

鍼灸あん摩の明鏡止水庵便り (第三号、二〇一七年一月)

寒さが続きますがお元気ですか？

今回の特集は食生活についてです。食生活全般の考え方に関して「粗食のすすめ」を、またサプリに関して「サプリメントの正体」という本を紹介したいと思います。

特集1：「粗食のすすめ」：幕内秀夫著 を読む。

自分がアトピー・喘息で十・二十代苦しんだせいで、理想的な食生活や生活習慣について永年考え、色々本を読んだりしたけれど、それぞれの著者、言っていることがマチマチで、これが絶対とはなかなか言えない。そんな中で、幕内秀夫氏ほど、「日本人にとって理想の食生活とはどんなものか?」「食生活が豊かになったのに、かえって多くの人が生活習慣病に悩まされたり、早く亡くなったりしているのはなぜか?」といった問題を深く研究され、病院での食生活指導など実践を積まれた方は、他にいないのではないかと思います。その著作「粗食のすすめ」から、「より健康になる為の食生活はどんなものか?」ということを書き出してみたいと思います。

食源病（主に食生活が原因でなる病気）を防ぐ10か条、として次のようなポイントが挙げられています。

1条…1日に2回はご飯を食べる。

現代の食生活の最大の問題は、砂糖と油脂類の摂りすぎ。ご飯の代わりに、パン・ラーメン・パスタなどを食べると、どうしても油脂類や砂糖の摂取が多くなってしまふ。1日2回は味付けなしのご飯をたべよう。

2条…飲み物でカロリーを摂らない。

水分摂取は、できるだけ真水か、ほうじ茶など、カロリーの無いものを。清涼飲料水・缶コーヒー・乳酸菌飲料・スポーツ飲料・牛乳などはできるだけ飲まないように。

3条…夕食は8時までに食べる。

遅くに主食となる炭水化物を沢山摂ると、肥満や糖尿病の心配が大きくなる。胃腸への負担も小さくない。8時以降に食べる夜食は軽めに。

4条…外食は上手に選ぶ。

毎日のように外食をする人は、揚げ物の少ない和の定食・そば・うどん・すしなどを選ぶほう。

5条…間食は食事に影響しない程度に

甘い菓子類を食べるなら、なるべく和菓子に。

6条…副食（おかず）は、季節の野菜・豆類・海藻類を中心に

できれば煮物や和え物・お浸しなどを中心に。あまり油を使わないように。

7条…動物性食品は魚介類を中心に

肉類は多くならないようにしたい。ハム・ソーセージなどの食肉加工品は極力避けたい。

8条…未精製のご飯を食べたい

玄米・分づき米・胚芽米などの未精製の米を常食としたい。あるいは、白米に雑穀や麦類を入れるのはいい。

9条…食品の安全性にも配慮したい

せめて、しょうゆ・味噌・塩・砂糖・みりんといった基本的な調味料くらいはよく吟味して、質の良いものを。

10条…食事はゆっくりよく噛んで

昔から日本人が食べてきた食事が、もともと日本人に合っている。戦後の急激な食生活の欧米化が食源病の元として、粗食をすすめています。幕内氏の主張は、まったく派手さ・極端なところがなく、中庸をいつているところがいいと思います。

○未精製の米についてーもう少し

幕内氏は「玄米中心」の食生活をすすめています。ただ絶対に玄米でなければダメ、と言っている訳ではありません。玄米に抵抗がある人には、5分づき米や胚芽米などをすすめています。これは完全な精白米だと失われてしまう「ぬか」の部分に多くのビタミン（B1・B2・ナイアシンなど）やミネラル、そして食物繊維が含まれている為です。家庭用精米機もおすすめ。5分・7分・胚芽米など、つき分けられるので大変便利。私は玄米飯も結構好きだが、それでも白米を食べたくなるときもあります。おかずによっては、白米の方が合う（例えばうなぎ）ものも多いので。そんな時、自分で精米して5分づきや胚芽米で食べれば、食感は精白米とほとんど変わらないし、それでいて、ぬかや胚芽部分の栄養もちゃんと摂れます。食物繊維は玄米に多く含まれるが、精白米にはほとんど含まれない。玄米を食べた方が、精白米に比べて倍以上便の量が多い、といった実験結果もあるそうです。白米だけだと、人によっては便秘になりやすい。便の量が少なく、腸内通過時間が長い人ほど病気になる率が高くなっているそうです。幕内氏が食生活改善で最も大事としているのは「とにかく主食はご飯を

