

## 健康の基本 食と農

小児科で一番多いのは「風邪」の患者です。処方する薬はその症状を抑えるものにすぎない。病気を根本から治す、もしくは予防するのは自分自身なので、自然治癒力がより重要です。その基本は体をつくる【食】であり、食は農から生み出されます。実践が何より大事だと考えているので、自分で農業をやってみようと考えました。肥料も農薬も使わない【自然農】で、麦や大豆、白菜など約40種類の穀物や野菜を育て、味噌や醤油も手作りです。十分食事の満足感が得られるので、肉をほとんど食べなくなりました。勤務医時代は昼夜関係なく分刻みで仕事をし、カップ麺などが主食でした。でも、規則正しく寝起きし、自分で育てた農作中心の生活をしているうちに冷え症が改善しました。

生活習慣病や喘息、アトピー性皮膚炎、花粉症といった慢性病患者は爆発的に増えています。生活習慣の変化も大きな理由ですが、現代社会が必要以上の清潔さを求めたことも大きいと思います。特に免疫系をコントロールする機能をもつ寄生虫は排除されてきました。昔は、人間は体内に多くの微生物を宿していたのです。

西洋医学は症状や痛みを抑えることに主眼を置いている為、慢性病の根本的な解決はできません。免疫系を整えるのは日常生活なので、自然に沿う暮らしを心掛ける必要があるでしょう。腸内環境を整える食べ物が大切です。健康のためにも、出来るだけ自然の食材を使った料理を食べるのが好ましいのです。決して西洋医学を否定しているわけではありません。ただ、薬に頼り続けるべきではないということです。今の文明を捨てなくても「よく噛んで食べる」など、工夫できることはたくさんあります。 ドクター 医師 本間真二郎

## なぜ断食に酵素が使われるか

断食するにあたって酵素飲料が良く使われます。水ではダメなのか？と思われる方もいると思います。糖質を制限をすると脳に必要な栄養素のブドウ糖が不足し、低血糖を引き起こしてしまいます。さらに脳が体内の他の組織から糖を作り出そうとする「糖新生」という現象が起き、逆に高血糖になったり、骨粗鬆症・筋力低下を引き起こすということも言われています。糖新生が一番起こりやすい状況は、極端な摂取カロリー不足の時だそうです(・\_・;)

## そのトウモロコシって・・・

ショッピングセンターに子どもの服を買いに行った日の事、1階の食品売場側に山積みになっているポップコーンを5袋くらいカゴに入れる主婦の姿を見ました。カゴには他にもたくさん…(^\_^;)ポップコーンはトウモロコシ、日本のトウモロコシの輸入先の80%がアメリカです。さらにアメリカで生産されるおおよそ9割が遺伝子組み換え(GM品種)で農薬たっぷりのものなんだそうです(-\_-;)気を付けてくださいね

## 情報のこわいところ

酵素は60℃を超える温度で壊れてしまうので意味がないという情報が流れていますよね。どの酵素のことをどのくらいの時間で殺菌して失活してしまうのかという説明もなく、あたかもすべての酵素は失活してしまうと誤解を与えてしまうような説明しかしていません。

その酵素が60℃で失活する酵素だとしても1秒2秒の時間で殺菌しても失活するものではありません。数十分かけて60℃で殺菌すれば失活するとは思いますが。もちろん40℃で失活する酵素を60℃で殺菌するなら数秒で失活する可能性は高いと思います。

また、80℃や90℃でも失活しない酵素もありますし、焼き芋の甘みを出す調理方法における酵素の働く温度は、65-75℃と高温で働きます。

テレビやインターネットでそういった情報が1度流れてしまうとあっという間に広がってしまうのもよくないことです(^\_^)