



平成21年10月号



食べないことで、老廃物が一気に燃焼

飽食・過食のグルメの時代の中で、食べないこと、少食にすることは難しいことと思われるかもしれませんが。でも意外にやってみると心地よく、体が喜ぶのを体感できます。薪ストーブに薪を入れ過ぎると不完全燃焼を起こして火は消えてしまいます。くすぶった煙によってススが煙突に詰っていきます。6～7割くらい入れたほうがよく燃焼します。人間の身体も同じで、食べ過ぎたものは体内で不完全燃焼を起こして、アンモニアや一酸化炭素などの有毒ガスを発生させます。そして老廃物というすすが血管や細胞にくっついて動脈硬化や脳梗塞、心筋梗塞などのトラブルを引き起こします。ところが、今の栄養学は不完全燃焼しているのに、さらに薪をくべなさいと言っているのです。くすぶった火を燃え上がらせる最も簡単な方法は薪を抜くということです。人間も食事を抜いたり少食にしたりすることによって、くすぶっているものが完全燃焼し、老廃物が一気に燃え尽きていくのです。これからの時代に必要なのは、少食や素食、断食によって体内に滞った老廃物を浄化するというマイナスの栄養学です。

人間の体内には3000種類から5000種類にも及ぶ膨大な数の酵素が日々の新陳代謝を担っているといわれています。その酵素の80%は食べ物の消化に使われる消化酵素です。残りの20%が修復・解毒酵素（代謝酵素）で、身体の修復や若返り、毒性物質の解毒などに使われています。ところが、飽食・過食をしていると80%の酵素では処理が追いつかず、より多くの酵素が消化に回されるため、修復や解毒に酵素が行き渡らなくなってしまいます。その結果、皮膚や内臓の傷、遺伝子の傷が修復できなくなり、アトピー性皮膚炎や胃潰瘍、潰瘍性大腸炎、ガンなどの病気にかかりやすくなります。特に動物性食品や油物は消化に時間がかかる食べ物で、酵素の無駄使いが起こりやすく、注意が必要です。これに対し、断食した場合は、消化に使っていた80%の酵素の原料のアミノ酸がすべて修復や解毒に回されるため、劇的な改善効果が発揮されるのです。断食すると火傷などの傷や骨折の治りが非常に早くなります。肌のツヤもよくなり、全身の若返りが促進されるのです。

「食・農危機」を考える

日本は戦後、栄養バランスのとれた「和食」から「洋食」へと食生活を変えていき、その結果【糖尿病】などの【食原病】が増えてきました。食に無頓着になれば農業への関心も薄れてきます。今こそ「食と農」の重要性を訴えていかなければなりません。企業のみならず家庭でも食のアウトソーシング「外注」が進み、「食の五無」が指摘されています。すなわち、国産品の減少・地域色・季節感・安全性・家庭の団らんの喪失です。便利さや低価格のみを追求して「命をつなぐ食」をおろそかにしてはいないでしょうか。自分の嗜好を優先させ「家族の絆」や「食事でのマナー」を軽んじてはいないでしょうか？ファーストフードの「いつでもどこでも同じ味」という思想に染まれば農業は衰退してしまいます。主食の米も高齢化や米価下落で農家が減っています。また、温暖化が進めば、食料危機に脅かされるのも時間の問題です。私たちは子や孫に農の知恵を伝えていかなければいけません。

——— 【食・農危機】を考えるシンポジウムより ———

今の日本はコメを粗末にしている。《八十八》と書くほど、多くの手が掛かる実態をしらない。お腹がいっぱいではコメ一粒の大切さが見えない。一度断食をしてみればわかる。教育の中に農業が無いから、命が見えない。はやりの「食育」は上滑りしていないか。子どもには農業で命を育て、一度、飢えてみる体験が非常に大事だ。命を支える食と農が、経済の論理に引っ張られている。

——— 公立菊池養生園名誉園長 竹熊宜孝先生 ———