

健康の原点は食にある

当たり前の食を見なおそう

大切なことは、物事を「ふつう」に捉えることとあります。それには素直な心が必要となり、常識に囚われずに生き物としての感性が重要となります。

この題名ですと余りにも当たり前すぎて興味も引かれないでしょうし、日頃は全く考えないことです。湯水の如く水や温泉が手に入る国に住んでいると水の有り難みは薄れます。酸素は吸って当たり前なので、溺れるか、標高3000メートル級の山へ登らないと酸素の有り難みは分からないものです。いつでも、何処でも食べる事ができるいまだからこそ、改めて食の有りがたみも「ふつう」に考えて欲しいのです。

食べ物身体を作り出す材料だから「食材」と書きます。しかし、何

を食べても栄養が摂れるという勘違いをしている人が多すぎます。素材の質が良い食材が健康的だというイメージをお持ちの方は多いとは思いますが、改めて何の為に食べるのかを「ふつう」に考えてみて下さい。

何の為にですか？ 生きる為です。当たり前です。では、肉体から見て生きるには何ですか？ カロリーを摂ることだけではありません。種々の栄養素を摂ることです。もし、カロリーだけでいいのであれば、砂糖だけをなめ続ければ大丈夫だということになります。当面は死なずに済みますが、それで健康にはなりません。不足する栄養素が目白押しとなりますから、その他のさまざまな栄養素を摂り入れることが大切なのです。コアラはユーカリだけ食べる道を選びましたが、人間は雑食で生きる道を選びましたので食材の幅はとても

広いのです。それは食べる楽しみを与えられたことでもあります。美味しく楽しく食生活をしましょう。

良い食材の選び方とは？

必要な栄養素は7大栄養素（図1）といわれておりますが、基本の3大栄養素の1つである①炭水化物が直接的なエネルギー源となり、他の②蛋白質や③脂質は主に身体の構成成分であり、エネルギー源でもあります。栄養素をたくさん摂り入れるためには、食材にたくさんさんの栄養素が含まれていなければ意味は半減となります。少ない量でたくさんさんの栄養素があった方がお得です。それはどんな食材かというと、ひと言で表せば「旬の食材」です。旬の食材はなぜ美味しいのでしょうか？ それは、栄養素を充分に蓄えているからです。その季節の力を得て育った

血・肉 7大栄養素

- ① 炭水化物
- ② 蛋白質
- ③ 脂質
- ④ ビタミン
- ⑤ ミネラル
- ⑥ 繊維質
- ⑦ ファイトケミカルス（抗酸化物質）

図1



田中 佳

医療法人照廻会医師
医学博士

日本脳神経外科学会認定専門医、日本抗加齢学会認定専門医
急性期医療に長年携わり、現在は予防医学に関する教育講演を中心に活動中。当センター主催の「食・農を考えるシンポジウム」（2013年2月）で講演された。著書に「健康自立力」、「続・健康自立力ー後悔しない治療の受け方ー」（メタモル出版）。



食材は栄養豊富で、「美味しい」栄養豊富」という単純な構図は分かりやすく素晴らしいですね。素材の味がない場合に化学物質で味覚を騙す「まがい物」で満足してはいけないのです。甘味もどき（人工合成甘味料）、ミルクもどき（フレッシュ）、バターもどき（マーガリン）など、世の中はまがい品天国です。本物志向でいきましょう。

食材の質はそれだけではありません。農作物の場合は農薬が少ないに越したことはありません。私が救命救急センターに従事していた時代には、農薬を飲んで自殺する人がかなりいました。今思えば、飲んで死ぬ薬物を畑に撒いているのだなあと。それらの薬剤が良くないことは農家さんも分かっているけれども、完全無農薬での大規模栽培は難しいともいわれています。その場合は可能な限り減らした低（減）農薬を選ぶように心がけたいものです。

あとは、畑の「土」の力です。農作物が育つということは、土の中の栄養素を取り込んで育ちます。補充なく農作物を作り続けたら、土の栄養素はやがて枯渇するのは当然です。そこで、生ゴミや雑草などの有

