



平成21年8月号

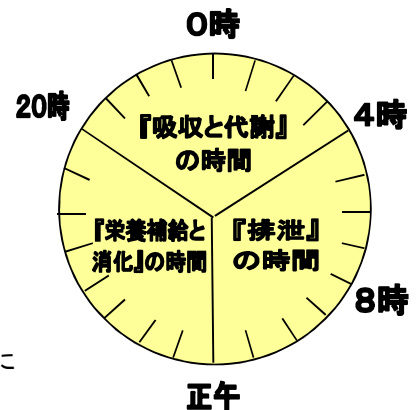


# 『排泄』『消化』『吸収』、24時間に3つのリズムを！



現代人は夜型人間が増えています。人間には太古の昔から、体に刻み込まれている『生活リズム』があります。これを崩してしまうと、健康を害することになります。『酵素栄養学』では1日24時間を3つに分け、それぞれ『排泄・消化・吸収』のための時間と考えています。このリズムを守るようにすれば、あなたの新陳代謝は良くなり、貴重な酵素を温存することができます。まず午前4時から正午までは、不必要なものを体外に出す『排泄』の時間です。私たちは寝ている間に大量の汗をかきますが、これも排泄作業の一つです。この時間帯は、汗、尿、便などと共に、身体に蓄積した疲労物質や毒素、老廃物を体外へと出す作業をします。目が覚めてしばらくすると自然に便意をもよおすなら、あなたの体のリズムは順調に整っています。正午から午後8時までは、『栄養補給と消化』の時間です。この時間帯にきちんと食事を摂ると、消化酵素も活発に働いているので、しっかり栄養素を消化→吸収することができます。そして午後8時から朝の4時までは、『吸収と代謝』の時間。眠っている間も、体内では新陳代謝が活発に行われ、翌日の活動のために体が様々な準備を行っています。

このリズムを崩さないためには、食事の間と就寝、起床の時間をある程度決めて、それを守れるようにすることです。例えば深夜に夜食を摂る習慣があると、本来は『吸収と代謝』のための時間帯に『消化』の作業をしなければならなくなってしまいます。**本来は休んでいるはずの消化酵素が活動し、逆に活発に働いているはずの代謝酵素が活性化しなくなるので、酵素の無駄遣いになってしまいます。**仕事帰りに飲みに行った後、真夜中にラーメンを1杯・・・



などという生活を続けていけば、体内リズムを狂わせるばかりか、生活習慣病への道まっしぐらです。また、睡眠時間は、なるべく『吸収と代謝』の時間帯にたっぷりとするようにしたいものです。同じ8時間の睡眠でも、午後11時に寝て朝7時に起きるのと、午前2時に寝て朝10時に起きるのでは、まったく体の休まり方が違います。できるだけ午前0時前には床に就くようにしましょう。1日の疲れをしっかりと癒し、体内の老廃物や毒素をデトックスできます。1日3回の食事、体のリズムに合った摂り方を心がけるといいでしょう。朝は『排泄』の時間帯なので、排泄を促すように、味噌汁に、野菜、酵素サプリメントなどの組み合わせがオススメです。デトックス効果を上げるために、起きてすぐに質のいい水を(冬は白湯)飲むことも大事です。ちなみに『朝食』は英語で《ブレイクファスト》と言います。ファストという言葉は《断食》を指し(もちろん『早い』という意味が一般的ですが、宗教用語に《断食》という意味もあるのです)。その断食を破る=ブレイクという意味が、『朝食』となります。例えば、前の日に午後7時に夕食を摂って、朝食を午前7時に食べるとすると、約半日のプチ断食を破るのが、『朝食』ということになります。断食後の食べ物は軽いものではないと胃腸に負担がかかるので、重い食事は向かなくて当然というわけです。昼食は正午過ぎに、夕食はなるべく午後8時までに摂るようにしましょう。そして少なくとも眠る2~3時間前には、食事を終えるようにするのが理想です。**食べてすぐ眠ると、胃のペプシンやアミラーゼはまったく働かないため、胃の中で腐敗現象が起こります。**

夜更かしをよくする。朝寝坊しがち。遅い夜食を摂ることが多い。

朝ごはんをたっぷり食べる習慣がある。

このような人は、すぐに生活のリズムと食事の摂り方を変えてください。

きっと、今気になっている体の不調が、

すっきり改善されるはずです。



————— 鶴見クリニック院長 鶴見隆史 —————