



むびようニュース



実は間違っていた健康の『常識』

ダイエットに関して皆さんが犯してしまう過ちがあります。それは一気にやせようとしてしまう事です。そして、一気にやせようと果敢にチャレンジする人のほとんどがギブアップ組となります。そのうえ、ギブアップ組にはさらなる試練が追い打ちをかけます。それは「リバウンド」です。ダイエットにチャレンジする前よりも太りやすい体質に進化してしまい、実際によりいっそう太ってしまう確立が高くなるという事なのです。

人類の歴史は、飢餓との戦いそのものです。人類の身体も馬鹿じゃありませんから、その長い歴史の中で、自然に飢餓と向き合う智慧が培われてきています。私たちは大いに進化したので、飢餓にはめっぽう強くなりました。ところが飽食に対して、人間は全くの無防備です。なぜなら飽食などというものは、人類がその長い歴史の中で、全く経験したこともなければ、想定したこともない環境だからです。

今の私たちの身体は、ダイエットに失敗すればするほど、痩せられない身体へどんどん進化して行くということなのです。一気にやせようとする大きな努力が必要なかもしれませんが、ゆっくりやせるとすれば、ほんの小さな努力で十分間に合います。しかも確実に。具体的には1カ月に2キロ以内に抑えるのが最も成功率が高く（ほぼ100%、しかもリバウンドなし）、ダイエットの成功法と言われています。もしかしら、数か月のうちはやせたことに気づかれないかもしれません。しかし、それがもっとも効果的な減量なのです。そのやり方とは、①1週間に1～2日、1食抜いてみる ②腸の掃除 ③しっかりと噛む ④夜遅くに食べない ⑤油・脂質を控える ⑥身体、お腹を冷やさない

植物性の食べ物は体にいい？

「生野菜」や「フレッシュ野菜」などという言葉もとても耳に心地よい響きを持っています。しかし、生の植物には、灰汁が少なからず含まれています。しかも、かさばって仕方ありません。たくさん（種類を含めて）食べているつもりでも、それほど食べられるものではなく、灰汁を抜く事もできません。そこで、温野菜というものの出番となります。生野菜が全くダメだという事はないのですが、温野菜はたくさん食べる事が出来ると言う点で、少々ビタミン類などの流出を無視できるほどのメリット（食物繊維等）があるのです。次に肉ですが肉を食べているガン患者さんより、肉を食べないガン患者さんの方が、圧倒的に治りもいいし、長生きをしているのは事実です。、結果を見る限り、老人ホームのお年寄りをみても、中には全く肉を口にしない人たちもたくさんいらっしゃいます。しかし、特に体力的にハンディがあるとか、何かデメリットがあるとか、そんなことは全くないそうです。むしろ、肉をたくさん食べるお年寄りに比べると、元気で長生きをしているという印象を強く受けます。それでは肉のどこがよろしくないのか？まず、飽和脂肪酸が多すぎるという点を挙げることができます。飽和脂肪酸は、体にとっては基本的によくない物質です。2つ目は、鉄分が多すぎるという点です。少し意外に思う方も多いのではないのでしょうか？「鉄分は身体に必須ミネラルだろう？」確かにその通りなのですが、だんだんと年をとるにつれ、鉄分は身体にマイナスに働くようになります。つまり、鉄分の摂りすぎはよくないという事になります。蛇足ながら、ガン患者さんには鉄分の摂りすぎはNGです。3つ目はアミノ酸の組成があまり良くないということです。アミノ酸の組成が良くないと、腎臓や肝臓に余計な負担がかかります。4つ目は肉類をやいたり揚げたりするとAGEsという難しい名前の、焦げたタンパク質と糖が変にくっついた、身体に悪い物質ができてしまうのです。このAGEsは、血管に障害を加えたり、アルツハイマー病やがんの増殖・移転などにかかわったりしていると推定されています。

— 実は間違っていた健康の「常識」 医学博士 e-クリニック 岡本 裕 —

旧年中はいろいろご厚情をいただき、ありがとうございました
皆様のご健康とご繁栄を心からお祈り申し上げます
何卒本年もよろしくご指導とご鞭撻のほどお願い申し上げます