機物を発酵堆肥として畑に戻せば栄養が土へ戻っていきます。手取り早く化学肥料を使えば見た目には立派になりますが、中身の乏しいスカスカ農作物となるのは理解しやすいと思います。従いまして、慣行農法と呼ばれる農薬＋化学肥料の農作物と、有機肥料を使い続けて無（減・低）農薬の農作物とは、含まれる栄養素の種類と量は格段に違うということは明白であります。故に、栄養素の観点から、消費者は多少高くとも有機野菜を選ぶということは当然であり、選択に悩む必要は毛頭ないのです。また、慣行農法の農作物では発癌の可能性が有る硝酸態窒素が増加する点も問題視されてきています。

今一度、何の為に食物を食べますか？ 栄養素をたくさん摂って良い身体を作り上げたいからでございましょう。目先の値段ではなく、是非とも安全安心な食材で栄養素をも考えて選んでご購入下さい。

ビタミンとミネラルの役割

7大栄養素の中でも大切な栄養素が④ビタミンと⑤ミネラルです。この2つは補酵素と呼ばれていて、酵

素の働きを補う極めて重要な役割を担っています。酵素がなければ身体の営みは何一つできません。その身体の営みを代謝といいます。代謝といいましても、基礎代謝、新陳代謝、解毒分解、免疫能力、消化吸収、情報伝達などと多岐に及びます。特にミネラルは代謝と直接的に関わるので重要です。酵素という言葉をよく目にしたり耳にしたりしますが、酵素は摂り入れた栄養素を使ってエネルギーや身体の様々な細胞（皮膚や肝臓、筋肉などの臓器）を作ったり、ホルモンなどの伝達物質を作ります。この酵素は体内で自動的に作られています。酵素は口から摂るものではなく自らが作り出すものなので、その点を勘違いのないようにしましょう。酵素もアミノ酸が連なった蛋白質なので、口から食べれば胃でアミノ酸へ分解され酵素の働きは失われます。この完全自動酵素生産システムを皆さんはお持ちなので、日頃から何も意識する必要はありません。食事で重要な点は、人類はビタミンとミネラルを100%外部補給に頼っているということです。これは現代人の欠点にもなっています。この補酵素がなければ、身体

全ての営みである代謝効率が上がりません。不足すれば、例えていうなら車でのお買い物が歩いてお買い物に行く羽目になるようなものです。

では、ビタミンとミネラルが豊富に含まれている食材は何でしょうか。ビタミンを豊富に含む食材といえ、野菜と果物が代表的です。ミネラルを豊富に含む食材といえば、種子類・穀類、海藻類、小魚が代表的です。種子類というとピンと来ない方もおられますが、「タネ」です。玄米もタネ。大豆、ゴマ、麦、粟、ひえ、クルミ、ナッツ類と種類は豊富です。雑穀が身体に良いといわれますが、雑穀は種々のタネですからミネラルを豊富に含んでいて代謝を円滑にするので、健康に向かうのはある意味当然です。玄米菜食主義とは、ミネラル・ビタミン主義だと言っているようなものですから、栄養素から見れば健康的なのは当然です。だからといって、肉を食べてはいけないということではありません。上記を踏まえて肉を食するというならば良しと考えています。ただし、家畜が育った環境が良いという条件を付けます。不衛生でギュウギュウ詰めストレス飼育、抗生物質と質

の悪い飼料で育った家畜ではいけません。加えてホルモン剤を打たれて増やされた牛乳、不衛生ストレス抗生剤漬け鶏舎で得られたタマゴがどうかです。思いを巡らせ「ふつう」に考えて下さい。

お塩も大切なミネラル源

そう。ミネラルというと「お塩」を忘れてはいけません。種々雑多にミネラルを豊富に含んだお塩も大切なミネラル源ですから、良質な天然海塩を選びましょう。決して精製された塩化ナトリウム99・9%というような塩もどきを使つてはいけません。純度が高すぎて血液中のミネラルバランスが崩れて身体には負担になってしまいますので、塩化ナトリウム化合物ではなくて天然海塩を選んで下さい。塩分を摂ると高血圧になるという情報がテレビや新聞、病院（医者）から聞かされ続けていますが、これも「ふつう」に考えて下さい。代表的な点滴（リンゲル液）の添付文書を読んでみても、副作用で「高血圧に注意」という記述はありませんし、慎重投与の対象にもありません。この500mlの点滴の中には塩化ナトリウム（NaCl）が

