



フルーツショップ青木  
よもやま通信  
Vol.37

## 朝フルーツ生活 3年間のご報告



2016年6月からスタートさせた、私の朝フルーツ生活も丸3年を過ぎました。

まず朝食にフルーツを食べることから始めたのですが、2017年5月頃から手術による体調の変化のせいか便秘がひどくなり、生ジュース（青木家のレシピ）に切り替えました。そしてちょうどその頃から健康に関するいろいろな情報を読みまとめながら、この「よもやま通信」を書き始めたのですが、その中で**“自分が口にするものが自分の体を作る”**ということがわかり、食べるものはしっかり考えて選ぶようになりました。

2017年12月、回数は減ったものの依然として鎮痛剤や薬に頼る生活が続いていましたが、この頃に出逢った東洋医学と朝フルーツ生活の力により変化が見え始めました。2018年2月頃からは体重が徐々に減り、顔や体のむくみも少しずつとれていったのです。

そして2018年3月の健康診断では「肥満」から脱却。また血液検査の結果にも変化が表れ、良い方向へ進んでいるように思われました。

ところが2019年5月頃より、部署異動のため30年以上現場で立ち仕事をしてきた私が座って仕事をするこ  
とになり、新しい環境の中で体調にも変化が。しばらく飲まずに済んでいた鎮痛剤に頼ることが多くなり、そのせいか便秘や腹痛、そして同時に腰痛にも悩まされました。

ちょうどその時期、フルーツだけを食べて生活をしている中野瑞樹氏の話聞いたことで、やはりジュースではなくフルーツをそのまま食べることが自分には良いのではないかと考え、フルーツの種類もいろいろ試した結果、私の体に一番合うのは「バナナ」「みかん」ということがわかりました。

2019年6月から朝食をバナナに変更したところ、また体重が減りはじめました。現在は季節や体調の変化に応じて生フルーツジュースと生フルーツを使い分けるようにしています。また、2019年7月から会社の休憩室でバナナの販売が始まったのをきっかけに、時折ですがお昼もバナナだけにしてプチファスティングもしています。ちょっと体重が増えたなと思ったら食事代わりのバナナで調整できるようになりました。

中野氏のように「食べるのはフルーツだけ」という生活はできませんが、フルーツの持つパワーによる体調の変化をこの3年間で実感できましたので、今後も楽しみながらフルーツ生活を続けたいと思います。

ぜひ、皆さんの生フルーツジュース&生フルーツ生活についてもお知らせください。