食べよう。それもできれば、玄米か分づき米で、精白米でないご飯を食べよう！」という点です。

「玄米は白米に比べて残留農薬が多く危険ではないか？」という懸念について

玄米と白米を比較してみると、水銀の量はわずかながら玄米に多く含まれているそうです。しかしながら、玄米の方が排泄作用が旺盛だから、体内に残る水銀量は、玄米の方が白米の場合より少ないとのこと。

○栄養学の否定

幕内氏は管理栄養士でありながら、栄養学的教えをことごとく否定しています。栄養素に囚われると、まだまだ分かっている部分が多いし、どうしても食べ物のある一面だけを注目してしまいます。例えば、鶏卵は体によいのか・悪いのか？「良質のタンパク質が多く含まれるから、体によい。積極的に食べるべきだ。」という人もいれば、「コレステロールが多いから、体によくない。」という人もいます。どっちが正しいのか結論がでない。なので、あまり細かく考えず「まずは主食のご飯をしっかりと。できれば未精白のものを。肉類・油もの・砂糖は控えめに。日本の伝統食を大事にしよう。」位が一番賢い、と主張しています。

○牛乳について

幕内氏は「牛乳はあまり飲まない方がよい。」と考えています。理由は、1) 日本人が昔から飲んできたものではない。2) 日本人の中には牛乳に含まれる乳糖をうまく消化できず、飲むと下痢をしたり、ガスでお腹が張ったりする人が結構いる。3) 牛乳を飲んで骨が丈夫になることはないし、飲まなければ骨がもろくなるということもない。ーとしています。私はこれまで毎朝、ホットミルクでオートミールを食べているので、これは止めた方がよさそうです。

○サプリメントについて

ビタミン剤に手を出すと、どうしても安易に「これで充分栄養は足りている。」と考えがちで、肝心な食生活の改善がおざなりになってしまいます。現代の科学で健康に生きていくためのビタミンが全て解明されているとは言えません。また合成して作られたものを多量に摂取した場合の安全性はまだ充分に研究されていません。サプリに関しては、別の本を次に紹介します。

○糖質制限について

別の本になりますが、「世にも恐ろしい糖質制限ダイエット」という本で、幕内氏は「糖質制限ダイエットは食生活の根本を狂わす危険な方法」と批判しています。「糖質制限」は、糖尿病患者やその予備軍が、医師の指導の下、ある一定期間する特別な食事だと。

○マクロビオテックについて

これまで動物性食品を摂りすぎてきた人が、一定期間、まったく動物性食品を摂らない完全菜

食をするのは、悪い事ではないかもしれないが、厳格に何年にもわたって、継続的にすることはすすめられない、とされています。

○「平成の養生訓」

明鏡止水庵のホームページのメニューから「平成の養生訓」という、食生活についての私なりの考えをまとめたものが閲覧できます。印刷用PDFもあるので、是非印刷して読んでください。

特集2:「サプリメントの正体」.. 田村忠司著 を読む。

サプリメントの製造をしている会社の社長をしている人が、サプリメントの実態を赤裸々に語る、そんな本です。

この本のメッセージを一言で言えば、

「加工食品や外食に頼っているとビタミン・ミネラル不足になりやすいが、それを安易にサプリメントに頼るのはよくない。できるだけ食生活を改善し、旬の野菜や魚から摂ろう。どうしてもサプリメントを摂りたいというのなら、まず摂るべきは良質なビタミンCやB群、ミネラル類で、エーザイ「チヨコラBB」やタケダ「ハイシー」等、医薬品の栄養剤が無難。コラーゲン・セサミン・ヒアルロン酸・グルコサミンなどは、必要性・有効性が低い。」といったところです。

