

自己治癒力を高める食事とは？

* 人は、なぜ「病」にかかるのでしょうか？

この問いに一言で答えることは困難です。

なぜなら多くは単純でなく、生まれもった体質、食事内容やストレス度、性格(楽天的か内向的か)、環境、姓名、祖先からの影響、など様々な要因が絡んでいるからです。

なので「完全に健康的な」食生活をしている人が不意の病にかかることもあり、逆に「めちゃくちゃな」食生活をしている人が案外病気知らずで長生きする場合があります。

ともあれ自分の健康を考えた時、意識して改革していけることは、まず食生活でしょう。

* 食事と健康の関わり

人間の体は自分が食べた物を材料としてできています。そして体を構成する約60兆個の細胞には寿命があり、脳細胞など以外は生まれかわりを繰り返しています(この細胞の入れ替えを新陳代謝といいます)。例えば短いもので、腸の柔毛細胞は1日、赤血球は120日、長いもので骨細胞は1~10年など。

食生活を意識することで、細胞のそれぞれの働きを高め、本来自分が持っている治癒力を高めていくことができます。この「健康の基本」を全く考えず、高価な健康食品や様々な治療法を試しても効果は得にくいでしょう。

* 病気が増えたのはなぜ？

* 野生の動物には、人間が抱えている多くの現代の慢性病(ガン・リウマチ・アレルギーなど)が少ないことは不思議に思いませんか？多くの「病名」が付き、薬剤を大量に必要とするのは、人間だけ。自然界の中で、多くを占める死因は、餓死・細菌感染(けがによる)・捕食(他の生物のエサとなる)・・・などごくシンプルです。

* 1972年、デンマークの医師 H.O.Bang らは、グリーンランドの先住民イヌイットの食生活を調査しました。イヌイットはイモ類と野菜をまったく食わず、アザラン・海鳥・クジラ・カレイ・サケ等が主ですが、デンマーク人に比べ、急性心筋梗塞・多発性硬化症 乾せん・糖尿病の罹患率が極めて低いことを報告しました。このことは魚に含まれるω3系脂肪酸の有用性と、長い年月を経て形成された、その土地独自の食のあり方が、健康の源となっていることを示唆しています。

* 食生活をおろそかにすると、健康に悪影響を与えるという点に注目が集まったのは、1970年代のアメリカでした。医療費の膨張による経済への圧迫を懸念した政府は、1975年マグガバン上院議員を委員長として栄養問題特別委員会を発足。

1977年には、通称マクガバン・レポートという5000ページにのぼる詳細な報告書において「諸々の慢性病は肉食中心の誤った食生活がもたらした食原病であり、薬剤では治らない」とし、大量の脂肪・砂糖・食塩が心臓病、がん、脳卒中など命を奪う病気に直結していることを指摘しました。

これは病気が菌などの明らかな原因によってだけ起きるのではなく、食事の摂り方の歪みによって起きることを公の場で明らかにした初めての文書と言われています。(注:厳密に言うなら、牛乳・砂糖・脂肪などの摂りすぎによって体液の質が変わり、これを処理するために細菌が呼び寄せられる、のであって菌そのものが悪いのではない。)



① 基礎編

2014/6 つくし薬局



* <異質なもの>を避けることができない時代

現代では、農薬・医薬品・食品添加物・大気汚染・水質汚染・コンビニ食品・ファミレスやファーストフード店の増加・食パンや菓子パン(ショートニングやマーガリン)に含まれるトランス脂肪酸・カロリーゼロの人工甘味料・シックハウス症候群のもととなる建築材料や溶剤・放射性物質の増加・電気製品の普及による電磁波の影響……など、身体に悪影響を及ぼす<異質なもの>をまったく取り入れない生活は不可能です。

戦後、経済が豊かになった反面、工業化が進み飛躍的にこれらを摂取する機会が増えてしまいました。このことが「原因不明」とされている自己免疫疾患の一因であると、指摘する医師もいます。「安すぎるもの」「便利なもの」「不自然なもの」の多用は身体にとっては慣れがなく、危険があると考えてよいでしょう。

* 体内に取り入れた<異質なもの>は、どうなるの？

本来、毒素などを体外に出しやすい形に分解し、解毒する役目は肝臓が担いますが、許容量を超えると処理しきれずにあふれ出し、化学物質の多くは脂肪や肝臓に蓄積していきます。

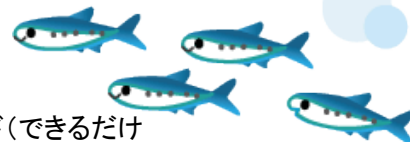
また体にとって必要かどうか見極め、不要物を大便中に排出する働きは胃腸が担いますが、便秘が続き能力が落ちると、この処理バケツがいっぱいになってしまいます。排泄しきれなくなると、発疹という形で皮膚に出る場合もあります。身体にとって慣れがない<異質なもの>を減らしていくことと共に



しっかり排泄できる身体(腸)を作ることが大切です。

* 日本人の性質にあった食事とは？

日本人は古来より、稲作—お米文化を中心に、野菜・魚貝(山間部では獣)をとる食生活でした。そのため欧米人に比べ、畜肉・乳製品や小麦(パン食)に対する慣れがありません。戦後の高度成長期以降、日本人らしい食卓「玄米ごはん・お味噌汁・煮物・魚・漬物」といった食事は少なくなり、「パン・畜肉・牛乳(乳製品)・砂糖菓子」の占める割合が増えました。この食生活の変化が、40年前にアメリカで指摘されたマクガバン・レポートの状況とそっくり重なってきている、とも言えます。



* 巷で話題の食事法はどんなの？

世の中には、玄米菜食・糖質制限食・ファステイング(断食)・ローフード(できるだけ火を通さず、生のまま食べる)……など様々な食事法がありますが、どれも長所と短所があり、個人の体格・性質・持病などによって合う&合わないがあります。

雑誌やテレビなどで、ある食事法や食品が大々的に取り上げられても、ブームは長く続かず入れ替わります。興味を持ったものについて試すことは良いのですが、それに振り回されないように学んでいきましょう。そして、じっくりくるものを気長に楽しく続けましょう。生真面目になり過ぎないことも大切です。例えば「○○○は絶対に食べない！」など、過度にこだわりすぎると心もギスギスし病気を呼びこみます。



☆今後シリーズで、毒素のこと、砂糖のことなどより詳しく取り上げていきます。

☆食事について、より詳しくまとめた小冊子「健康の原点は食にある」田中 佳医師:著 をご希望の方にお売りいたします(一冊 100 円)。日々の食生活の見直しにお役立てください。

参考:「健康自立力」:田中 佳 イヌイット健康の秘密:マルハニチロ 注目される食品の高機能成分:ニッスイ 他
徳武さおり 吉田宗生