



お肌イキイキ！お腹も元気！ 朝フルーツ生活はじめました！

“朝のフルーツが体にいい”という理論的背景には「ナチュラル・ハイジーン」という健康科学があります。

“人は自然に則した生き方をしていれば健康は維持でき

病気の症状も自然治癒力が残っている限り何歳であろうと回復可能である”

というのがナチュラル・ハイジーンの考え方。生活習慣の中でも健康に特に大きな影響を及ぼす「食生活」において、加工品を極力避け、果物・野菜など自然が与えてくれる作物を生のまま食べることが推奨されており、加工や加熱によって失われてしまう酵素などの大切な栄養素をしっかりと摂るためには、生の果物を食べるのが良いとされています。また、人の体の機能は1日のうちで

午前4時～正午	排泄(解毒)の時間
正午～午後8時	摂取と消化の時間
午後8時～午前4時	吸収と利用の時間

という3つのサイクルに分かれています。これによると、朝食の時間はちょうど夜の食事を消化・排泄する時間に当たるため、ここでしっかり食事をしてしまうと体内に蓄積され肥満の原因になってしまいます。そこで、この時間に最適なのが生の果物です。

<なぜ朝は果物が良いの？>

- ・消化に負担がかからず、さらに食物酵素の力により消化を助けます。
- ・豊富に含まれるカリウムや食物繊維が老廃物の排出を促します。
- ・果糖は糖の中でも消化が良く素早くエネルギーに変わります。

このように、午前中の体内サイクルにぴったりなのが生の果物なのです。

私は数年前にナチュラル・ハイジーンに関する書籍を一度読んだのですが、読んだきりで何もせずにはいませんでした。それから現在に至るまで「バナナ酢ダイエット」「酵素ドリンクデトックス」など色々試してみましたが、どれも長続きせず…。

そして最近、体調不良が続いたため青木和香子氏に相談したところ、「朝食をフルーツにしてみてもは？」という提案を頂き、夕食後、次の日の昼食まではフルーツ以外を口にしないという**“朝フルーツ生活”**をスタートしました。フルーツに囲まれて働いているという恵まれた環境もあり、今のところ1カ月は続いております。

やり方は簡単です。夜のうちにフルーツをカットしパックにつめて（写真上）冷蔵庫へ。朝をそれを取りだして食べるだけです。ちょうど6月から繁忙期が始まり激務の毎日で、毎年この時期は肌も胃腸もボロボロ、という状態になるのですが、今年は肌の調子も良く胃腸も元気です。これからの季節、桃やぶどうなどが手頃な価格で出回りますので、生ジュースなどでも“朝フルーツ生活”を楽しみながら続けてみて、またご報告をしたいと思えます。

(恭子)