

最短3日で効果を実感した!

あなたが芯から輝く“**食事革命**”の手引き

「Health-EX」実践マニュアル」

正しい食生活で健康を守る会
主宰 佐々木 浩一

S. D. で超加速的に健康を実現する

(使用上の注意)

本書は、これまでの「健康法」に関する概念をぶち壊すことを目的に書かれています。あなたが常識にとらわれず革新的な新しいやり方を受け入れる準備があれば、本書は必ずあなたを健康にします。しかし、もしあなたが新しい考え方を受け入れるのができない方だったら、本書を読まないでください。時間の無駄になります。

また、あなたがなりたい自分になるためには、「正しく考え」、「正しく行動」することがセットで求められます。2つがそろわなければあなたは変わりません。本書では、「正しい考え方とは何か」、「正しい行動の仕方とは何か」を明確に伝えるため、正しい考え方のポイントは青で、正しい行動の仕方は赤で記してあります。あなたの生活向上の実現にお役立てください。

本書の使い方

「実践あるのみ！」

本書は正しい食生活に変えると、自分が健康になってゆくのを実感できるのだ、ということを知ってもらうためにある。したがって、実践しない者には必要のないものだ。

自分の健康は自分で守ることは出来る。本書を手に取り今日から実践していただきたい。あなたの身体は、自然の恩恵に正直に反応する事だろう。

食事編を実践するとき絶対に忘れてはならない事

本書に書かれたことを効果的に実践する為には、これから示す次の3点を“しっかり”と頭に叩き込む必要があります。

1、とにかくやってみる

あなたが真の健康を獲得するサイクルは、図1のように進みます。これは、人間の知的発達に関するプロセスです。

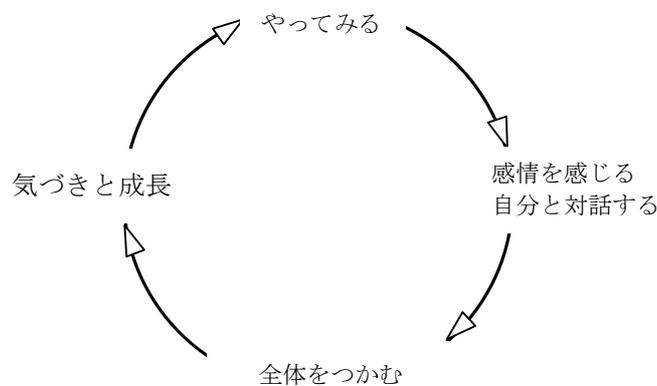


図1、知的発達のプロセス

本書に書かれたことを、とにかく挑戦してみてください。

2、自分との対話（自己内対話）を生活の中心に添える

そして、行動の変化によってあなたの心に浮かんでくる声を、もう一人のあなたでじっくりとゆっくりと聴き取るのです。そうすることで、あなたにとって「最も必要な学びのメッセージは何か」について気づく事ができます。

3、人生全体を捉える視点を持ち続ける

「色々試しながら実践すること」、「自分との対話を生活の中心に添えること」、「全体を捉える視点を持ち続けること」、この「3つの要素」を押さえておけば、あなたの加速的進化は続いてゆきます。

ところが、多くの人たちは人生全体を捉える視点を持っていません。その為に人生で最も重要な方向性を失っているのです。「何のために健康である必要があるのか？」この問いに明確に答えられるようになるまでは、結局回り道をする

事になるでしょう。

図1をご覧ください。3つの重要な要素を押さえることで、「気づきと成長」につながりクルクルと回転しながら、らせん状にあなたが成長していくイメージが見えるでしょうか。遠心運動に勢いが付けばもうあなたの健康的創造は止まりません。

自分の挑戦が次々に成果として表れ、自身の成長を実感する毎日が続きます。今まで「つらいこと」として捉えていた事が、その先にある自分の成長がハッキリ見えるため、「やりたいこと」という認識に変わります。という事は、あなたの人生から「つらいこと」が消えてなくなるのです。

あなた自身が根底から変わる体験をナビゲートできることが、私自身にとって何よりも喜びです。

ようこそ“Health-EX”へ！

目次

使用上の注意	1
はじめに ちまたの健康法では絶対に失敗する	5
1、なぜダイエットは成功しないか	5
2、「Health-EX」実践マニュアルがあなたにもたらずこと	8
第1章 “Health-EX” が健康革命を起こす	11
1、「ナチュラル・ハイジーン（N.H.）」とは	16
第2章 “Health-EX” を実践する—食事編	20
1、栄養に関する常識はウソばかり	23
2、実践するにあたり注意する事	37
おわりに 生涯の食習慣とする為に	43
1、“Health-EX” 食事編 まとめ	43
2、トータル・バランス・ライフの進め	48

巻末資料

- 【体験者の喜びの声】
- 【参考文献】
- 【食生活チェック表】
- 【超健康革命10か条】

はじめに ちまたの健康法では絶対に失敗する

1、なぜダイエットは成功しないのか？

さてそれではここで、ダイエットを例に、ちまたにはびこる健康に関する情報がどれだけいい加減なものが多いか見ていこう。

ある調査によると、ダイエットを始めた人の追跡調査をしたところ、次のような結果になった。

「95%の人がダイエットを始めてから2年以内に、もと始めた体重に戻っていただけではなく、平均で約4キロも増えていた」

さらに、我々が住む日本の数年後の未来を示していると言われる、アメリカの健康に関する情報を少し見てみよう。

「カリフォルニア州の成人の半分以上が太り気味か肥満で、こうした太り過ぎのための医療費支出や生産性の低下による経済損失は年217億ドル（2兆3400億円）に上ることが分かったと、同州政府が今月初めに発表した。」

これは、2005年4月7日の毎日新聞に掲載されたもので、肥満は不健康だけでなく非経済的だという調査結果だ。肥満の主な原因は、乱れた食生活によるものが主な理由である。現在アメリカ人の65%が肥満であり、日本でも、国民健康保険公団の調べでは、「大人5人の中で1人くらいが「措置」が必要な肥満である」という調査結果が出た」というのだから、あなたにとってももう他人事では済まされないのだ。

また、日本もアメリカと同じように生活習慣病患者とその予備軍の数は、うなぎのぼり状態である。日本生活習慣病予防協会によると

「我が国では、現在、690万人が糖尿病と推計され、予備軍を含めると1,400万人

ともいわれております。また、高血圧、高脂血症といった異常を有する人々の数は3,000万人、4,000万人と推定されます。中高年の多くの方が何らかの生活習慣病を持っており、それが将来重大な健康障害になる可能性があるというのが、今日であります。」

と報告されている。

これらの状況を反映してか、アメリカでも日本でもダイエット・健康関連の書籍や製品がよく売れている。肥満や不健康の人が多いのだから、この手の商品が売れるのは確かにその通りなのだが、おかしなことに、いくらそれらの本が売れて人々がダイエットや健康に関する知識を得ても、肥満や生活習慣病と診断される人の数は増え続けている。

あなたはなぜだと思う？

答えは簡単だ。

- × 健康法の本を読んでも健康にはならない
- × サプリメントを飲んでも体質は改善されない
- × ましてやダイエットなんかしたって絶対にやせる事は無い

残念ながらこれが、統計が示している現実だ。

ところが、確実に成果を上げている健康関連（ダイエット・体質改善 etc…）プログラムも確かに存在している。しかし、それらはマスメディアでは大きく取り扱われることは絶対がない。なぜなら、多くの人がこれらの良いプログラムに取り組むことで、肥満や病気の人が減少すると困る人たちがいるからだ。それは健康産業と医療産業、保険産業だである。これらの業界は、病気の人が多ければ多いほど儲かる産業だからだ。何とも恐ろしい需要と供給のバランスである。

今の社会システムの中で**一般の人が本当に健康になるためには、たまたま数ある情報の中から当たりを引くこと以外にはあり得ない**というのが現状だろう。これでは、まるで宝くじと同じではないか。どこか根本で何かが間違っている、あなたはそう思わないだろうか？

あなたは上記の業界の価値観に合わせる必要はまったくない。正しい健康に関する知識は誰でも手に入れることができるのだ。もしかしたら、あなたはもうすでに知っていることかもしれない。しかし、山のような情報に埋もれていて、良質の情報と悪質な情報を選別することその道の専門家でも難しい。さあ、あなたは どうする？このままでは、将来の夢や希望を病気で諦めざるを得ないかもしれない。

Health-EX は、このような事態に一石を投じるものだ。

Health-EX があなたに伝える事は、大きく分けて次の2つだ。

- 1、食生活に関する「正しい」ガイドラインを示す
- 2、実際に「健康になる人」を育てる

この2つを通して、**食生活に関する「正しい」知識を学び**、正しい知識が正しく解釈され正しく実行される為に、**知識を使いこなす能力を高める自己開発法を取り入れる**ことで、**実際に「健康になる」**人を育てる教育プログラムだ。

(なお、2の「実際に健康になる人を育てる」に関しては、「Health-EX 実践マニュアル上級編」にて徹底的にお伝えする。)

