

健康な 年越しの 為に

まほろば 宮下 洋子

寒くなると体調を崩される方が多くなります

例年の事ながら、急に寒くなる11月頃から不調を訴える方が多いのです。

北海道ならではの、急な厳しい寒さの到来と、体質に合わない健康法によるものが多いと思います。

長年まほろばのものしか食べていないのに、どうして病気になったり、体調が悪いんだろうと思われる方はいらっしゃるのでしょうか？

原因は千差万別

そのような方に、詳しく食生活をお聞きしてみると、

- 肉や乳製品、卵などの動物性食品は健康の敵のように考えて、避けておられたり、
- 繊維の多い玄米や野菜や海草に偏った食べ方をされていたり、
- 冬なのに生食の多い食生活をされていたり、

- 逆に火を通したもののしか食べられなかったり、

- 0 - 1テストで選んだ

まほろばのものなら安心かと、お菓子類や自然酒を摂りすぎたり、

- 大豆ブームに乗って、大豆製品を摂りすぎたり、

- サプリメントを摂りすぎたり等々・・・

それぞれに、原因は千差万別ですが、総じて言えることは、バランスが悪いということです。（食事以外の原因については、ここでは触れません）

治病食と日常食は違います

動物性食品や、油やでんぷん質や、糖分などカロリーのある3大栄養食品を摂りすぎて体調を崩されたり、病気になった方は、玄米や繊維の多い野菜や海草をとったり、脂肪分を控えたり、生野菜のジュースや、果物、水分を多くとられること



で、体調が回復される方が多いと思います。

カロリーの摂りすぎには、反対の低カロリー、低栄養食でバランスが取れるからです。

火食ばかりされている方は、生食でバランスが取れるし、繊維の少ない食事をされている方は、繊維でバランスが取れるし、逆もまた、同じことが言えます。

治病食とは偏り食のこと

『偏りには偏りを』です。病気とは偏りですから、治病食とは偏り食のことです。どの療法が良くて、どの療法が悪いということはありません。自分の偏りを正してくれる療法はすべて正しいのです。しかし、治病食は偏り食ですから、しばらくはバランスが取れて調子が良くなったり、病気が治ったりしますが、長く続けていると、また、逆の偏りを生んで、体調が悪くなってしまいます。治病食は長く続けるものではありません。ましてや、一生続けるものではありません。

生命のスパイラル

シーソーは、右が重ければ左が上がり、左が重ければ右が上がり、右と左が同じ重さだとつりあって動きが止まってしまいます。どちらかに偏ったままでも動きが止まってしまいます。大切なことは、右に偏ったり、左に偏ったりしながら、右、左を繰り返して止まない連続的な運動があることです。それが生命のスパイラルで、バランスとは、動的な連続性のことなのです。

自転車も、左右のペダルで交互に漕いでいるから倒れないので、止まれば倒れてしまいます（倒れるということは、病気になったり、長く倒れたままで起き上がれないでいると、死んでしまいます）

右が良いわけでも、左が悪いわけでもなく、右

バランスがだいじ…



も左もタイミングよく同時に必要で、左右で一体です。

健康で、環境適応能力のある人は

寒くなって来ると、寒さに対抗するために、動物は皮下脂肪を貯めていきます。人もまた同じで、秋風が吹き始めると、さっぱりしたお料理よりも、油っぽい、こってり料理が食べたくなります。健康で、環境適応能力のある人は、自然にそのような料理が食べたくなり、厳しい寒さに立ち向かえる体を作っていきます。本능が嗜好や味覚として現われ、無意識に判断をしてくれているわけです。

知識や情報をたくさん持っている人は

ところが、頭の中に健康に関する知識や情報をたくさん持っている人は、

- 卵や肉は、コレステロールを高くして、動脈硬化を促進し、心臓病になりやすいとか、
- 白米は死んでいるけど、玄米は生きていますとか、玄米や海草や根菜類や、野菜の皮の繊維は、コレステロールを下げ、便通を良くし、排毒作用があるとか、
- 生食は、ビタミンや酵素も多く、還元作用があって細胞を若返らせるとか、等々・・・

本能ではなく、頭で考えて、自分の食べ物を決めていくわけです。

平常食は、人類や祖先が長い年月をかけて、人体実験によって厳選し、食として定着させてきたものです。（添加物や農薬や放射能は違います）人類をここまで育ててくれた叡智の結晶です。あれがよくて、これが悪いということはありません。自分自身の感性で、そのとき、そのとき選択し、感謝して戴くのが最善ではないでしょうか？