3g入っています。医療の現場では、この点滴を3〜4本／日行う事が標準です。ということは、塩化ナトリウムを1日に9〜12g血液へ注入する事が標準です（心不全と腎不全の方は除外）。そして、この点滴を投与しながら高血圧に注意する医者は、実のところおりません。20年以上現場にいましたが、医療従事者の誰からも聞いたことがありません。更に、製造製薬メーカーは様々な動物実験や臨床試験を行い、安全性を確認してから製品を世に出しています。高血圧という副作用があれば注意喚起するのが常であるのに、この点滴には高血圧という記述が全くありません。ということは、いくら塩水を点滴しても高血圧にはならなかったという証明が既に製薬会社によって成されている訳です。点滴の塩分濃度は血液に合わせている液体ではありませんが、そんなぴったりの濃度の食材は日常的にありません。その調節は各自の代謝により営まれているので、身体にお任せして全く問題はないのです（心不全と腎不全の方は除外）。極端な減塩や加塩は身体の調節能力を超えることがあるので注意ですが、日常的

な食事摂取レベルでは気にする必要はないと考えられます。我々日本人は昔からそうして生きてきたのであります。

また、夏になると熱中症の方が増えてきます。熱中症対策は水分と塩分です。コンビニでは熱中症対策の塩飴も売られています。汗で多くの塩分が抜けてしまうからですが、減塩推奨派にとつて、この夏の時期にかく大汗は絶好の減塩機会ではありませんか。学会もこのチャンスに乗じて「せっかく身体から塩分が抜けているのですから、可能な限り塩分は摂らないように！」と声高らかに新聞やテレビで報道すべきではないでしょうか。なぜ真夏には減塩を推奨せず、秋になると減塩は健康だという新聞記事を出すのか（毎年出ています）。それは、真夏の発汗時に塩分を補給しないと熱中症になりやすいからです。塩分が身体の営みには必要だという「ふつう」の感覚でいてください。血液という液体は0・9%の塩水なのです。

我々日本人は海塩を摂取して生きてきた民族です。何事も摂りすぎはいけません、美味しいと感じる塩加減は至福です。ですから、極端な

減塩も加塩も良くはないと思うので、「適塩」を指すべきだと考えています。その適量はあなたの味覚が知っているはずですが。しかし、喫煙者やミネラル不足の人は味覚が鈍感になっていることが多いので味覚の是正が必要です。その点、マヨラーも危険だと思います。どうぞ、ご自身の五感を磨いて下さい。

腸内細菌を育む繊維質！

次の栄養素は⑥繊維質です。栄養素といいますが、人類は繊維質を分解する酵素を持ち合わせておりませんので、分解吸収は不可能です。なのに、なぜ栄養素なのか。分解できないためそのまま通過していきますので、腸内のお掃除係というイメージは定着していると思います。ふやけて水分も含んでくれるので、大便の量も柔らかく多めになっています。いき便秘解消にもなります。実は、それだけではありません。腸内に棲んでいる細菌達の餌となります。腸内細菌は腸内環境を整えてくれるだけではなく、計り知れない恩恵を我々にもたらしてくれるのです。



〈腸内細菌の凄すぎる恩恵〉

- ・人が分解できない栄養素を更に分解して消化吸収を助けてくれる
- ・吸収効率の悪いミネラルの吸収促進を助けてくれる
- ・発生する有害物質を分解・無害化してくれる
- ・ビタミンB群の一部やビタミンKを産生してくれる
- ・酵素、女性ホルモンの一部を産生してくれる
- ・セロトニンという神経伝達物質の前駆体を産生してくれる
- ・乳酸菌が作る乳酸で酸性とし、悪玉菌の繁殖を抑えてくれる
- ・悪玉菌への攻撃物質を産生してくれる…O-157の活動も抑制
- ・免疫力の安定化に繋がり、アレルギー症状が緩和される
- ・NK活性（対癌免疫）が向上する…2倍になると言われている
- ・腸の蠕動（ぜんどう）運動が活発となり、整腸作用が得られる↓快便へ

凄い。凄すぎる。「腸内細菌ちゃん達よ、ありがとうございます」と言わざるを得ませんね。この世に存在するであろう菌の種類で人類が把

握しているのは1%程度にすぎず、働きが分かっているのはその中の1割もないといわれております。この人知を越えた数千種類、数兆個の存在が腸内に棲んでいて助けてくれるのであれば、彼らを愛でなければならぬのは当然ですね。

