



平成21年2月号

【引き算の健康法！】 (メタボ・免疫・自律神の改善)

メタボは生活習慣が原因だという常識が広まっていますが、「痩せれば健康になれる」という常識は一般の人にはあまりありません。痩せているのは貧弱といったマイナスイメージにとらえられているからです。

メタボ対策が進まない背景には、痩せることや、小食、低カロリー食への不安があるからです。成人男性なら2000～2500kcalを摂取しないと、健康は維持できないとか、低カロリーにするとビタミン、ミネラル、タンパク質などはどうなるの？筋肉は？など・・・西洋栄養学の【カロリー神話】の悪影響があるのです。

食事内容によって、なぜ病気が防げるのか？

正しい食事での低カロリー食や小食によって、全身の潜在能力が引き出されるのです。

日本民族の食文化はほとんどが小食・低カロリー食の歴史です。だからこそ頑張れたのです。戦後の美食・飽食の現代栄養学が「病気を作り出している」と言っても過言ではありません。

小食、低カロリー食は「飢え」ではありません。内臓を休め、免疫を高め、自律神経を整えているのです。体験者の方が「全細胞にスイッチが入った実感がある」と言われるゆえんです。学問の世界では「足し算」をして機能を高めるという発想はあるが「引き算」を試みようという考えはないのです。引き算をすれば機能を損ねるのでは？という前提があるので「引き算」の研究がなかなかできていないのです。

「足し算」(過食の栄養学)という経済の発展を優先したことで、人間破壊・自然破壊・医療問題を引き起こしています。「中庸」にするには「引き算」も必要なのです。

「三食しっかり食べなさい」は成長期・スポーツマン・肉体労働者への栄養学です。食べ過ぎて体調不良になっている人が、そのまま過食を続けていると大変なことになります。お相撲さんは二食だから太るのではなく、「どか食い」で太っているのです。だから糖尿・肝臓病になりやすいのです。お腹がすいてフラフラしたり、イライラするのは低血糖(脳内エネルギーの低下)になる為です。大脳と同様に腸の善玉菌にも良い糖(オリゴ糖・ブドウ糖)が必要です。小食にしたり、時には絶食をして、良い水と良い糖を補給すると、腸内菌が活性化しますし、ビタミン・ミネラル・酵素・アミノ酸を作り出す働きになるのです。現代人のように食べ過ぎて腸が重くなったり、便秘になったり、油で汚れた腸では栄養をつくる能力がなくなり、食べたエネルギーでないと動けない体になってしまいます。たまに食べ過ぎても平気、空腹になっても平気な中庸の身体にしておくとのことです。

食べ過ぎると消化酵素を浪費し、栄養をつくりかえる、合成・分解・解毒・悪い部分を修復する代謝酵素の働きが弱ります。胃や腸に休息を与えると、他の臓器に血液や酵素をまわす余裕ができるので1食抜いたり、体調の悪いときには夕食を抜くと良いでしょう。

—— 『引き算』の生き方革命 ほとんど食べずに生きる人 柴田年彦著 ——

ちよつと一言

忍耐・・・やりたいけどやっちはいけない！

勇気・・・やりたくないけども、やらなければいけない！