今は、低栄養食の方が体調を崩しやすい季節

今は、低栄養食の方が体調を崩しやすい季節です。

たんぱく質や脂肪（特に動物性の）が不足すると、寒さに対する抵抗力が出来にくいので、風邪を引いたり、ヘルペスになったり、（菌やウイルスに対する免疫が低下するので）、ストレスに弱くなり、貧血したり、鬱になったり、不眠になったり、冷え性になったり、ホルモン系のガンになったり、コレステロールが低くなり過ぎたり、関節炎が悪化したり、色んな悩みを抱える方が増えてきます。



安全なものを感謝して戴きましょう。

先入観があると本能に狂いが

動物性食品が良くないとか、コレステロールは低いほうがいいとか、先入観があると、誰でもが本来持っている生命の力、環境適応能力や、自然治癒能力という本能にフタをしてしまいます。自分が良いと思っている植物性食品の中からしか選択しないので、季節



に適応できなくなってしまうのです。

そこで女性は、寒いので、油菓子やチョコレート、ケーキ、ナッツ類、お餅、さつまいも（干し芋）、かぼちゃ等を衝動的に多食し、体調を崩してしまうわけです。

男性はアルコールに走りやすいようです。外食しない夫は、妻が選択して料理してくれた物の中からしか選択できないので、妻よりも選択の幅が狭くなります。

小さい子供もさらに選択の幅が狭くなります。親の価値観で選択したものの中からしか選択できないからです。

繊維は善玉のコレステロールや有用ミネラルまで排泄

菜食の方は、それだけでなく、コレステロールが低いのに、秋・冬にかけて、繊維の多い玄米や野菜、海草などばかり長く食べていると、良質なたんぱく質が不足し、繊維は善玉のコレステロールや有用ミネラルまで排泄してくれて、筋

肉が落ち、皮下脂肪が溜まらないので、激痩せしてしまいます。決して健康的な痩せ方ではありません。

『過ぎたるは及ばざるが如し』

悪い植物性の油や、油菓子やチョコレート、ケーキ類、アルコールなど、多飲、多食している方や、来られた方は、秋・冬でも、一定期間、玄米食は有効で、病気も劇的に回復したりする方もありますが、劇的効果のあるものほど、その限界を見極めなければ、『過ぎたるは及ばざるが如し』で、反動も大きいものです。玄米食を続け過ぎてガンになる方も多いのです。

コレステロールは少し高めがベスト

肉も魚も乳製品も卵も何でも食べておられる方でも、玄米だけは良いと思って続けていらっしゃる方は、秋・冬になると、体調の維持が難しくなります。せっかく高いお金をかけて食べたものを、一方で排泄しているからです。

また、肉類は食べるけれど、脂抜きして食べる方も勿体ないことだと思います（自然に育てられていない肉は心配ですが）

脂質栄養学会でも、コレステロールは少し高めが長寿で、ガンや鬱にかかりにくいことが証明されています。

コレステロールは高い、低いよりも質が大切

アルファリーノレン酸（オメガ3）系の油脂（あぶら）を多く持つ魚類や、シソ油、グリーンナッツオイル、ヘンプオイルなどは悪玉コレステロールを下げて、善玉を増やしてくれますが、自然に育てられていない肉類や、でんぷん質（穀物や、豆類、イモ類など）の過食は、酸化した悪玉コレステロールを増やすようです。

もちろん、悪玉が悪くて善玉が良いわけではありません。それぞれに役割分担をしながら体の中で働いてくれているのですが、酸化されることが良くないのです。リノー

ル酸（オメガ6）系の植物油の摂り過ぎや、カロリーの取り過ぎ、睡眠不足、ストレスなどが引き金になって、コレステロールが酸化されていくことも分かってきました。

コレステロールが高いことがいけないのではなく、酸化したコレステロールが高いことや、コレステロールが低すぎるのがいけないのです。

春になると玄米や繊維の多い食品が合う人が増えてきます。

春になると、冬の間に体に溜めた不必要な油脂（あぶら）や塩分を少しお掃除しなければ、気温の変化や、日照時間の長さに適応できなくなってしまいます。

さっぱりしたものや、山菜や、酢の物が自然に食べたくなってきます。玄米や繊維の多い食物が合う人が増えてきます（それも長くではありません）

私たちは本能で、大きな天地自然の営みと繋がっています。

自分自身を信頼し、食べたいものを食べたいときに食べたい量だけ食べたいものです（原則的には、自然なものの中で、というのが大前提ですが...）

自分のことは自分が一番良く知っているのです。

私たちは本能で、大きな天地自然の営みと繋がっているからです。