むやみに抗生物質を使う事は重要な共生相手を痛めつけることとなり、同時に自分の首を絞めるということを確認しなければなりません。また、ハムやソーセージなどの保存料入りの食材もスーパーへ行くときとくさんありますが、長期保存が効くということは、抗生剤のような働きで善玉菌も活動できないということ、それを食べ続ければ腸内細菌の活動も抑えられると考えるのもよいでしょう。種々の化学的添加物は栄養素ではないので、それは腸内細菌達にとっても同じです。質の悪い腐敗大便が出るのであれば、腸内細菌が善玉から悪玉へ変わってしまったと認識し、反省して腸内細菌たちへ謝罪の心持ちで善玉菌を大量投入して下さい。

便秘がちだという方は多いのですが、便秘の要素（図2）はいろいろあり、この中の何かが必ず原因だと

便秘の要素

- | | |
|---------|--------|
| 1. 繊維質 | 5. 運動 |
| 2. 腸内細菌 | 6. 我慢 |
| 3. 水分 | 7. 添加物 |
| 4. ストレス | |

図2

天然の抗酸化食品のすすめ

思って下さい。試しに野菜だけを食べ続けてみて下さい。私も3日間、野菜だけを食べ続けたことがあるのですが、それはそれは驚くほどたくさん的大便が出ました。キャベツ1個食べた男性の話でも同様でしたので、繊維質をとり続ける事だけでも便秘は解決するかもしれません。下に頼れば下剤なくしては出なくなりますのでご注意下さい。

最後の栄養素は⑦ファイトケミカルス（英：phytochemicals）です

ファイトケミカル

抗酸化物質



イラスト 勝又綾子

図3

（図3）。ピンと来ないかも知れませんが、イソフラボン、リコペン、βカロテン、セサミノール、レスベラトロールなどは耳にしたことも多いでしょう。色々な農作物に含まれている種々の抗酸化物質のことです。我々は呼吸をしているだけでも酸化されてしまう生き物です。鉄が錆びるように、地球上の物は酸化されて朽ちていきます。なぜか祖先は生き物にとっても毒である酸素を利用して生きる道を選びました。地球上に大量に増えた酸素を活用した方が行動範囲も広がり子孫繁栄に適してい

皮と成長点

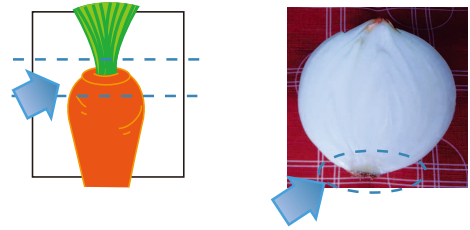


図4

大地といのちの会：吉田俊道さんより教わる

たと勝手に推測していますが、同時に酸化されないようなシステムも我々は備えてくれています。しかし、現代の生活は喫煙や糖尿病などに加え、種々のストレスや食料環境の悪化、排気ガスや大気水質などの環境悪化により、本来備えている抗酸化能力を上回る過度の酸化環境となつてしまい、積極的に抗酸化をしなければ相殺できなくなっています。活性酸素が万病の元といわれ、抗酸化が健康に向かうといわれるのはそのためです。

にあらゆる農作物に含まれておりまので、どれを摂取したら健康に良いのかということを考える必要は基本的にありません。その季節の旬の農作物を十分に選べば良いので、極めて簡単です。繰り返しになります。慣行農法（化学肥料＋農薬）と呼ばれる栽培方法では土地が痩せていて見た目だけ立派ですが種々の栄養素が乏しいので注意が必要です。可能な限り肥沃な土で、無（低）農薬で育った栄養素の豊富な農作物を選びましょう。サプリメントメーカーは「今の野菜は栄養不足だから

溢れる
生命力



溢れる
栄養素

図5



ベジブロス・スープ

皮と成長点（野菜屑）のスープ



図6

NHKのホームページより

サプリメントを摂りましょう」と言いますが、それは慣行農法のスカスカ野菜を選んでいる人の話です。で、勘違いのないようにして下さい。さて、旬の農作物を美味しく食べられるのですが、農作物の中でも特に抗酸化物質などの栄養素が密に詰まっている場所があります。それは「皮と成長点」です（図4・5）。自分では動けない植物が虫などから身を守る方法は、皮や葉に虫などが嫌いな抗酸化物質をたくさん蓄えるか、かじられないように硬く厚くするかとなります。農家さんのお話の受け売

