



中野瑞樹氏の 「実になるフルーツ健康学」 その④

フルーツのみの食生活を10年続けている、“体を張るフルーツ研究家”中野瑞樹氏。
中野氏の著書「実になるフルーツ健康学」の内容について抜粋してお伝えしてきましたが
最終回ではフルーツを食生活に取り入れる際の注意点4カ条をご紹介します。

1. 「後フル（食後のフルーツ）」はNG

フルーツといえば「食後のデザート」というイメージですが、できれば避けて頂きたい食べ方です。フルーツは発酵しやすいため他の食品と混ざると消化しづらくなり、胃の中で発酵してガスを発生させてしまいます。また、フルーツの持つ「血糖値が上がりづらい」「素早くエネルギーに変わる」等の特性は空腹時に食べることで生かされるものです。食後のフルーツは消化がしづらくなりフルーツの糖が食事に加算され、血糖値上昇の要因にもなってしまいます。

2. 「先フル（一番先にフルーツ）」できれば「前フル（食事の15分以上前に食べる）」

フルーツを食べるならやはり空腹時です。食事の15分以上前にフルーツを食べておく、これが「前フル」です。時間的に前フルが難しい場合は、とにかくフルーツを一番最初に食べる「先フル」でも構いません。中でも腹持ちが良く食欲を抑える働きがあるリンゴやバナナの前フルや先フルは、ダイエットに効果的です。

3. 朝の水分補給に「朝イチ水フル」

朝の水分補給やデトックスとして起き抜けにコップ1杯の水を飲むことが推奨されていますが、どうせ水分を摂るなら食物繊維やビタミン豊富な瑞々しいフルーツで体を目覚めさせませんか？ フルーツなら飲み込むまでに咀嚼することで温度が上がるので空っぽの胃腸にもやさしく、水よりも粘度があるため飲み込む過程で食道も潤うことができます。

4. 「無理」や「我慢」は絶対にしない

健康やダイエットのためだからといって、いきなり極端なフルーツ生活を始めるのはおすすめできません。無理や我慢をすると副腎からストレスホルモンが大量に分泌されます。それにより脂質代謝に異常をきたし、皮下脂肪の増加につながることも。中野氏は「無理や我慢をしない」ので10年近くフルーツ生活を続けられているとのこと。また、フルーツ生活はできる範囲で気楽にスタートし無理せず続けてみて、国が推奨する目標摂取量である200グラムに少しずつ近づけていけば良い、ともおっしゃっていました。

フルーツ摂取量が増えた方に最も多かった体の変化は便秘の改善だそうです。また、中野氏の講演を聞いたフルーツショップスタッフの1人が48時間フルーツのみ、という生活にチャレンジしたのですが、むくみがとれてスッキリし体重は1.5kg減っていたとのこと。外食や飲み会が続いた時などに、フルーツのみで過ごすプチファスティングで体の中の毒素を排出するのも良いかもしれません。

恭子



中野瑞樹氏