あなたが今何らかの病気に苦しんでいるのだとしたら、希望を持ってほしい。解決策はあるからだ。それは、何も難しいことはない。

健康なんて、ただ正しい情報を知ってさえいれば実現できるのだ。

それでは、本書に書いてある事をあなたが確実に実践したら、どんなすごいことになるのか、次の節で話していこう。

2、「Health-EX」実践マニュアル」があなたにもたらすこと

あなたが「Health-EX」実践マニュアル」に書かれていることを実践した場合・・・

- 好きなことを好きなときに思いっきり楽しむ
- 病気知らずで元気に楽しく人生を送れる
- あなたのみならず、あなたの家族・友人等、多くの人達と共に健康に暮らせる
- 医療費や介護費にムダ金を払わずに済む
- 年をとっても介護などで家族や他人に迷惑を掛けずに済む
- 毎日の倦怠感、将来への不安がなくなる
- 自分の変化と成長を実感しながら生活できるようになる
- 毎日が充実感に満ち溢れ目標を常に目指して前向きに生きられる
- 不安が希望に、迷いが確信に変わる
- 加速的に心身ともに充実し内面から湧き出る美しさが手に入る
- しなやかで美しい健康体が手に入る
- 人生が加速的に豊かになる
- 素敵な出会いに満ち溢れる
- 大切な人と、より深いレベルで愛し合うことができるようになる
- あなたはやりたいことを思うがままにするようになる
- そうすると、なぜかお金が入ってくる
- これらの要素が好循環を創り出し、相乗効果で益々豊かさは加速してゆく

これだけの人生の変化を体験することは、このマニュアルを実践する以外にはありえない。

正しい知識、やる気、正しい行動が、正しい生活習慣を創り上げる。このような手助けをあなたのそばでしてくれるナビゲーター、そんな役割をしてくれるのが「Health-EX」実践マニュアル」なのだ。

「Health-EX」実践マニュアル」で紹介する健康ノウハウは、現時点で**最も信頼できる健康科学と、東洋の予防的で全体的なアプローチを組み合わせる**事でああなたの心身の健康を実現しようとするものである。

具体的には、

「太らない・病気にならない体質づくり+自分づくり」

というテーマを扱っている。

「Health-EX (ヘルス・エックス) ⑥」の核となる概念は、アメリカの最新の健康法「ナチュラル・ハイジーン (以下 N.H. と記す) = 自然健康法」と「セルフ・ディヴェロップメント (以下 S.D. と記す) = 自己開発法」の2つをもとに、実際に体質を改善した方々と協力して築き上げられたものだ。

N.H. は、詳しくは後ほど説明するが、人間という生物の原則をもとに、食事に関するガイドラインをまとめた健康法である。そして、国内外の多くの著名人がN.H. を推薦している。

「Health-EX (ヘルス・エックス) ⑥」の核である、最新健康科学のN.H. ともうひとつ、S.D. は人間的成長の根底を支える自己を開発する技法である。

S.D. に関しても詳しくは後ほど説明するが、S.D. が取り扱う課題は人生のテーマに直結するもので、この課題に正面から取り組むことなくして健康も幸福も達成されない。S.D. は私たち人間が存在する意味と目的を問うものである。

(こう表現するととても難しいことのように感じてしまうかもしれないが、誰もが関心のある本質的なことを、誰でも理解し実践できるように開発された学習プログラムが S.D. なのだ)

“Health-EX” は、人間にとって最もふさわしい食事法と、人間的成長を促す自己開発プログラムを組み合わせることで、心と身体の両面からの健康を実現する。まさにそれは、加速的にあなたの心と身体、そしてあなた自身が健康に変わる究極の健康法なのだ。

次章では、“Health-EX”があなたに与えるインパクトがどれだけ巨大であるかをお伝えしよう。本当に健康革命があなたにも起こる根拠を示そう。

注意：

本書は、人間にふさわしい食事とはどんなものなのか？という一点に論点を絞り、あなたが健康への創造的変化を実践した瞬間から歩み始められるように書かれたものである。

したがって、S.D.のノウハウを本格的に用い、あなたの人生に深く関わる信念レベルでの成長を促すプログラムは、本書では扱わない。「Health-EX 実践マニュアル マスター編（仮題）」を参照いただきたい。

第1章 “Health-EX” が健康革命を起こす

豊かさの時代を生きるために

戦後の高度成長期を超え21世紀に入り、私たちは「飽食」の時代に生きている。健康法は、同じホウシヨクでも「豊食」が私たちの生活に根付くことを目指すものでなければならない。

21世紀はよく「豊かさの時代」として語られるが、この「豊かさ」とは一体何なのだろうか？

あなたがおいしいものを食べる時、一体どんな気持ちになるだろうか？例えば、それを食べることでコレステロール値を気にしなければならない食べ物だとしたら、あなたは心底その食事を楽しむことができるだろうか？

私が「豊かさ」とは何かを考えると、次のような観点で捉えている。

「身体に良いものを心から欲しておいしく食べられる」「自分の健康や成長に役立つ自然のものを、心から欲してワクワクしながら取り入れる」そんな、**心あるいは自分自身が自然という大きな営みに完全に調和した状態を実現する**ということが、本当の「豊かさ」なのではないだろうか。

ここで、一つ矛盾が生じることになる。「豊かさ」を実現する為には、ただ単に身体に良いものを食べてれば良いということではない、という問題だ。なぜなら、ほとんどの人が「身体に良いもの=食べたいもの」ではないからである。むしろ、「身体に悪いもの=おいしいもの（食べたいもの）」というのが正しい食生活の常識になっている。

では、どうしたら身体によいものを、心から欲して食べたいと感じ毎日の食生活に取り入れることができるようになるのだろうか？

それを実現するのが“Health-EX”なのだ。

“Health-EX”の2本柱、「ナチュラル・ハイジーン (N.H.)」と「セルフ・ディヴェロップメント (S.D.)」は、自然を軸に心と身体を健康な状態に戻すプロセスをサポートするものだ。

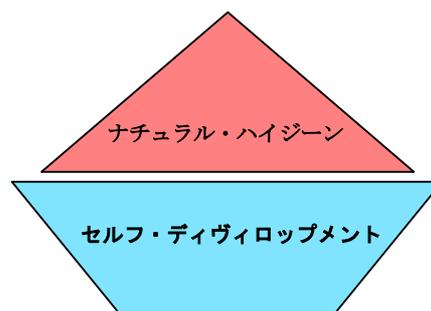


図3、器としてのS.D.

つまり、N.H.によって、身体自体が良い食べ物、悪い食べ物に敏感になる。**N.H.による正しい食生活に関する知識は、私たちに身体にとって良いものと悪いものを見分ける判断力を与えてくれるのだ。**

そして、S.D.によって、「おいしいもの=身体に悪いもの」という間違った認識を書き換えることができる。**「すべきだ」的な判断にもとづいて行動するとき、陥り易い自己矛盾による心の葛藤を効果的に処理する能力を与えてくれるのだ。**

この2本の柱が合わさることで私たちは、本当に身体に良いものをおいしいと感じることが出来るようになる。そして、それはさらに大きな価値ある人生を手にするはじまりとなるのだ。すなわち、これが意味することとは、**本来私たち人間が持っている自然の力を取り戻し、健康で元気に暮らす**ことはおろか、さらにより高い次元で**自己の成長と発展を実現していくことが出来る**、心と身体を与えてくれるということである。

西洋的思想と東洋的思想の統合

日本はもともと、とても精神性の高い民族であった。日本の精神文化は、人々の生活に密着したところに根付いていた。外国では、神を絶対的な象徴として捉えているのに対し、日本

では**神はその土地土地、山や木、草などに宿っている**という考え方である。

日本人の神に対する発想は、独自の精神文化を築き上げる土台となっている。神社やお地蔵様があちこちに点在し、「祭り」などは、**人々が生活の中で自然の恵みに感謝する習慣が根付いている**証拠である。

このような精神文化に支えられ、**日本は哲学的・宗教的に『世界で最も』成熟した独自の文化体系を築き上げてきた**。ところが、20世紀に入り西洋から科学を基盤とした物質文明が入り込み、科学の具体性と可視性に日本人は目を奪われた。その後、本来優先的に大事にされてきた心が無視され続けたあげく、敗戦経験により日本人の豊かな精神はフタをされてしまう事となる。

明治維新や戦後の高度成長期にみる日本人のまとまる力は、高い精神性ゆえに可能な事なのだ。

社会生態学者のピーター・ドラッカーは、こんなに短期間にこんなに劇的な革命をしかも2度も起こした例は、世界中どこを探しても日本以外にはないという。ドラッカーは、日本人の精神性の高さに注目し、**21世紀の世界を引っ張るのは日本人である**と宣言しているのだ。

今、物質文明の岐路に立つ人類は、人間の肉体と精神のアンバランスが極みに達しようとしている。特に日本では、もともとの精神性の高さ、世界トップレベルの科学技術があいまみれず、その「ひずみ」はギリギリのところまで来ているのである。その「ひずみ」に耐えきれなくなり、日本に社会大変動が起こるのは間近である。

少年犯罪の凶悪化であり自殺者の急増は、その1つの現れである。日本人がもともと持っている精神的感覚の鋭さは、物質偏重主義の悪い影響をもっとも強く受けてしまう。今日本が抱える社会問題のほとんどは、その叫びが、極端な異常行為によって表面化しているのだ。

今、西洋人たちは、自然と調和した全体性とバランスに価値を置く東洋的思想を、あらゆる分野で積極的に取り入れ始めた。医療や健康の現場では特にその傾向が強い。一般的知識においても、多くの西欧人が日本人よりも日本文化をよく知っており、その精神を真剣に学ぶ人が大変な勢いで増えている。