代謝：身体の中で起こる、あらゆる変化

基礎代謝

- 新陳代謝
- 細胞合成
- 解毒、分解
- 免疫能力
- エネルギー代謝
- 消化吸收
- エネルギー産生
- 伝達物質
- 諸々

図7

りですが、肥沃な土地で栄養満点に育った抗酸化物質などの豊富な栄養を蓄えた農作物には虫がほとんど付かないそうです。付いても少しかじられて穴が数カ所開く程度で、芯まで食べ尽くされる事はないのだと。痩せた土地で栄養不足の農作物では虫も満足するまで食べ続けるのだと。故に、本当の有機野菜は虫が食わないのだと。これは自然の摂理で、間引かれる弱い植物は虫の餌食になるのだと。なるほど。良くできた生態系です。



抗酸化野菜屑こそ再利用を

成長点とは、芽を出したり、葉っぱを生やしたり、根っこを生やしたりする場所です。いわゆる、調理する時に皮と共に野菜屑になる場所です。芽も葉も根もたくさん栄養素がないと出てこないで、当然といえば当然のお話です。長崎県佐世保市の吉田俊道さん（NPO法人大地といのちの会・通称生ゴミ博士）に教えていただいたのは、この皮と成長点のスープを摂るということです。最近NHKでもベジブロス・スープ（図6）という洒落た名称で紹介されるようになったので認知度は一気に上がったと思われます。吉田さんはこのスープを毎日の料理で使い続けられ、花粉症程度の軽い病気なら治ってしまうと仰いました（その解釈は後述の「酵素・補酵素」で）。ああ、なるほどなあ、理に適っているなあと感じたので、その後の講演会では必ず「野菜屑のスープを摂りましょう！」と言うようになりしました。このベジブロスはスカスカ野菜であろうとも、やらないよりはましだとも仰っておりましたので、是非実践されることをお勧めします。

きつとサプリメント要らずになるでしょう。

健康に近道なし

ビタミンとミネラル、ファイトケミカルスが重要である事はお分かりいただけたと思いますが、ここで注意すべきは安易な道を歩んではいけないということです。市販されているサプリメントは健康によさそうというところで、ビタミンやファイトケミカルスなどを大量摂取するという考えは改めて下さい（これ1本でトマトのリコペン何個分とか）。そもそも、人体は大量投与されることに慣れておりません。一気に体内に入れば、余分は速やかに廃棄されるものなのだと思って下さい。この前、朝採れ完熟トマトをたくさんいただきましたが、既に完熟の為に日持ちしませんでした。朝昼晩と2個ずつ美味しく食べましたが、3日目の朝のトイレでは血便かと思ましがう赤い大便が出まして「あーっ」と思いましたが、よく見るとトマトの皮やタネが見えますので、「なんだ、トマトか」と分かりました。このことは、1日6個のトマトでも栄養素を全て吸収しきれなかったのだと理解しまし

う（個人差はあります）。貯めておけない余分な物は廃棄されるのが身体の仕組みなのです。

また、市販のビタミンも殆どが人工合成ビタミンですのでご注意ください。100%天然素材でできている人体に、合成物が合うはずはないのだという「ふつう」の認識でいて下さい。その見分け方は原材料名に「ビタミン*」と記載されていれば人工合成です。「葉酸」も同じです。天然由来では「〇〇由来のビタミン*」と記載されています。例えば「アセロラ由来のビタミンC」のように。更に、その天然物の質は良質なのでしょうか。たとえ天然物であろうとも、製品にするまでにたくさん工程を経るでしょうから最後まで良質の天然物でいられるのかは不明です。そんなことを考えますと、「これ1本でレモン10個分」というなら、レモン10個買ってきて搾って蜂蜜入れて飲んだ方がましだと思いうようになります。「ふつう」に考えることは「本質に迫る」ことでもあります。

栄養素を使い身体を作ろう

ここから先は摂り入れた栄養素を

どうするかのお話です。身体の営みは新しい細胞を作り、古い細胞を廃棄する新陳代謝を筆頭に、エネルギー代謝、解毒や分解、免疫反応、ホルモン等の伝達物質の合成など、ありとあらゆる営みを代謝といいます（図7）。故に、代謝の力が身体の営みの力、すなわち自然治癒力となります。それらの代謝の元が基礎代謝と考えられ、車のエンジンでいうアイドリングに相当します。真夏でエアコンを付けるとエンジン回転数が少し上がるように、基礎代謝が上がると全ての代謝が上がると考えていいでしょう。3ヶ月で体重が倍になるほどの代謝力が活発な赤ちゃんの体温が37度で普通なのは当然といえます。基礎代謝が上がると体温が上がりますが、生活の中で上げる方法は2つです。中から熱を発生させる運動と、外から熱を加える温泉や岩盤浴です。昔から温泉場で湯治が行われているのは理に適っていますね。代謝が上がるだけではなく、血管が開いて血液の通りが良くなり、酸素や栄養素が充分に行き渡り、二酸化炭素や老廃物を捨てやすくなります。急性炎症を除いて、患部は温めるのが基本となります。とはい

