

からだの力が目覚める食べ方④

フルーツショップ青木
よもやま通信
Vol.14

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4>肉食はほどほどに。

全米科学アカデミーから出版された『生きるために食べる～Eat for Life』の編集者の一人、ポール・トーマス博士は次のように述べています。

肉だけに含まれている栄養素というものは存在しない。
肉に含まれている栄養素は他の食物からも摂取できる。

私たちは「動物性タンパク質を摂らなければ力が出ない、筋肉がなくなり体が弱ってしまう」という考えに囚われがちです。では、あの大きく立派な体を持つ牛は動物性タンパク質を摂っているのでしょうか？ 馬やゴリラも草食でありながら筋肉質の体を持っているのはなぜでしょうか？ 強靭さと耐久力を兼ね備えた草食動物たちは植物からちゃんとタンパク質を摂取しているのです。正確には、草食動物の腸内にはタンパク質の元である必須アミノ酸を植物から合成できる微生物がいるため、肉を食べなくても強い筋肉が作られるのです。

オレゴン健康科学カレッジ栄養学部長 ウィリアム・コナリー博士は次のように明言します。

人々は動物性食品が最も良質のタンパク源だと思い込まされているため、
植物に良質のタンパク質が含まれていることを知らない。
土の中から成長するものすべてがタンパク質を含んでいるのである。

土から栄養を吸収するフルーツにもアミノ酸が含まれており、それを基にタンパク質を合成することができます。しかも肉は消化に体内の酵素を使わなければなりません。フルーツならアミノ酸とともに酵素も含んでいるので良質なタンパク質を効率的に摂取できるのです。朝食でフルーツを食べ、それ以外の食事で生野菜をしっかり摂れば十分な量のアミノ酸を摂取できます。

人間の体はそもそも肉食には向いていないとも言えます。人間の腸は体長の約10倍もあり、消化した食物を腸内に長く留めて栄養を吸収しています。しかし肉は体内に長く留まると腐って毒に変わってしまいますので、なるべく早く排出しなければなりません。そのため肉食動物の腸は体長の約3倍程度と短くなっているのです。医学界の重鎮、ウィリアム・ロバーツ医学博士（ジョージタウン大学教授）も「人間の体は本来、肉食には適しておらず植物を食べるようできている」と、植物性食品を中心とした食生活を支持しています。

心臓病、糖尿病、関節炎を患っている人、不健康な肥満状態にある人、高血圧で悩んでいる人がアメリカには6000万人もいるそうです。これらには肉食の習慣が深く関わっているともいわれています。このことから肉食はほどほどにするのが良いのではないかと感じています。

恭子