科学を基盤とした西洋の考え方は、より具体的・論理的で私たちの5感を使って捉えられる表現を試みる。それに対し、自然との調和を基盤とした東洋の考え方はより抽象的・本質的で、心で直感的に捉えようとする。それゆえに、物質偏重主義の中では、東洋的思想は西洋的思想と比べ「不確かなもの」であると考えられてきた。

20世紀に私たちが経験した科学の発達は、**より確かなものを求めたがる人間の習性もたらした結果**なのだ。ところが、そこに心との調和、自然との調和を欠いたため、環境破壊をはじめとする数々の問題を引き起こした。それに気づいた西洋人は東洋的思想を今、積極的に取り入れる努力を始めているのだ。

“Health-EX” は、バラバラに発達してきた西洋と東洋の英知を人間の健康と豊かさの名のもとに1つに集結した、心身の健康を実現する画期的教育プログラムである。

N. H. は西洋科学がたどり着いた健康科学の集大成である。そして S. D. は東洋の英知を集結した精神的自己の開発法である。つまり、洋の東西を超え人類最高峰の知恵を、あなたの健康を実現する為にまとめ上げたのが“Health-EX”なのだ。

以下、“Health-EX”を構成する2大要素、「N. H.」と「S. D.」のうち、「N. H.」について説明しよう。なお、「S. D.」に関する詳しい説明は、今回は省きたい。あなたがまず第一歩を踏み出すのに必要なのは決断する勇気だけだ。そして「N. H.」を実践し一日でも早く成功体験を得て欲しい。「S. D.」を学ぶのはその後でも十分だ。

「S. D.」は、人生を豊かにする為のツールである。そのような長期的な課題に取り組むには、

それなりの準備が必要である。本書を手にしたあなたはきっと「今すぐに健康を手に入れたい」と願っているに違いない。そして本書は、そんなあなたの為に書かれたものだ。それでは、あなたの願いに答える「N.H.」について説明していこう。

1、 「ナチュラル・ハイジーン(N.H.)」とは

1-1、 あなたは有毒物質を食べ続けている

現代社会に生きる人で、自然と調和して生きる人はまったくと言ってよいほどいない。私たちは完全に自然と断絶した世界に生きているのだ。そして、そのことに不具合を感じることも出来ないほど、私たちの感覚は自然からはずれてしまっている。

その証拠に、これからいくつか例を紹介するが、人間本来の食生活からかけ離れた現代人の傾向は、身の毛のよだつほどすさまじい 状態にある。
では一体何がすさまじいのか、少し例を挙げてみてみよう。

ジャンクフードや化学調味料、精製食品など、**本来人間の身体には毒であるものを日常的に摂取し、人間が持つ適応力によって何とか身体全体の機能は保ちながら私たちは生きている**。そして、その適応力という名のもとに酷使されたある臓器が悲鳴を上げると、病院で薬という名の毒を渡され、それでもよくならなければ最終的には外科的手術 でその臓器を切除してしまう。

つまり、私たちは

- ◆ 毒を食べ
- ◆ 毒に身体が犯されると解毒剤という毒を飲み
- ◆ 毒まみれで機能しなくなった臓器は切り捨てる

これが現代人の食生活と医療の現場で起こっていることなのである。
きれい事ではない、これが真実だ。

生活習慣病とは、このような食生活を続けた人が必ずかかる慢性疾患の総称だ。
ガン・高血圧・糖尿病・肥満・高脂血症など様々な呼び名で呼ばれているこれらは、すべて生活習慣病である。**これらの病気は、N.H. の考え方からすると、乱れた食生活が原因で起こる「血毒症」である**という。

「血毒症」とは簡単に言うと、**身体に老廃物や毒素が『浄化されず』にたまった状態が引き起こす身体機能不全**のことだ。身体にとって有毒なものが身体から出てゆかずに留まり続けたらどうなるか、誰でも想像のつくことだと思う。私たちの体内環境がそんな状態のまま、日常生活のストレスの海に飛び込んでいくのだから、私たちは心身ともに疲れ果て病気になるのは当然のことなのだ。

1-2, ナチュラル・ハイジーン (N. H.) はあなたのふるさと

N. H. は、その歴史を古代ギリシャに巡ることが出来る。キリスト誕生の約 400 年前、当時の指導者であったヒポクラテスは、「あなたが食べるものはあなたにとっての薬である」と N. H. の哲学を簡潔に述べている。

アメリカの N. H. の歴史は、1830 年「アメリカ生理学会」に始まる。そして、1872 年には、ラッセル・トゥロー博士が「全国ハイジーン協会」を設立し、最高レベルの健康を手に入れ維持していく上で、毎日の食事がいかに重要であるかを説いている。彼は次のような有名な言葉を残している。

「自然の法則、宇宙の法則、科学の原理は健康との関係において、他のすべてのものとの関係と同様に、まさに一定で、不動、不変のものである。N. H. とは、人間の生命や健康維持のための研究であり、健康が損なわれたときその回復手段への応用を研究しようとする生物学の一分野といえる」

そして、N. H. は 1985 年、ハービー・ダイヤモンド、マリリン・ダイヤモンドによって「Fit For Life」のなかで紹介され、全世界にその名をとどろかせた。「Fit For Life」は、「聖書」や「風と共に去りぬ」と共に世界の名著 25 選に選ばれ、日本でもヘルス・エデュケーターの松田麻美子さんによって紹介されている。

これからお話する N. H. を基盤にした食生活のガイドラインは、きっとあなたの常識を覆すものとなるだろう。にわかには信じられない内容も多々含まれているからだ。医者や栄養士や厚生労働省が示す指針とも食い違う。どちらを信じるかはあなたが決めることであるが、現代医療がガンに代表される生活習慣病を治すことが出来ないことは、国も医者も認めていることなのだ。

あなたは少なくとも、**社会の常識の言いなりになるのではなく、「自分の健康は自分で守るのだ」という強い決意をもとに、あなたの食するものを選ぶ必要があるのだ。**

N. H. の根本原理は、人体はセルフ・クレンジング（自らの浄化力）、セルフ・ヒーリング（自らの治癒力）、そしてセルフ・メンテナンス（自らの機能維持力）を潜在的に備えているという考え方だ。つまりこの健康法は、「**全人類の治癒力は、すべての身体の中人存在している**」という考え方に基づいている。

それに加え、**自然は常に完璧であり、これ以上に改善されることはあり得ない**という考えもその基本となっている。したがって、自然はそのいかなる回復作業をも妨げるようなことはしない。私たちが生命に関する自然の法則を破ったときに限り、不健康な問題を抱えることになるという考え方だ。

N. H. を体験した世界中の何百万人もの人の中には、病気を克服し元気で健康な暮らしを取り戻した人たちがたくさんいる。そして、私のような立場の人間がこのような場を借りて、食に関する真実をより多くの人に伝えはじめている。それは、世界中で起こり始めていることだ。

心を開いて、内なる声に素直に従ってほしい。それが、真実を正面から捉えることにつながるからだ。そして、とにかく試してみて、**自分の身体と心で自然の摂理と豊かさの感覚を感じ取ってもらいたい。**

そうすれば必ずあなたにもわかるはずだ。私が伝えようとしていること、自然の偉大さが。

第2章 “Health-EX” を実践する— 食事編

あなたが健康に関して考えるとき、まず最初に思い浮かべるのが「食生活」であろう。本章のテーマは「正しい」食生活についてだ。

その前に、この「正しい」という言葉について少し触れておこう。

「正しい」という言葉にはだまされない様にしていきたい。「エッ？」

「正しい」という言葉ほどいかがわしくて 胡散（うさん）臭い言葉はないのだ。「ハァ？」

「いきなり何を言いだすのか？」と疑問に思われた方もいるだろう。しかし、これは本当に重要なことなので注意して聞いて欲しい。

「正しい」ことは、文化の違いや時代の変化によって正しくなくなってしまう 可能性を帯びている。これは、科学の世界では常に繰り返されていることだ。遺伝子研究の分野で世界的に有名な筑波大学教授、村上和雄先生によれば、

「科学には、一般的に考えられているような真理の部分は少なく、仮説の積み重ねといったほうが正確なのです。せいぜい断面から見た条件付の真理で、条件が変われば真理と信じられていたものが変化するのが科学の真の姿です」

と言っている。

例えば、天動説、地動説はその典型で、昔の人は太陽が地球の周りと回っていると考えていた。それが、今日では、地球の自転しながら太陽の周りを回っていることは小学生でも知っている。その他、私たちの身近な話題でも、以前は当然の事とされていた終身雇用や年金制度も、今、崩壊のときを迎えている。

このような事が起こる理由として言えることは、村上教授が言うように、今まで正しいと信

じられてきたことを支えていた「前提条件」がくつがえされてしまったからだ。天動説の前提は天体観測技術の発達によりくつがえされ、終身雇用や年金制度の前提は社会変動のスピードが増したことでくつがえされた。さてそれでは、これからお伝えしていく「正しい食生活」についてはどうなのだろうか？

今回、食生活と運動について、あえて「正しい」という表現を用いたのには2つの理由がある。

1つは、**これまでの常識を覆す**為だ。前述のように**今まで前提となっていた考え方をくつがえすことにより、食事に関する常識そのものを打ち破ろうとするもの**だ。

もう1つは、**くつがえされようのない前提を打ち出すことで、食事に関する真実を体系化すること**を目論んでいるからだ。あなたはこの Health-EX 身体編のノウハウをマスターすることで、自然の法則に従った食事の「真理」について知ることができる。そして、**一生ちまたの「正しい」に惑わされることなく健康を探求することが出来る**のである。