え、朝から晩まで温泉に入り続けられ、消耗の領域へ入り健康を害しますので、汗をかくて気持ちが良い「適度」が大切です。代謝力を上げるのであれば、失われるであろう水分と、先程の補酵素（ビタミンとミネラル）を充分に摂取する必要があります。

逆に、体温が低い状態では一歩冬眠に近づいたに等しい訳です。冬眠は、飲まず食わずで一冬寝て過ごせるほど代謝力を落としている状態なので、体温が1度下がると免疫力が37%下がるというデータも納得できますね。

身体での酵素の使い方

1つの物質を合成や分解するだけでも数種類の酵素が必要で、体内では3000種類を超える酵素を生産し続けています。ありとあらゆる代謝には酵素が必要です。そんな酵素は自動生産であるお話をしましたが、酵素の生産能力には限界があるので、どこにどう酵素を配分するかが大切となります。例えば、風邪で発熱した場合に必要な事は免疫力と修理修復なので、免疫細胞や壊れた細胞の合成に労力（酵素）を裂きたいです。取り敢えず必要なさそう

消化に使う酵素は減らします。すると、消化能力を発揮できないので食べものが来ては困ります。故に、食欲低下という指示が出て食事が入ることを止めようとなります（図8）。

同時に動かれてエネルギーを消耗させても困るので全身倦怠という指令を出して動きを止めます。もし、薬剤が入ると身体にとっては解毒の対象なので、解毒に酵素が裂かれます。イメージできるでしょうか。風邪薬を飲めば解毒、無理に食べれば消化酵素、無理に働けばエネルギー消耗で風邪を治す力が疎かになり、治るまでの期間も延びてしまうでしょう。また、38・5度を超えると白血球の免疫力向上スイッチがONになり、熱で病原体を殲滅しようとしているところに解熱剤を使って熱を下げたらどうなるかは容易に理解できますね。身体の営みは人知を遙かに超え、優れているのです。「常識」という歴史の浅い安直な人知に惑わされないようにご注意ください。一面では優れている医学ですが、風邪ひとつ治す方法がなく、高血圧や糖尿病も薬剤で調節することしかできず、細胞1個作り出すことすら不可能なのです。複雑すぎて全体を解

明するにはほど遠いので人体小宇宙といわれているのです。そんな医学に頼りすぎるのではなく、もっと自分の身体に自信を持って下さい。

心と糖分の摂りすぎの問題

限りある大切な酵素と補酵素にあって、日常生活で大きな敵が潜んでいます。糖分の摂りすぎです。若者が主なエネルギー系統としているのは解糖系ですので炭水化物中心の食生活で構わない、というか、そうあるべき状況です。年齢が上がると解糖系から省エネのミトコンドリア系にエネルギー代謝が切り替わっていきます（安保徹著・人が病気になるたった2つの原因）。同じ食事をして同じ生活をしているのに肥ってきたとしたら、エネルギー代謝が切り替わってきたと判断して、炭水化物を少し減らすような生活習慣へ変化させましょう。

しかし現代の若者は、解糖系中心の代謝系統をもってしても対応できないくらいの過剰糖分摂取が心配です。部活などの運動をしていなければ尚更です。以前、大規模調査で高校生の4・5%が生活習慣病で、30%程度が予備軍だったという衝撃

的な新聞発表もございました。糖分の過剰摂取でカロリー消費をしなれば若者であるうと糖尿病になるのは仕方ないことなのです。ここでいう糖分過剰の生活とは主に、精製された糖分の過剰摂取を指しています。空腹でのジュース一気飲みや、お菓子を食べすぎますと、糖分を燃やそうとして酵素と補酵素が注ぎ込まれていきます。せっかくの貯金がどんどん目減りしていくとお考え下さい。

