



自然の法則に基づく食事法

「フィット・フォー・ライフ」 その①

私がまだ朝フルーツ生活をしていなかった頃、青木和香子氏に1冊の分厚い本を勧められました。それは中国で行われた大規模な疫学調査結果について書かれた「チャイナ・スタディー」という本でしたが、私は大量の活字を見るとすぐに眠くなってしまうため、その時は丁重にお断りしたのです。それから約3年経った今年の3月より、私は長年従事したフルーツ専門店の現場を離れ、オンライン・ショップの管理をまかされることになりました。これまでお客様と対面して直接お話ししながらフルーツを販売していたのが、今は画面の向こうにいる顔の見えないお客様にいかにか当オンライン・ショップを活用して頂くかを考えなければならなくなったのです。ネットの世界は常にアンテナを張り巡らせてさまざまな情報を集め即座に発信、というスピーディーな世界です。私は新入社員に戻ったつもりでいろいろな本を読み漁り勉強を始めました。しかし、eコマース（通信販売）は私にとっては未知の世界。時折行き詰まり、そんな時はフルーツとお話しがたくなります。そんな毎日の中でふと初心に戻ろうと「チャイナ・スタディー」よりは少し薄い「フィット・フォー・ライフ」という健康哲学の本を読みましたので、その内容を皆様にお伝えしていきます。

フィット・フォー・ライフについて

「フィット・フォー・ライフ」には体と食べ物の関係を15年以上徹底的に研究した結果がまとめられており、『食べるために生きる』のではなく『生きるために食べる』ための食生活の基本原則が学べます。また、しっかり食べても減量できる方法、好きなように食べても理想体重に近づける方法などについても触れているので、ダイエットに成功してもリバウンドしてしまい「やせてはまた太る」を繰り返している方、自分の体重を完全にコントロールする方法を探している方にとっても嬉しい本です。

フィット・フォー・ライフを実行すると…

- ・体に必要な栄養素すべてを満たすことができる
- ・いつもエネルギーでいられる
- ・最大限の減量が健康的にできる
- ・減量後のリバウンドの心配がない
- ・自分に自信がつく

といったさまざまな変化とともに規則正しい食事習慣が身につき、無理なく健康的に適正体重を保つことができるのです。



次回からは具体的な朝・昼・晩の食事内容を書いていこうと思います。

恭子