



フルーツショップ青木
よもやま通信
Vol.4

からだの力が目覚める食べ方

“ナチュラルハイジーン(自然健康法)”の第一人者
ハーヴェー・ダイヤモンド氏による
「究極の健康栄養学 5つの法則」をご紹介します。

<法則1 新鮮なフルーツや野菜に含まれる“生命力ある水”を摂取する>

体の中にどうしても溜まってしまふ老廃物や食物のカスなどの“毒素”。この毒素を効率よく排出していかないと病気になりやすくなってしまいます。毒素を出すには、たっぷりの水分で体の中を洗い流さなければいけないのですが、人間の体内をきれいにできるのは水道水やミネラルウォーターではなく、新鮮なフルーツと野菜に含まれる水分(生命力のある水)なのです。溜め込まない体にするには、水分を含む食べ物(生のフルーツや野菜)の割合が全体の7割程度を占めるような食事が理想的です。

<法則2 動物性たんぱく質食品と炭水化物食品を同時に摂る場合はどちらかを少な目に>

動物性たんぱく質食品とは…肉、魚、卵、牛乳、乳製品など ※分解するためには酸性の消化液が必要

炭水化物食品とは…パン、ご飯、パスタ、じゃがいもなど ※分解するためにはアルカリ性の消化液が必要

この2つを一緒に食べると疲労感や眠気が起こりやすくなり、腹痛を起こす場合もあると言われています。これは酸性とアルカリ性の消化液が一緒に使われることで中和されてしまい、消化がうまくできなくなるため。さまざまな食べ物を無差別に胃の中に入れて、消化に大きなエネルギーが必要となってしまいます。

<法則3 朝食にはフルーツを食べる>

フルーツは胃の中で消化する必要のない唯一の食物。なぜならフルーツ自身が消化酵素を持っているからです。そして体に必要な9大栄養素すべてを含む完全栄養食品です。「よもやま通信 Vol.3」でもお伝えした通り、朝は夕食で摂ったエネルギーを使って「排泄(解毒)」をする時間。朝食をフルーツにすれば、消化のために余計なエネルギーを使うことなく毒素の排出がしっかりできるのです。

<法則4 肉食はほどほどに>

肉は消化器官の中にとどまる時間が長いので腐りやすく、結果的に毒素として体内に残ってしまいます。また、肉食習慣はガンや心臓病、関節炎、肥満、高血圧などと深い関わりがあるとも言われていますので、過剰な摂取は控えた方が良くかもしれません。肉は重要なたんぱく源として認識されていますが、実は良質なたんぱく質は植物(野菜・フルーツ)に含まれているのです。たんぱく質はアミノ酸から構成されているため、野菜やフルーツのアミノ酸を摂取していればたんぱく質不足になることはありません。

<法則5 牛乳・乳製品を摂りすぎない>

「牛乳で骨粗しょう症予防」というイメージが定着していますが、実は牛乳に含まれる動物性たんぱく質が強酸性であることから、摂取すると人体は体内の弱アルカリ性を保つために骨のカルシウムを使って中和しようとします。そのため、牛乳を摂取すればするほど骨から多くのカルシウムが失われ、結果的に牛乳が骨粗しょう症を引き起こす原因となっているのです。フルーツや野菜が土の中から吸い上げた水分の中にもカルシウムは含まれていますので、牛乳以外でもカルシウム補給は可能です。

この5つの法則を頭のどこかにおきながら、食生活をコントロールしてみてください。
水分を多く含む生の食物(野菜・フルーツ)を中心に、適切な量と組み合わせで食事をしましょう。

私が出会った本の内容を簡単にまとめてみました。私が実践しているのは今のところ<法則3>の「朝食をフルーツにする」ぐらいですが、それだけでも体の力が目覚めてきている実感はあります。時折の腹痛には昼・夜の食事の組み合わせによる消化不良も関係あるように感じています。これからもさらに勉強をしながらフルーツを取り入れた健康的な食生活を続けたいと思います。(恭子)