



今、この国の食卓にある危機

多くの働く人たち、あるいは学生、老人までもが朝食をコンビニで買った菓子パンと、牛乳または食品添加物を使って抽出して香料と着色料を加えたコーヒーで済ませる。昼もやはり、コンビニで買ったおにぎりとかップラーメン。またはファストフードのハンバーガーか、牛丼か、立ち食いそば。夜は夜でまたまたコンビニの弁当と、さすがにこれではヤバイと思い至って、消毒されて何の栄養価もなくなったサラダを買う。でなければファミレスか安さを売りにした居酒屋で出来るだけ出費を少なくして済ませる。そんな人たちは、もはや珍しくないのです。

1980年代前半には、6000店舗程度だったコンビニが、今では5万7956店(2018年3月時点)にまで増えた理由は、食生活全般が変化し、その変化に伴った食料をコンビニが提供してくれたからです。まさしくコンビニエンス(好都合、便利、という意味)です。コンビニで売られている食品に、食品としての価値はありません。マスメディアはその危険性など指摘しなければ、まともに取り上げようとしません。コンビニやファストフード、食品メーカーといった企業こそ、軒並みマスメディアのスポンサーなので、取り上げて批判などするはずがありません。

今、子どもたちの間では、アレルギーが多発しています。アレルギーがある子に、薬を飲ませても一向に良くならない、塗り薬を塗ってもぜんぜん治らない。いよいよ追い詰められて、真剣に考え始めた母親たちの中には、もしかして食べているものに原因があるのではないだろうか、という思いに行きつき、そこで妊娠中から自分が食べてきたものや、捕食(離乳食)の時からこどもに食べさせてきたもののことを考え、後悔する人もいます。そこで止まらずに、一歩前に進んでもらいたいのです。かわいそうなのは子供たちです。特に乳幼児は、自分が食べるものを自分で洗濯することができないのですから。

朝食で血糖値が急上昇する

新たな朝食スタイル、といってもこれまでも販売してきた人工甘味料まみれ、油まみれのドーナッツに、コーヒーなどのドリンクを組み合わせて「朝食」と、のたまわっています。朝食に白い小麦粉や、砂糖などの精製された単純炭水化物を大量に摂取するのは、おやめになった方が賢明です。それに加えて、コーヒーなどに砂糖を入れて飲むのは、体の危機に拍車をかけることに他なりません。

私たちの体は、夜寝ている時にも活動します。それは主に代謝という活動なのですが、その代謝がスムーズに行われるために睡眠が必要なのです。そして代謝が行われると、必然的に老廃物ができます。その老廃物は、可能な限り速やかに体外に排泄しなければなりません。要するに朝は排泄のための時間であり、その排泄がスムーズに行われないと1日の体の活動が滞ってしまうのです。

起きぬけに白い小麦粉や、砂糖など精製された単純炭水化物を摂った場合、体の中でどんな事態が起きるかということを考えなければなりません。それらの食べ物は、確実に血糖値を急上昇させます。すると、体はそれに反応して、大量のインスリンを出すことになります。体は、大きなストレスを受けてしまいます。そのことが繰り返されると、やがてインスリンは出にくくなり、血糖値を下げるのが難しくなって糖尿病に近づくことになります。また、インスリンが大量に出してしまうと、体はそれに反応して副腎からストレス対抗ホルモンを分泌します。そしてそれが連続すると、今度は副腎が疲弊してしまうのです。それが「副腎疲労」という状態です。じつは、この副腎疲労に陥っている方が確実に増えています。しかし、日本ではこの副腎疲労というものがまだ一般的に知られていないため、大勢の方がそれと気づかずにと過ごしていると推測されます。副腎疲労の主な症状として、「朝起きるのがつらい」「疲れが取れない」「塩辛い食べ物が無性に欲しくなる」「倦怠感(エネルギー不足)」「性欲の低下」「ストレスに対処できない」「病気やケガ、外傷(トラウマ)から回復するのに時間がかかる」「頭がクラクラする」「人生の全てが虚しい」「PMS(月経前症候群)」「軽度のうつ」「記憶があやふや」「カフェインがないと仕事ができない」などが挙げられます。

何も考えずにただTVのコマーシャルを見て無意識に食べたもので、自分の体がダメージを負っていたとしたら、とんでもないことです。本当に朝、ファストフードを食べる必要があるのかどうかを考えてみていただきたいと思います。そして、思い切って、朝は体に負担が少なく、ビタミンや食物繊維も取れるよう、きちんとした栄養素を摂取できる食事を実践されることも併せておすすめします。