以下、これからお話しする内容を簡単に記した。

1、 栄養に関する常識はウソばかり

「正しい食生活」については「ナチュラル・ハイジーン (N. H)」に沿って、栄養に関する基礎知識と食事の取り方についてガイドラインを示していく。この食事法を生活に取り入れれば、物質としての**あなたの身体は、見違えるほどの活力と美しさが湧き上がる**。そして、その感覚の違いを実感し**心もエネルギーで満ち溢れる**だろう。

あなたがここで紹介する知識と知恵をあなたの生活に取り込み、確実に自分のものにしていくには次のことを絶対に忘れないでほしい。

それは、常に **“What to do = 何をするか”** ではなく、**“How to do = どのようにやるか”** を徹底して考えることだ。

これをせずに、あなたは正しい知識と行動を習慣化することは出来ない。
人は「何をするか」に焦点が合わさると、得た知識を「やるべきこと」として認識し義務感を創出させる。**義務感**は**あなたの創造性とやる気を殺す**。もしあなたが、継続することが苦手だったなら、あなたは「何をするか」に焦点をあわせ、義務感と共に失敗を繰り返したに違いない。

「創造」と「楽しさ」無くして継続はあり得ない。「創造」と「楽しさ」を生み出す最も簡単な方法は、「**どのようにやるか**」に**全神経をそそぐ**ことである。そうすれば、自ずと自身の成長を実感しながら楽しく続けることが出来る。その結果、あなたは学んだ知識を行動レベルで生活に根付かせることが出来るようになるのだ

それでは、はじめていこう。

1、栄養に関する常識はウソばかり

ここに示す食事に関するガイドラインは、あなたが今まで信じてきたものとはまったく異なるものかもしれない。しかし、これが真実なのである。したがって、抵抗するのは無駄なことだ。

そのガイドラインとは、ナチュラル・ハイジーン (N.H.) という「自然の法則に基づいた生命科学の理論」である。このガイドラインに沿って生活した場合、あなたは**お腹いっぱい**に**食べながら永久にスリムでいられる**。

肩こり、腰痛、頭痛、貧血、便秘、生理痛、更年期障害、消化障害、よく風邪をひく、アトピーや花粉症、喘息といったアレルギーなどの症状とも永遠にさよならだ。コレステロール値、中性脂肪値、尿酸値などが高くて治療を受けていた人も、どの数値も健康な数値に下がって維持していけるようになる。もう薬は必要ないのだ。

あなたは正しい食生活を、以下の3つの課題を正しく解決することで手にすることができる。

- ① 何を食べるか
- ② いつ食べるか
- ③ どのように食べるか

これから、この3つの課題についてそれぞれガイドラインを示していく。
それでは早速始めていこう。

1-1, 何を食べるか

あなたの体を動物の肉で汚染するようなことは慎むことだ。
トウモロコシもあるし、リンゴもある。
リンゴはその重さで枝が下がるほどたわわに実をつけている。
ブドウもあるし、木の実や野菜もある。
これらのものが私たちの食べ物なのだ。

哲学者・数学者ピタゴラス

進化を逆行する食文化

下図のフードピラミッドは、1992年に米国農務省と保険社会福祉省によって発表されたものである。底辺に近いほど（容積の多いものほど）摂取量を多くするようにとの指針が込められている。四大基礎食品グループに比べ、かなり改善されてはいるが、それでもなお**時代遅れの考え方**である。



図4、 フードピラミッド

この図をよく見ておいて欲しい。これから私があなたにお伝えする事と比べ、どこがどう違うのか、なぜこれほどまでに違っているのか、あなたなりに考えをめぐらせていただきたい。私たちが抱える食に関する問題は、とても深刻なのだ。

ここで、ひとつあなたに聞きたい事がある。
人間は本来、生物学的には何を食べる動物に分類されると思う？
肉食動物、草食動物、それとも雑食動物？

結論から言うと人間は「果食動物」なのだ。

これは人間の生理的基準に照らし合わせるとすぐわかることである。**世の中の栄養士たちは私たちに「穀物や肉類などをバランスよく食べる」ことを力説しているが、人間は栄養士たちが考えているような「雑食動物」ではない。**私たち人間は、果物や野菜を食べるようにつくられているオランウータンやゴリラ、チンパンジーなどといった霊長類と同じ果食動物に属しているのだ。

この事実を、しっかりと受け入れることができれば、これから話しする正しい食生活に関する3つの課題も、すんなり解決していくことができるだろう。

人間が果食動物であることに関する根拠は、生物学的視点から見れば否定のしようがないことだ。代表的な例を2つ挙げておこう。

1つは、私たちの歯とあごの形状だ。肉食動物の歯は長く、鋭く、先がとがっている。すべての歯がそうなっている。一方、私たち人間には、噛み砕いたりすりつぶしたりする為の臼歯（きゅうし）が備わっている。肉食動物のあごは、上下運動しかできないが、これは歯の目的が裂いたり噛んだりするためだからである。一方、人間のあごは歯で食べ物をすりつぶせるように横に動く。これらの事実から人間が肉食動物ではないことがはっきりする。

もう1つは、米を食べる日本人には注目すべき事実だ。穀物を主食とする鳥類には4種類ものでんぷん分解酵素が備わっている。一方、人間の穀物を消化する能力には限度があり、でんぷんを分解する酵素もプチヤリンの1種類しかない。植物学者の中尾佐助氏は、日本人が米をだべる歴史は人類の長い歴史の中では極めて最近の事であるとして、「私は歴史を長い物差しで考えるので、日本人の主食が米しかないような捉え方には賛成できない」と述べている。

このように、**自然という大きな枠組みの中で人間という生物を考えると、従来とは違った、今まで見えなかったものが見えてくる**。しかし、それではなぜ私たちが現在のような食べ物を選ぶようになったのだろうか。

その原因は、物質偏重主義、科学万能主義を背景としてつくられた、「簡単・便利」を合言葉にした私たちのライフスタイルにある。生命の営みを無視した合理性の追求が、私たちの食の乱れと歪みをつくり出したのだ。

酵素がすべて

では、もう1つあなたに聞きたいことがある。

あなたは、人間にとって必要な栄養素の中で、人間が行うすべての生命活動のカギを握る最も重要な栄養素は何だと思うか？

それは「酵素」である。

私たちは酵素がなければ何も出来ない。見ることも考えることも、心臓を動かすことも、呼吸することも、痩せることもできない。食べたものを消化することも、食べ物から取り込んだビタミンやミネラル、たんぱく質、炭水化物、脂肪を利用することも出来ないのだ。つまり、酵素なしには生きてゆくことはできない。**酵素は生物（人間・動物・植物）すべてに存在し、その生命活動を行っている物質で、「生命力の源」といい**。

これで、サプリメントをいくら飲んでも健康にならない理由がはっきりしたわけである。

酵素と一緒になければビタミン・ミネラルは身体の中で利用されることはないのだ。

すべての栄養素に命を吹き込むのが酵素の役割だ。

酵素を含む食材を積極的に食べなければ命は尽きてしまう。それが病気であり、生活習慣病であり、肥満なのだ。絶対に命の火を絶やしてはならない。

注意！

これから説明する「酵素の働き」は、この節で最も重要なところだ。「**酵素の働き**」を理解することは、**今後のあなたの人生に確実に巨大な影響を与える**ことになる。その為、じっくり読み進めて欲しい。

「酵素の働き」を説明する為に、重要なポイントはこれまで同様、**赤と青**で記した。幾つか専門用語が出てくるが、それらを覚える事はまったく重要な事ではないので、読み流してくれて構わない。

酵素はその働きによって次の3つに分類できる。

それは①「代謝酵素」②「消化酵素」③「食物酵素」である。

①「代謝酵素」は、私たちの身体の正常な働きに必要なものだ。

私たちの身体（すべての器官、組織）は、①「代謝酵素」の働きによって活動している。①

「代謝酵素」は、私たちは食べた栄養素を使って、正常な機能を持つ健康な身体を維持する為に働いているのだ。

私たちの健康は、この①「代謝酵素」がどれだけすばらしい働きをするかどうかによって決まるのだ。①**「代謝酵素」の不足は私たちの健康を害し、多くの場合、重大な疾患を引き起こす原因**となっているのだ。あなたが、今こうして、本書を読みながら「へー」「んー」などと考える事ができるのは、①「代謝酵素」が働いているから出来ることなのだ。

②「消化酵素」は、私たちが食べた物の消化に必要なものだ。そして、生の食品に含まれる③「食物酵素」は、私たちが食べた物の消化を始めさせるのに必要なものだ。

②「消化酵素」には3つの働きがある。

それは、たんぱく質、炭水化物、脂肪の消化だ。プロテアーゼはたんぱく質、アミラーゼは炭水化物、そしてリパーゼは脂肪の②「消化酵素」だ。ただし、これらの体内でつくられる②「消化酵素」が、食べた物の消化をすべて、無理に引き受ける事がない様に、食べ物自体に含まれている酵素③「食物酵素」が消化を助ける働きを持っている。

ポイントはここだ。

もし③「食物酵素」が消化の働きを分担すれば、体内に潜在している酵素が②「消化酵素」として働く割合が減り、身体中で働かなければならぬ①「代謝酵素」の負担を軽くする事が出来るのである。

