



「たくさん食べれば健康になれる」という幻想

身体は、一回食べるごとに筋肉や脂肪にエネルギーを蓄えます。給料の一部分を銀行に貯金するようなものです。そこで多少、食べ物が途絶えても、まるで貯金を切り崩すかのように、体内に蓄積されたエネルギーを使って生命維持することができるのです。必要以上に食べているのだから太って当然、消化・吸収の為に体に負担を強いているのだから病気になって当然でしょう。

カロリーはあるのに、栄養はカスカス。本当にからだを作る上で必要な栄養素は全く足りていません。こうしてカロリーオーバーなのに重大な栄養失調ということになるのです。何の役にも立たない食べ物の代表は、いわゆるジャンクフードです。食品添加物がたっぷり入れられたスナックやお菓子やファーストフード、出来合いのお弁当やお惣菜・・・すべて「カロリーオーバーなのに栄養失調」の元凶です。「ハンバーガーやお弁当なら、肉や魚、野菜だから栄養もふくまれているでしょう?」と思ったとしたら大間違いです。あんなものに栄養を求めること自体、じつはばかげていると言わねばなりません。ハンバーガーだろうがお弁当だろうが、出来合いのものに使われている素材の大半は、さまざまな毒にまみれた劣悪品で栄養などほとんど望めないのです。

カロリーはあるのに栄養はカスカスの食品の二つ目は、精製されたものです。白い砂糖、白いご飯、食パンやパスタ、ラーメンなどの白い小麦製品・・・これらは、ただの「糖質のカタマリ」であり、じつは非常に栄養価の低い食べ物です。米や麦は、外皮にこそビタミンやミネラルが含まれています。それなのに「甘み＝うま味」と脳が認識する為、外皮を取り除いて「美味しく」した結果、あえて栄養を取り去られたカスを食べている。粕の漢字は、文字通り「白い米」と書くのです。



また、近年は野菜の栄養価がみるみる低下している点も見逃せません。大気汚染に土壌汚染、殺虫剤や除草剤などの農薬に化学肥料・・・かつては存在しなかった有害物質が畑で育つ間ずっと入ってくるため、野菜は自らをまもるための解毒作用を働かせます。

そこで使われるのが、野菜に含まれるビタミンやミネラルです。つまり作物が育ち、収穫されて私たちの口に入るころには、本来あるべき栄養素がずいぶん減ってしまっている、というわけです。

野菜のビタミン含有量は30年前の20～50パーセントに落ち込んでいます。食品添加物たっぷりのジャンクフードや精製食品のみならず、重要な栄養源であるはずの野菜まで、「カロリーはあっても栄養はカスカス」という食品になり下がっているのです。

「栄養が足りない。もっと食べろ、もっと食べろ」と脳から指令が下されるまま、私たちはつい間食をし、一日三食の食事量も増やし、・・・ここでも「カロリーはあっても栄養はカスカス」のものを食べるので、栄養失調であることには変わりありません。腹が減ったといっておやつを食べ、食事のときにはラーメンや白米をかきこめば、一気にカロリー過多となります。

カロリーオーバーなのに栄養失調で、不自然なものばかり体に入れていた現代人と、適度に自然なものしか食べていなかった昔の人たち。本当に元気で長生きする人の割合が多いのは、明らかに後者でしょう。現に、100年前のガンの発症率は、いまの10分の1以下だったというデータもあります。昔の人のほうが、よほど人々は健康長寿だったのです。本当の健康長寿を手に入れるためには、不自然さ、つまり食べ過ぎと毒の摂取を、しっかり正していかなければなりません。