

# からだの力が目覚める食べ方⑤

フルーツショップ青木  
よもやま通信  
Vol.15

Vol.4でご紹介した自然健康法「ナチュラル・ハイジーン」。  
その第一人者であるハーヴィー・ダイヤモンド氏による  
【究極の健康栄養学 5つの法則】を1つずつご紹介していきます。

## <法則5>牛乳・乳製品を摂りすぎない。

牛乳・乳製品には動物性タンパク質（カゼイン）が多く含まれています。ところが動物性タンパク質は強酸性食品のため、人体は弱アルカリ性を保つためにカルシウムを使って中和しようとします。すなわち牛乳や乳製品のように動物性タンパク質が多く含まれる食品を摂取すればするほど、体内から多くのカルシウムが失われることとなります。（肉にも同様のことが言えます）

牛乳・乳製品をあまり摂取しない中国やアフリカ諸国では「骨粗しょう症」がほとんど見られないそうです。逆に骨粗しょう症の発症率が最も高いのはアメリカで、さらにイギリス、スウェーデン、フィンランドと続きます。これらはすべて乳製品摂取量が多い国です。

一方で牛乳・乳製品はカルシウム補給のためにも必要な食物ですので、量を減らすと逆に骨粗しょう症になりやすくなるのでは？と思われるでしょう。実は植物にもカルシウムがちゃんと含まれているのです。植物は成長のために必要な要素の一つであるカルシウムを土から吸収していますので、フルーツや野菜からもカルシウムを摂取することが可能なのです。牛乳や乳製品を減らし、フルーツや野菜をしっかり摂れば、骨粗しょう症とは無縁の体になれるはずです。

これまで5回にわたってナチュラル・ハイジーン（自然健康法）の考え方に基づいて書かれた『からだの力が目覚める食べ方 究極の栄養学 5つの法則』という本の内容を簡単にお伝えしてきました。著者のハーヴィー・ダイヤモンド氏はナチュラル・ハイジーンを学んだことで、20年以上にもわたって苦しめられてきた腹痛・頭痛・肥満等の症状から解放されたそうです。そんな氏がナチュラル・ハイジーンの中でも「食習慣と減量」に焦点をおいてまとめた『FIT FOR LIFE』という本も、ナチュラル・ハイジーン入門編としておすすめの1冊です。

ナチュラル・ハイジーンはいわゆる“民間療法”でも“ダイエット法”でもありません。19世紀のアメリカの医師たちにより考案された、薬に頼らず体本来の力を最大限に生かすための“科学的な健康法”なのです。ナチュラル・ハイジーンではすべての食物を自然の摂理に照らし、人間の食性に合う・合わないで分けていますが、それによると「新鮮なフルーツ」こそが最も人間の食性に合っている食物なのだそうです。

恭子