私たちの体内に潜在している酵素は銀行の預金残高と同じで、預け入れをせずに引き出しでばかりいれば破産してしまうことになる。生の食品やサプリメントによって③「食物酵素」を摂取すると、消化の度合いがはっきりと異なり、体内の酵素預金をあまり引き出さずに済むのだ。

体内の酵素預金を使い②「消化酵素」を過度に生産するようになると、体内の器官を修復したり病氣と闘う為の①「代謝酵素」を十分につくれなくなってしまう。つまり、生の食品やサプリメントで毎食③「食物酵素」を十分に摂っていなければ、大事な命の元である酵素預金を気づかぬうちに使い果たしてしまう事になるのだ。

もうあなたにもわかったと思う。

現代人の食生活が、十分な生の食品を食べているのかどうか。

このままの食生活を続けた場合、体内の酵素預金残高がなくなるのは時間の問題だ。体内の酵素を早く使ってしまう人は、節約して使っている人に比べ、人生はそれほど長くない。子供の要求のままに、酵素残高をまったく気にせず食べ物を与える事がどういうことか、もう一度、問い直す必要がある。

酵素残高が尽きたが時が、人間の病気の始まりだ。短命、健康の衰え、病気の悩み、これらはすべて、酵素の不足した食事のせいなのだ。しかし、医者は幸を栄養の重要性を知らないため、もしそのような兆候が見えても、そこに隠れている本当の原因は理解できないのだ。

いかがだろうか？

私が酵素の事をはじめて知ったとき、私が大学、大学院を通して学んできた事を、すべてひっくり返された。日本でトップクラスの健康科学を学んでいた私としては、かなりショックであったが、同時に今まで解けなかった暗号を一気に解読したような一種の興奮が湧き上がってきた。

あなたがこの事実を知ったことで、「やばい」と思ってくれたら幸いである。考えても見て欲しい。私たち現代人のほぼ全員が何らかの健康上の問題で悩んでいるのである。**酵素の事を知ったということは、あなたは健康問題の解決策を手に入れたという事**なのだ。しかも、医者も知らないことをだ。

私は酵素栄養学を学び1年半がたとうとしている。この間、私は学んだ事を実践し毎食必ず生の野菜を大量に食べるようにしてきた。その結果、はっきり解った事がある。**毎食必ず食物酵素さえしっかりと摂っておけば、太る事も病気になる事もない**ということだ。私は7キロ体重が落ちた。お腹の周りに肉がつき始めていたが、すっかりなくなってしまった。

今の私が感じている事は、酵素を十分摂った場合、毎食どんなにお腹いっぱい食べても、逆に太る事の方が難しい。酵素と共に暮らし始めて1年半経った今、本当の効果を実感している。

酵素に関する知識は、正しい食生活を支える「核となる要素」である。ここを絶対に外してはならない。なぜなら、「核となる要素」を押さえていなければ、他の栄養に関する周辺知識はすべてゴミになってしまう。逆に「核となる要素」を押さえる事で、すべての知識はあなたの豊かさと健康に役立つものとなるのだ。

酵素に関してもっと詳しく知りたいという方は、<http://www.tadashoku.com/osusume.html> にアクセスしていただければ、健康の事を一通り学べる書籍の紹介があるので是非利用していただきたい。

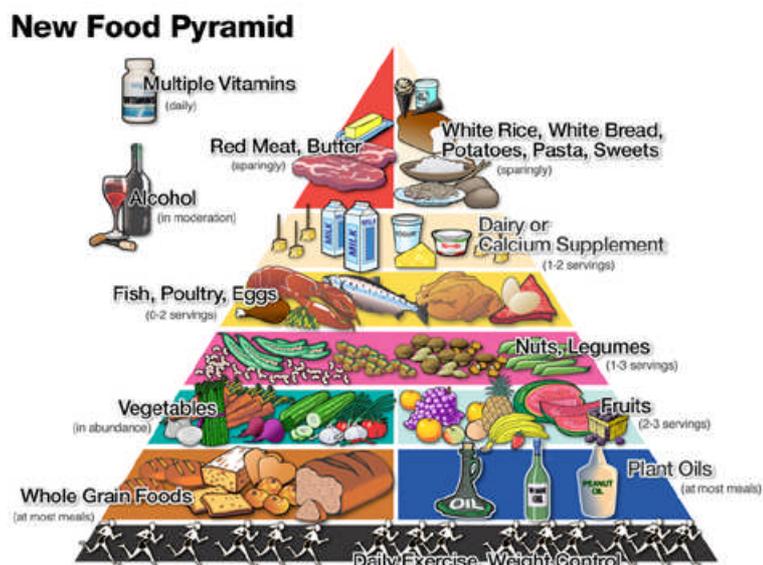


図 5: Scientific American - SCIAM.com Jan.2003
ハーバード・メディカルスクール パブリックヘルス
教授: Walter C. Willett & Meir J. Stampfer

上図は、2003年にアメリカ、ハーバード大学のメディカルスクールが発表した新フードピラミッドだ。最初に紹介した1992年に米国農務省が発表したものと比べ、かなりの部分で改善されている。特に炭水化物は、米もパンも精製されていないもの（玄米、ホールグレイン）を勧めている点は、前回とはまったく違う。

新フードピラミッドに沿って食生活をおくれば、食物酵素も十分摂取する事が出来るだろう。私たちが自然に戻っていく過程の、次のステップとしてはふさわしいガイドラインなのではないだろうか。最終的に、私たちは何世代か未来には果食動物に戻る事になる。¹

科学者たちはこれまで、それぞれの分野で個別に研究が進められてきたため、**各分野間の統合がまったくされていない**。日本に限らず世界の栄養に関する考え方が未だに間違っ

¹ それを暗示するかのよう、「スターウォーズ エピソード2」で主人公アナキン・スカイウォーカーとその恋人パドメが食事をするシーンにおいて、フルーツのみを食卓を囲んで食べている。映画の製作者は、未来の人間がどうなっているのかをしっかりと調べている。彼らは健康の専門家ではないが、この程度の事は知っているのである。なのに、政府や医療関係者が具体的な対策を出していないのには、何か裏があると考えるのが普通である。

いるのは、科学の各分野の間に交流がまったくないのが理由である。

21世紀は、各分野の研究者が一同に介し、人類の繁栄と自然との共生の為、統合される時代になる。世界のあらゆる専門家が「豊かさの実現」という人類共通テーマの下、彼らの能力を結集する時が来るのである。

そして、“HealthEX”もその大事な一端を担っている。健康というテーマをもとに、各分野の最先端の研究成果を統括したのが“HealthEX”なのだ。

1-2, いつ食べるか

人間の身体には「食べるにふさわしい時間帯」が存在する。それは、人間の身体の生理機能のサイクルを反映するものである。その機能とは、「摂取と消化・吸収と利用・排泄」の3つである。口に入れたものが出て行くまでの身体が働くサイクルだ。実は1日24時間のなかで、時間帯によって身体が何をしようとしているのか、以下のように大体決まっている。

- ◆ 摂取と消化の時間帯は、正午から午後8時
- ◆ 吸収と利用の時間帯は、午後8時から午前4時
- ◆ 排泄の時間帯は、午前4時から正午

こうしてみると食事をする時間帯は正午から午後8時の間ということになる。それ以外の時間帯に食べると**身体はやりたい仕事に集中させてもらえず、体力をムダに消費しなければならぬ**。

「ちょっと待って、という事は、私たちが健康を保つのに重要視してきた朝食は取らない方が良いて事？」ハイ。その通り！

なんと朝食信仰はウソなのである。

人間のすごいところは、「**朝食が健康の秘訣**」**そう信じ込んだらそうになってしまう**ことだ。朝食信仰を信じている人は、朝食をとらないと力が出ない気が本当にしている。だが、これは少なくとも顕在意識上でのことで、**本人の自覚とは別に身体には確実にダメージを蓄積している**ことには違いないのである。

大切なのは**このサイクルが人体の持つ自然の摂理である**ということだ。それに逆らうと身体は過酷な労働を課せられる。ちなみに、身体が食べたものを消化するときに使うエネルギーは、フルマラソンを完走するに匹敵するという。身体がこんな大変な働きに集中している時間帯に、更に他の事を無理にやらせるのはかわいそうだと思わないか？

では、ランチとディナーはよいとして、「午前中、何も食べないの？」という疑問を抱えた

人も多いかもしれない。「お腹すいて仕事にならないよ」、男性は特にそうおっしゃりたいであろう。私も以前はそうだったのでよくわかる。しかし、午前中、身体は排泄作業をしたがっている。それを邪魔するように食べると、排泄のプロセスに不具合が生じ、「毒血症」の原因となってしまう。

「毒血症」とは、「蓄積された不要な老廃物や、誤った食習慣のために体内で形成される有害物質、および加工食品に含まれる添加物などの毒素が、血液に入って生ずる全身的な中毒症状」で、**身体に病気や肥満を呼び起こす元凶**になるものだ。

病気にはそれぞれ異なった病名がつけられ、何千もの病気があるように私たちは認識しているが、ほとんどの病気の原因は一つしかなく、**根源は同じ「毒血症」**なのだ。

私たちの身体は、何か恐ろしいことになっているみたいである。私たちが「良かれ」と思って気をつけている食事は、肝心なところが間違っている。そのため、ほとんどの人が本来身体に良い事とはまったく逆の事に一生懸命になっているのだ。

