

# からだの力が目覚める食べ方②

フルーツショップ青木  
よもやま通信

Vol.12

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2＞タンパク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めに。

生命活動の中で最もエネルギーを消耗する活動は食べ物の消化です。実は消化はジョギングよりもエネルギーを消耗する活動なのです。

食後、食べ物が胃の中で消化されるまでの理想的な時間は3時間で、その後十二指腸から小腸に移動し栄養が吸収されるというのが本来の消化のあり方です。ところが、食事の組み合わせや量によっては食べたものが8～10時間も胃に留まってしまい、消化しきれなかった食べ物が腹痛や吐き気を引き起こすことも。また、消化にかなりのエネルギーが必要となるため、大きな疲労感にも襲われます。

ただし、適切な食べ合わせの原理を理解し実践すればその心配はなくなります。まず肉料理や魚料理を食べる時は生野菜やフルーツも十分に摂り、水を含む食品が全体の7割程度を占めるようにします。また、パンやパスタを食べる時には肉や魚などのタンパク質食品を少なめにしてください。

タンパク質食品

肉・魚・卵・  
牛乳・乳製品など

酸性の  
消化液で  
消化

炭水化物食品

米・パン・うどん・  
パスタ・ポテトなど

アルカリ性の  
消化液で  
消化

上の図を見て頂くとわかる通り、タンパク質食品と炭水化物食品の消化には酸性・アルカリ性とそれぞれ違う消化液が使われます。そのため両方を同時に食べると消化の際に2種類の消化液が混ざり合い中和されてしまいます。そうすると食べ物がうまく消化されず、体内に残ったタンパク質食品は腐敗し炭水化物食品は発酵して毒素となり、これらが腹痛や吐き気の原因となるのです。

どちらかを少なめにすることでエネルギーを無駄に消費することなく消化活動がきちんと行われ、胃や腸の痛みも軽減されるようになりますので、この食べ合わせの原理を頭に入れて食事内容に気を付けてみてはいかがでしょうか？

恭子

