



むびょうニュース

この時期は急激な気温の変化で体調を崩すことが多い時期です。寝る前に熱い湯を飲んでみましょう！

「たくさん食べれば健康になれる」という幻想

「活性酸素」という言葉を聞いたことはありませんか？「活性酸素」は、体内で食べ物を栄養素やエネルギーに変える際に、どうしても生まれてしまう代謝物質です。極端な話、息をしているだけでも生まれてしまいます。活性酸素が細胞を傷つけることで、老化を招くとされます。体には活性酸素を除去する機能(SOD・カタラーゼという酵素)も備わっていますが、その働きにも限界があります。活性酸素が出来過ぎるようなことをすれば、たちまち除去が追い付かなくなり、どんどん

【SODの働き】

ん病気を招くこの物質が体内に溜まっていくことになります。活性酸素そのものは単純に悪とは言えず、生体維持や感染防御などに重要な意味を持っています。出過ぎが問題なわけです。

「活性酸素が出過ぎるようなこと」とは「食べ

過ぎ」です。「食べ過ぎ」ばかりでなく、過度の運動、喫煙や飲酒などもそれにあたります。ただ、食べることは、だれにも共通する毎日の習慣です。たばこを吸う人も吸わない人もいます。お酒も飲む人も飲まない人もいます。しかし、食べない人はいません。断食などを除いて、食事は毎日必ずするものです。健康を保つためには、消化・吸収にかかる労力を必要最低限に抑えること、言い換えれば必要最低限だけ食べること。「1日3食」は体に余計な負担を強いて老化を早める、きわめて不健康な習慣に他ならないのです。人間がやってないほど多く食べている時代に、かつてなかったような病気が死因のトップにある。根っこはすべて同じ。「食べ過ぎていること」が根本原因なのです。



そもそもどうして人間はこんなに食べ過ぎるようになってしまったのでしょうか。「近代栄養学の父」とも呼ばれるカール・フォン・フォイトの時代（19世紀）にまで遡る必要があります。フォイトは「よい栄養に摂り過ぎるということはない」と断言し、その「よい栄養」として、タンパク質と脂質をたくさん摂ることを推奨しました。タンパク質と脂質とは、要するに肉をたくさん食べるということです。食肉産業としては、栄養学の権威・フォイトが「肉を食え」と言えば商売繁盛は必至。肉は筋肉増強につながります。身体が大きくて力持ちの男たちを得たい軍部としても、フォイトが肉を食べることを推奨してくれれば、願ったり叶ったりだったのです。このように、本当は後ろ暗いとも考えられるフォイトの栄養学ですが、これをそのまま導入したのが明治期の日本でした。当時欧米の背中を追って近代化に邁進していた日本人は、近代医療の先進国ドイツで生まれたフォイト栄養学をありがたく押し頂いたのでしょうか。こうして粗食が当たり前であった日本人の間でも、「たくさん食べれば健康になる」という幻想が広がりました。好きなものを好きなだけ食べられる自由を謳歌し始めた私たちは、その代償として「現代病」という大きな健康リスクを作り出してしまったのです。

1日3食をやめなさい！ Tokyo DD Clinic 院長 内海 聡

【ちょっと一言】

食が変われば、人生も変わる

食の乱れが、心の乱れを招いている事をみんな知っているだろうか？めちゃくちゃな食事は、気の流れを狂わし、精神活動に不調をきたす。その気の乱れが、善悪の判断も出来ない人を作っていく事を知れば、食事の大切さを知ることができるのである。躰の原点もそこにあるような気がする