私たちの身体は午前中、排泄を最も活発に行うようにつくられている。眠っている間に肝臓に蓄えられたエネルギーを排泄の方へ振りわけ、身体の中にたまっている老廃物の排泄を行うのだ。これは身体を浄化し、有害な物質を取り除くための**自然のプロセス**であり、この作業が円滑に行われていく限り、私たちは決して肥満にならないばかりか、あらゆる**身体の不具合に悩ませることはなくなる**。

生理学上、朝は本来の空腹は生じない。一晩眠った後、肝臓には約 2000 キロカロリーのブドウ糖が蓄えられており、この分量が減るまで、本当は空腹は起こらないのだ。そんな身体の機能を私たちは誰一人例外なく保有しているにも関わらず、なぜ朝お腹がすくのだろうか？それは、人間が持つネイチャーの奥深い適応力によって誤った習慣に適応してしまったからである。これは、決して朝食を身体が欲しているのではない。

とは言っても、私たちは生まれてから朝食を取る習慣がついている。したがって、午前中お腹がすいてしまうのだ。ではどうしてもお腹がすく午前中は、どうしたらよいのだろうか？

私たちの身体が、消化にほとんど体力を使わなくて済む、言ってみれば、あなたの身体に、排泄作業に集中させてあげたままお腹を満足させることができる食べ物、そんな理想の食べ物がある。実はそれがフルーツなのだ。

フルーツを朝食に食べるようになると、排泄が妨げられないため、いつもエネルギーに満ちて、お腹の周りは無駄な贅肉もすっきり取れてくる。**朝食の取り方を変えるだけであなたの身体は見違えるように変化すること**だろう。

人間本来の自然と調和した身体の機能を意識的にもとに戻し、美しくスリムな身体になるためには、ここで今紹介しているノウハウを実践していくことだ。そうすれば、心と身体の欲求も、すぐにシックリと自然体で収まるべきところに収まってゆく。初めの導入期だけ多少の違和感を感じるが、2～3週間も継続すればすぐになじんで来るので、どうか継続してみてください。

1-3, どのように食べるか

最後に、どのように食べるか、という課題について話そう。
これはつまり、「食べ合わせ」の問題だ。

あなたが考えるバランスのとれたヘルシーな食事とはどんなものだろうか？
それはきっと、右の写真のように、ご飯とメインのおかず、野菜がたっぷりついた・・・というようなものだろう。



私たちが常識的に信じているバランスの良い食事の組み合わせは、ご飯やパンなどの炭水化物と、肉や魚などのたんぱく質を組み合わせた献立になる。実は**この食べ合わせは、非常に消化効率の悪い組み合わせなのだ。莫大なエネルギーを無駄遣いし、しかも食べたものが十分に消化されず残留物が身体に毒素として残ってしまう食べ方なのだ。**

あなたが今までバランスが良いと考えていたヘルシーな食事は、排泄物を大腸の中に溜め込んでしまう。間違った組み合わせの食事を続けていると、毎回の大便は一週間も前の食べた物のかすが出てくる。

このように 私たちが信じてきたバランスがよい食事は、多くの弊害をもたらす非常に身体に悪い組み合わせの食べ方なのである。**食べ物は正しく組み合わせないと、必要以上に老廃物が大腸に留まり、大腸がんを引き起こす原因ともなるのだ。**

正しい食べ物の組み合わせの原則とは、次のように非常に簡単なものだ。

- ◆ 凝縮食品（米、パン、肉、魚、卵、乳製品など）を2つ以上一緒にとらない。
- ◆ 肉や魚は、野菜と一緒にとること。ご飯やパンも、野菜と一緒にあわせて食べること。

この原則は、一般的な組み合わせの食べ方よりも効率よく消化できるのだ。その結果、身体のエネルギーが合理的に日常の活動に配分されるようになり、頭がスッキリし集中力が増すなど自分の身体を通してはっきりと効果を実感できるようになるだろう。

肉や魚を食べるときは、炭水化物（芋、ご飯、パン）と一緒に食べない、そう心がけるだけでいいのだ。

最後に、このガイドラインを毎日の食卓にスムーズに繁栄させるためのアドバイスを2つ付け加えておく。

1つは、サラダを毎回の食事に大量に食べることだ。

生の緑黄色野菜やハーブを思いっきり混ぜ合わせて食べよう。これによって先ほどお話しした命の源「酵素」を十分に身体に取り込むことができる。

そしてもう1つは、**原則的にフルーツは空腹時に食べるようにしよう。**

デザートにフルーツを食べることは、せっかく身体に良いものが有害物質として身体に吸収されてしまう。

これは食べる順番の問題だ。はじめに消化に時間のかかる物を食べた後、消化に時間のかからないフルーツを食べると、胃の出口をふさがれた状態でフルーツが先に消化される。フルーツは胃から出ることが出来ずに腐りはじめてしまう。**このとき愛すべきフルーツは憎き有害物質に変わって行く**のである。

以下に本章の要点をまとめた。

- ◆ 人間は果食動物である。
- ◆ 生命の源「酵素」を多く含む、生の「野菜と果物」をたくさん食べよう。
- ◆ 午前中は果物を食べよう。
- ◆ 凝縮食品（米、パン、肉、魚、卵、乳製品など）を2つ以上一緒にとらない。
- ◆ 肉や魚は、野菜と一緒にとること。ご飯やパンも、野菜と一緒にあわせて食べる
- ◆ 毎回の食事にサラダを大量に食べよう。
- ◆ 果物は原則的に空腹時に食べよう。

2、実践するにあたり注意する事

2 - 1、食生活のスムーズな移行

いきなり完璧に食生活を変えることはお勧めしない。何事も少しずつやるのが長続きさせるコツだ。仮に、果食動物としての人間にふさわしい理想の献立が、生の野菜とフルーツだけを食べる事だったとしよう。その理想の献立を、**そのまま今のあなたに当てはめたとしたら、それは今のあなたにとっては決してふさわしい食事ではない。**

食生活の以降に際し、注意すべき点をあげてみよう。

○ 好転反応

まずは好転反応についてだ。

人間には適応能力があり、悪い内容の食事なら悪いなりに身体が自然に反応して適応させている。ということは、あなたの身体は今のあなたの生活用にカスタマイズされているのである。

そこで、いきなり変えるとその反作用で身体は不調を訴えるだろう。**注意するポイントは、徐々に変えることだ。**また、好転反応の出方は人それぞれであるため、**自分の身体の反応をじっくりと観察してほしい。**

私が経験したことを話しておこう。きっと参考になるはずだ。

私は性格的に思った事は即行動に移したいタイプである。なので、このナチュラル・ハイジーン (N.H.) の事、酵素の事を知ったとき、いきなり生活に取り入れた。それまでも、あまり暴飲暴食はしなかったし、食べるものには気を使っている方だった。そして、もともと生の野菜も果物も好きだったのですんなりと導入できた。

1週間ほどたった頃、さすがに大好きなサラダもあまり食べる気がしなくなってきた。それでも、継続してやり続け、2週間目を迎えたとき身体に大きな変化が現れた。それは、今まで経験した事のない「だるさ」と、発熱である。

当時、弁当配達のアルバイトをしていたときだったのだが、その日は朝から何となく身体が重いな、と感じていた。それが、配達先に行く車中、いきなり嵐のように「だるさ」が襲ってきたのだ。とにかく、身体に力が入らないのだ。弁当の上げ下ろしや車の運転も、とにかく辛い。あまりにも突然それが襲ってきたので、心理的には大丈夫なままであるため、自分に気合を入れるのだが、気持ちと身体がまったくバラバラ、まるで別人の身体を操っているようであった。

食事の内容を変化させるに当たり、**計画的に徐々に理想的な状態に移行していく**事が重要だ。私が経験した事は、食べるものを突然身体に良いものだけを食べることに変化した事による、一種の好転反応である。それまで身体に溜まっていた毒素が、一気に身体の外に放出されるとき身体に起こる反応である。

この**好転反応は、程度の差はあれ食生活を改善したときに経験する**事である。しかし、改善の仕方が極端であればあるほど、好転反応の症状もひどくなる傾向にある。したがって、徐々に変化させていく事は、あなたの苦痛を最小限に抑えてくれる。また、反応の出る箇所は、ひとそれぞれである。その人の最も弱いところに出るのだ。

これらを踏まえ、ライフスタイルとして正しい食生活を取り入れたいのなら、**徐々に変化に対応しながら食習慣の改善に望まれる事**をお勧めする。

○ 抵抗感・違和感

次に、変化に対する抵抗感・違和感に対処する方法についてだ。

新しい習慣を生活に取り込むとき、気をつけねばならないところは、**どんなに良い事でも初めて経験する事は誰にでも抵抗感や違和感を伴う**という事だ。私の場合、いきなり食事の内容を生野菜ばかりにしたことで、大好きだったサラダもさすがに飽きてしまった。

「飽き」の気持ちは、自分が始めたやり方が「自分には当てはまらないのではないか」と言う気持ちにさせる。が、実はそれは違う。

この「飽き」の正体は、実は**今までの食生活からの落差から来る**ものだ。そして、それに伴う**自分の決断への疑いは、今まで食べたい物を選びたい放題だった過去の食習慣を正当化させようとする**。この時、心に沸き起こる感情のなかで、何に焦点を置くかで、あなたが正しい食生活を習慣化できるか否かが決まってくる。