また、最近では糖分摂りすぎと心の問題も取り沙汰されてきました。殺人犯やDV（家庭内暴力）男性は精製糖分の摂りすぎが関係していたり、うつ病とミネラル不足の関係などが報告されるようになっていきます。急激な糖分の摂りすぎで驚いた身体はインスリンを一気に分泌します。血糖が下がる頃には糖分は入ってきていないので、逆に血糖は下がりすぎ、2時間半ほど後には低血糖の状態となります。低血糖となれば、糖分で活動している脳は困るので「糖分が欲しい」と騒ぎます。すると、また甘いものが欲しいという欲求が大きくなり加糖ジュースを飲んだり、甘味へ走るでしょう。糖分



が来なければ脳はイライラしてアドレナリンという交感神経刺激ホルモンを分泌し、血糖上昇へ誘導されていきます。同時に、興奮作用があるのでイライラは募るでしょう。血管も収縮して高血圧の傾向になるでしょう。糖分の摂りすぎで子供がキレると言われる所以は恐らくこれです。イライラすれば安眠の妨げにもなり、様々な悪循環を誘発していきます。長野県の大塚貢先生（現・食育アドバイザー）は校長先生時代に荒れた学校の生徒を給食改革で更正することに成功して全国区の有名人となりましたが、これも食と心は極めて密接で重要なのだというエピソードだと思っています。三重県のある幼稚園の園長先生はお昼ご飯をちゃんと食べず、覇気のない園児に自家製のふりかけをご飯にかけ続けたところ、園児達はちゃんとお昼ご飯を食べるようになり、元気に遊び回る本来の子供に変わっていったそうです。園児達もふりかけをかけたがり、みな元気になるので「魔法のふりかけ」と呼ばれるようになりました。中身を見れば一目瞭然です（図9）。どれも豊富なミネラル源であることがお分かりですね？ 常にこのふり

かけを持ち歩き、どこでもかける習慣とすればミネラル不足にはそうそうならないであります。

この様に、食と心の関係は密接であります。食の重要性を軽視し、ちな医者が多いのでくれぐれもご注意下さい。

おわりに

いろいろ書きましたが、上記のお話は言われてみれば当たり前でございます（図10）。今日からでもできそうでございます。自分の生活習慣に摂り入れやすいように

工夫して下さい。物事の本質というものには実に単純で簡単なのだということがお分かりいただければ幸いです。物事の本質を得れば生き方の芯となり、世の中の溢れる情報にも惑わされなくなるでしょう。注意すべき大切なことは「決まり」ではありません。上記をし続けようと苦痛な生活となれば、それは本末転倒です。また、何事も「過ぎ」はいけません。どんなに素晴らしいことでも、ご自身の生活に合わないければ逆効果であると考えましょう。梓を作って梓にはまらない自分にイラ

イラしたり、卑下することのないようにして下さい。なぜなら、ストレスは万病の元だからです。いま病気でお困りの方は健康な方よりもやるべきことは増えますが、自分の生活にどう取り入れたら簡単になるか、楽しくできるかの工夫をして下さい。日々が楽しくて、簡単にできて、安楽な生活を送れますように願っております。

食べものは身体の栄養、

しあわせは心の栄養♡
良き人生を！



図8

魔法のふりかけ

1. いりこ、かえりなどのカタクチイワシの煮干し魚をミルサーで粉碎する
2. 海塩を小鍋で炒り、すり鉢で力強くすって微粉末にする
3. 黒ゴマを小鍋で炒り、こちらは力を入れずに優しくすって微粉末にする（力強くすると油っぽくなり、味が落ちる）
4. 1～3を混ぜる（割合は好みで調節）

図9

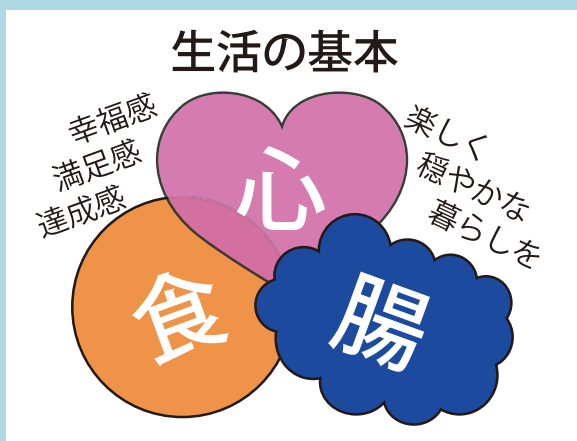


図10