○サプリメントの問題点

- ・サプリメントには必ず沢山の添加物が含まれています。ある葉酸サプリメントでは、なんと99.6%添加物だったそうです。よくある添加物の1つとして「乳糖」は、日本人に多い乳糖不耐症の人が摂るとお腹の調子が悪くなったり、乳製品にアレルギーがある人にとってはアレルギーとなります。
- ・ちゃんと試験をすると、肝心の栄養素が、記載通りに入っている方が珍しいくらいで、多くが記載の値以下。しかも添加物でしっかりと固めてある為、胃の中で溶けない（ゆえに吸収できない）そうです。
- ・化学的に作られた合成原料のサプリメントは、不純物混入のリスクも大きい。例えば、合成でビタミンCを作ると、そっくりなんだけどビタミンCじゃない「なんちゃってビタミン（不純物）」も結構できちゃうそうで、安いビタミンCは、それをちゃんと精製しているか疑問、とあります。以前私は恩師の教えを受け、「ビタミンCは合成のアスコルビン酸でいいから、沢山摂るべき。」と主張していたが、どうも合成ビタミンCは手放しで体に良いとは言えないようです。やはりビタミンCも食べ物から摂取するのが一番！

「試してガッテン」から、健康お役立ち情報

NHKの健康番組「試してガッテン」(地上波(水)夜七時半)は、患者さんにも知ってほしい健康に役立つ情報があるので、ご紹介したいと思います。「試してガッテン」のホームページに、番組の要約が載っています。

○座りっぱなしは老化を早める。30分に1回は立ち上がろう。

「NASA直伝! 魅惑のアンチエイジング術」(2016年2月16日放送)

内耳にある耳石という平衡感覚を司るセンサーが、座っている状態だとほとんど働かない。その状態が長く続くと、筋力低下・自律神経の失調・循環機能の低下などを招き、老化を早めることになるそう。座って仕事をしている方、30分に一度は立ち上がるようにしよう。

○慢性腰痛の人は、寝返りを打つ回数が少ない。しっかり寝返りを打てるようにしよう。

「解禁! 腰痛患者の8割が改善する最新メソッド」(2016年2月2日放送)

敷布団やマットレスは固めに、枕は寝返りが打ちやすいものを。寝る前にやると効果的な4つのストレッチを紹介。(ホームページ見てね。)

○便秘解消の必殺技

「出た! 「便秘」新対策で劇的改善SP」(2016年9月14日放送)

1. 夜寝る前にうつぶせの状態になり10分間動かずにじっとします。
2. この時おへその辺りに枕やクッションなどを敷くとより効果が高いです。
3. 10分経ったら、体を左右に転がすように傾ける動きを5往復行います。

○口内フローラの状態をよくする(善玉菌を増やす)には粉の緑茶で歯磨き後にうがいするのがいい。

「ウイルス&細菌を撃退! 「口内フローラ」新健康術SP」(2016年2月30日放送)

○肛門を締める体操で、おしっこの悩みを解消

「快尿! おしっこトラブル 全部解決の5秒ワザ」(2016年10月19日放送)

1. 5秒間お尻の穴を締めたあと、ゆっくり緩める。
2. 1日合計20回行う。

この体操を、1)座りながら、2)つま先立ち、3)仰向けで寝てお尻を上げながら、やるとより効果的だそうです。

超簡単で健康的な料理レシピ

○ブロッコリー蒸しエゴマ(荳胡麻)油かけ

手軽においしくブロッコリーが食べられます。蒸して、エゴマ油・塩・こしょうをかけるだけ。茹でるより、ブロッコリー本来の味が残っておいしいと思います。エゴマ油は、必須脂肪酸の一つ、αリノレン酸（オメガ3系）だが、意識的に摂らないと不足しがちなものです。悪玉コレステロールを減少させ、美肌効果もあります。熱に弱いので、低温圧搾絞りのものを選び、加熱なしでサラダや冷奴にかけて食べるのがおすすめです。

「そのサラダ油が脳と体を壊してる」という本の紹介を以前、ブログに書きました。

(明鏡止水庵のホームページのメニューから <http://meikyou-shisui.com/blog.html>)



明鏡止水庵からお知らせ

*営業日…火・水・木・金・土・日 (月休み)

*火・水・金・土・日…午前10時 – 午後八時 (最終受付)

*木 …午前10時 – 午後四時半 (最終受付)

*当日の予約は夕方6時までにお願ひします。

*午前の予約は前日までに。

*祝日は要前日予約 (月・祝は休み)

鍼灸あん摩の明鏡止水庵

長谷川雄三

TEL: 070-5022-4277

Mai:yuzohasegawa@willcom.com

<http://meikyou-shisui.com/>