これは、**食事に限らず人生全般で働いている法則であるので、じっくり理解を深めて欲しい**。

私たちの脳は、「**快楽を増す**」か「**苦痛を避ける**」ことの為にしか働かない。

この脳の働きを、食生活を改善するために上手に利用する為には、次のように考える必要がある。

1. 今までの食習慣よりもこれから新しく改善させる食習慣の方が、脳にとって「気持ちよい」事と捉える。
2. 或いは逆に、今までの食習慣をこのまま続ける事が、脳にとって「つらい」事と捉える。

このように捉えることで、**あなたは行動レベルで確実に変化していくことが出来る**。

私の場合、いきなり野菜ばかりの生活に変えた事で飽きてしまった。

これに対し、まず、**今までの選びたい・食べたい放題だった脳に気持ちいい食生活のことを考えるのをやめた**。次に、**酵素の働きや食事を改善する事により得る事のできる、かけがえのない恩典を考えた**。

その結果、継続していく事が楽しみに変わり、そして、変化の速度をゆるめ少しずつ取り組んでいく対策を立てるようにした。

誰でも変化を取り入れるところまではできる。それよりも、**実践してみて始めてわかる心の違和感をどう処理するかが重要**なのだ。実際、習慣を変えることができるかどうかは、違和感をどう処理するかで変わってくる。また、違和感の感じ方は人それぞれだ。私の場合

は、「飽き」というかたちでやってきたが、あなたの場合は違うかもしれない。

違和感を感じたとき、考え方をコントロールし、脳にとって「気持ちよい事」と「つらい事」を「なりたい自分」になる為に上手に活用することだ。

2-2、違和感への対処法

最後にその他の違和感への対処法を紹介して、この節のまとめとしたい。

○ 空腹感

この食事法を実践すると、**お腹いっぱい食べた後でもすぐに空腹を感じる**。それは消化に負担をかけていないからだ。今まで「腹持ちがいい」という表現で表していた満足感は、実は消化器への負担が大きいというだけのことだったのだ。この余分に使われるエネルギーが、人生の創造の場で使われるエネルギーを根こそぎ奪っていたのだ。

しかしこれからは、**そのエネルギーをあなたのやりたい事の為に、思う存分使う事が出来る**のだ。

空腹感への対処法として、

空腹時は何を食べるんだっけ？そうフルーツだ。慣れるまでは、「**お腹がすいたらスニッカーズ**」ではなく「**フルーツ**」。そう決めておくのもいいかもしれない。また、**ナッツを空腹時につまむのも良い**。これも生が原則。**ローストしたものは×**。

○ 冷たいものは×

フルーツとサラダの食べ方についてだが、**常温がベター**。冷たいと身体が芯から冷えてしまうので要注意。冷たいものを大量に食べるとそれだけで、消化と冷えた身体を元に戻す為に余計なエネルギーを使ってしまう。これでは本末転倒だ。

また、野菜やフルーツに含まれている「酵素」の働きも、低温では活動が鈍ってしまう。せっかく「酵素」をたくさん取り込んでも、しっかり働いてくれなければ意味がない。

○ ガス・便の形状について

食習慣の移行期には、ガスが出やすくなる。これは、**しばらくすればすぐなくなる**ので心配は要らない。また、便の形状や出方に変化もでる。食べるものを変えているのだから出るものも変わるのは当然だ。実は理想の便というものがある。それは、「バナナうんこ」と覚えておいて欲しい。

少し黄色がかった茶色で太くバナナのような形をした便が、便器の水に浮いているのが理想の状態だ。今のあなたにとってふさわしい食事かどうかは便の形状で判断できるのだ。つまり、人間にとって理想の食事は生の野菜と果物であるが、今のあなたにとっては違う。スムーズに移行していくためには、**食べたものと便の形状をチェックし、常に今の自分にふさわしい食事内容を確認しながら移行していけば良いのだ。**

身体に新しい環境に適応する時間を与え、自分の身体、自分自身と対話しながら「なりたい自分」に向かって移動していく事だ。

おわりに 生涯の食習慣とするために

1、“Health-EX” 食事編 まとめ

いかがであったでしょうか？

あなたはここに書かれた事実を受け入れ、今日から食事の内容を変える気持ちはあるだろうか？あなたには、どちらも選ぶ事ができる。毎回の食事に少しの意識を働かせ、ガイドラインに沿った内容にするか、今までの習慣に身を任せ「生命の源」を絶やしてしまうか。

以下に、日本にナチュラル・ハイジーン (N.H.) を紹介した松田麻美子さんの掲げる「超健康革命10か条」を紹介する。これは是非プリントアウトして冷蔵庫に張っておいて欲しい。

[第1条] 「バランスの取れた食事」を取らないようにすること
—— 「バランスの取れた食事」こそすべての病気の元凶である
* ルールを守って食べたいだけ食べる

[第2条] 朝食はしっかり取らず、果物だけを食べるようにすること
—— 「朝食信仰」を信じるな。朝食は取らないほうが良い
* 「フルーツ朝食」で午前中のエネルギー浪費を防止

[第3条] 果物を毎日たっぷり食べて血糖値を正常に保ち、血液をサラサラにすること
—— 果糖と砂糖は大違い。果物では太らないし、糖尿病にもならない
* 天然の果糖はインスリンを必要としない

[第4条] 牛乳は骨粗鬆症の原因になるので、飲まないようにすること
—— 骨粗鬆症発症率のワースト3はアメリカなどの酪農大国である
* 牛乳に含まれるカゼインは強力な発ガン物質

[第5条] 肉を食べるときは山盛りの野菜と一緒に食べること
—— 肉類はスタミナをロスさせ、寿命を縮める食べ物である
* たんぱく質はすでに十分足りている

[第6条] ファーストフードは死に急ぎたい人のための食品なので、利用しないこと
——幼くしてファーストフードの味を覚えれば致命的となる

- * 日本人の健康悪化に拍車をかけたファーストフードの上陸

[第7条] 油はできるだけ使わないようにすること
——マーガリンはプラスチックの固まり

- * 高温で加熱された油は発ガン物質

[第8条] 白砂糖、薬、サプリメントの摂取には十分注意すること
——加工したものには必ず副作用がある

- * 白砂糖と覚せい剤の類似性
- * 薬は猛毒
- * サプリメントの限界と弊害

[第9条] 病院にはできるだけ行かないようにすること
——医者のストライキがあると死亡率が激減する

- * 自分の身体は自分で守る
- * 最良の治療法とは、食を控えて静養に専念すること

[第10条] 適度な運動を励行し、必ず十分な睡眠をとること
——たとえ今は健康であっても、短時間睡眠は必ず後でツケがくる

- * 運動こそ老化を防ぐ本当の特効薬
- * 睡眠不足は最終的には割に合わない

さて、以上紹介してきた食事に関するガイドラインは、健康になる為には当然だが従った方が良い。しかし、義務感のもと実行してもあなたの生活に根付くことはなく、いずれの時から挫折のときを迎えることは間違いない。

ではどうすればよいのか？

それは、次のステージ **“Health-EX” マスター編（仮題）** にチャレンジすることだ。第1ス

テージ食事編が完結しなければ第2ステージマスター編に進むことはできないというよう
なものではない。あなたは、2つのステージをバランスよく少しずつ成長を積み重ねること
で、第1ステージ食事編で学んだ事を生活に根ざした習慣レベルに落とし込むことが出来る
のだ。

本書の「S.D.で超加速的に健康を実現する」でも述べたように、**実践とその「ふりかえり」**
を「自己内対話」を通して行う事は、あなたの学習を加速させる。学習の加速とは、あな
たが実際に変わるスピードが増すという事だ。その時、「自己内対話」をスムーズに進めて
くれるのがこれから紹介する、“Health-EX” 第2ステージ、マスター編だ。

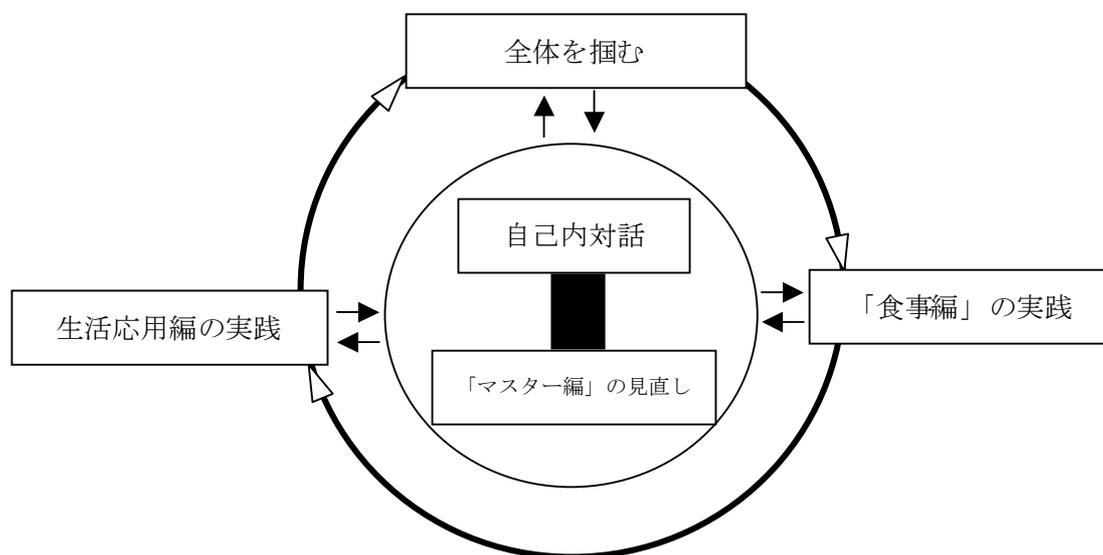


図6、加速的進化の条件

理解を深めていくプロセスは、下図の氷山を下に向かって進む。第1ステージで扱う「身
体」という具体概念から入り、第2ステージで扱う「精神」という抽象概念に移って行く。
このように進む事でより深い理解に導くことが出来る。それは、**知的好奇心があなたを導
いてくれる**からだ。

ところが、**第1ステージで学んだことを行動レベルで習慣化する、「変化のプロセス」は「理
解の深化」とは逆に進む。**行動が変わるためには、その原因である「あなたの内面（精神）」
が変化する必要がある。この部分にアプローチする事でのみ、「正しい行動」を習慣化させ
ることができるのだ。

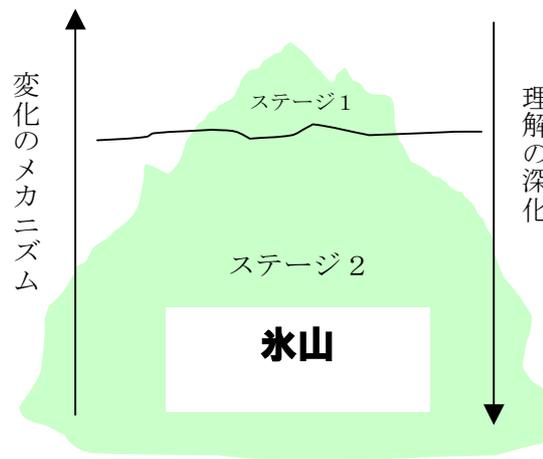


図7. 氷山のモデル

一般的に知られる健康法は、上図にあるように氷山の水面上に見える部分だけを扱っている。“Health-EX”における第1ステージで扱う食生活に関する事も、いかに「正しい」情報を伝えるものであっても、全体からすればほんの一部、表層レベルの課題を扱っているに過ぎない。

私たちが5感で感じる事の出来る「物理世界（結果）」の背後には、その何倍もの大きさの「精神世界（原因）」が広がっている。氷山に例えるとそれが解り易い。

“Health-EX”に置き換えると、第1ステージ食事編は、「真の健康と豊かさ」という名の氷山の一角である。そして、第1ステージ食事編がしっかりと生活に根付いていく為には、それを支えている第2ステージマスター編が機能していなければならないのだ。

**自分が理解した事を習慣化し「できる自分」になるために、
氷山の水面下の部分に働きかけ、
どんな願望も成果にはつなげる。**

これが、“Health-EX” マスター編の真骨頂だ。

このように、「頭でわかること」と「できる自分」になることは、明らかに進む方向が逆であるように見える。つまり、**理解の深まりに応じて目に見える部分も徐々にかたちづくられていくのだ。**

「言っていること」と「やっていること」が違う人とは、要するに理解が深まっていない人のことなのである。余談だが、「般若心経」はこの「言っていること」と「やっていること」を一致させることの重要性を説いたものだ。「心経」とは「心行(心と行い)」のことであり、心と行いの一致こそ、私たち人生の目的である、と説いている。

言い換えれば、**人生は願望を現実化する舞台である**ということだ。自由な想いを描き、それを実現する為の創造的行為がそのまま人間の姿を現しているのである。健康も人生の目的を達成する過程で、自然に手にする事ができるものなのである。**あなたにも必ず出来る。**

2、トータル・バランス・ライフの進め

“Health-EX”には、「トータル・バランス・ライフ」という考え方が根底に流れている。「トータル・バランス・ライフ」は、一つのライフスタイルである。あなたがこのライフスタイルを選ぶことによって、あなたの人生はこんなにクリエイティブになるのだ。その一部をあげれば、

- ◆ 加速的に美しくなる
- ◆ それは、心身ともに充実し内面から湧き出る美しさ
- ◆ しなやかで美しい健康体が手に入る
- ◆ そして、人生が加速的に豊かになる
- ◆ 素敵な出会いに満ち溢れる
- ◆ 大切な人と、より深いレベルで愛し合うことができるようになる
- ◆ あなたはやりたいことを思うがままにするようになる
- ◆ そうすると、なぜかお金が入ってくる
- ◆ これらの要素が好循環を創り、相乗効果で益々豊かさは加速する

一つひとつの自分の姿を想像してみてほしい。そうなった時あなたはどう感じるだろうか？自分の身体に自信があり、胸を張り背筋を伸ばして、さっそうと歩く姿が見えるだろうか？あなたにも必ず実現出来ることだ。

さて、こんな素敵な世界を実現してくれる「トータル・バランス・ライフ」とは、一体どんなライフスタイルなのだろうか？

その事を理解するためには、まずネイチャーについて少し触れておかなければならない。

ネイチャーの特徴を表すものとして主に3つのキーワードが挙げられる。それは、「トータル（全体性）」・「バランス」・「相互作用」だ。

これらはすべてお互いにつながり合っている。部分からなる全体が微妙なバランスで保たれていて、相互に補完しあい影響しあっているのだ。この特徴は、自然の中にあるものすべてに共通している。例えば、森の生態系、動物の食物連鎖、地球、宇宙、そして人間の身体で

ある。

このシステムは非常にすぐれており、部分的に機能不全に陥っても他の部分が補ってくれるため、あたかも全体には影響していないかのように機能している。

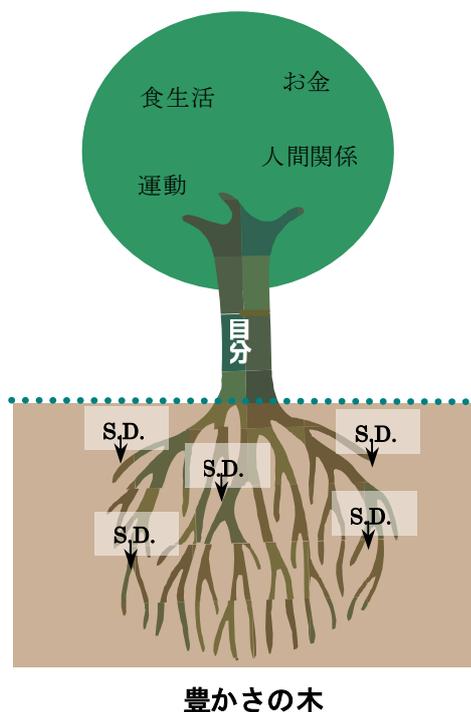
さて、人間が現代の社会においてネイチャーの特徴である、全体性とバランス、そして相互作用を取り込んだ生活をするにはどうしたらよいのだろうか。

実は、その為の指針として考えられたのが「トータル・バランス・ライフ」なのである。「トータル・バランス・ライフ」とは、以下の3つの要素をバランスよく向上させてゆき、生活の質を向上させていくライフスタイルである。

その3つの要素とは、「心と体の健康」、「お金」、「人間関係」だ。

なぜこの3つなのかというと、これらは現代の生活の中心的課題であり、どんな人でもこの3つに関心の無い人はいない生活の必須課題だからだ。3つの要素をバランスよく向上させることが、社会的生物である人間の究極のネイチャーなのではないだろうか。

21世紀に突入し、時代の流れが加速している。我々はあらゆる情報に絶えずさらされ、心を休めるまもなく毎日が飛ぶように過ぎていく。この社会状況は人類始まって以来のストレスに満ちた環境なのである。私たちは、人類史上もっともストレスの多い環境に生きているということになるのだ。



このような環境にいる私たちは、その環境に適応するようにライフスタイルを変化させてきた。いわゆる簡単・便利なライフスタイルだ。そして、このライフスタイルを選択した結果、

私達は生活習慣病に苦しむようになったのだ。

私たちは環境を変える事は出来ない。できるのは、ライフスタイルを変えることだ。「トータル・バランス・ライフ」とは、現代人が人間という生物の特徴を存分に発揮し自然と調和しながら、より質の高い生活を実現する唯一のライフスタイルである。それは同時に、現代人が社会環境の中で生活しながらにネイチャーに生きる、唯一の方法でもある。「心身の健康」「お金」「人間関係」は、「生活全体（トータルライフ）」を支える柱なのだ。

そして、3つの柱を「バランスよく」立てることで、人生の質は高まる。3つの柱は、「豊かさ」という名のもとに相互に支え合い影響し合っている。健康なくして、お金は増えないし、人間関係ぼろぼろでは、健康もお金も価値を失ってしまう。そして、何か一つがかけても私たちはストレスになる。私たち人間は、ストレスを抱えたまま美しくなることはできないし、健康でいることも出来ないのだ。

あなたがいつまでも美しく健康であるためには、絶対に「トータル・バランス・ライフ」を実現する必要があるのだ。あなたの人生を、そんなすばらしいものにしていただきたい。

どうやって？

決断し、行動する、ただそれだけだ。

佐々木浩一

2005年6月26日

ロス自宅にて

参考文献

主に参考にさせていただいた書籍を以下に紹介します。

ハービー・ダイヤモンド 著 松田麻美子訳「ライフスタイル革命」キングベアー出版

松田麻美子著 「常識破りの超健康革命」グスコ出版

アンドリュー・ワイル著 上野圭一訳 「癒す心治る力」 角川書店

阿保徹著 「免疫革命」 講談社インターナショナル

近藤誠著 「患者よ、がんと闘うな」 文藝春秋

エドワード・ハウエル著 「キラー・フード」 現代書林

追伸：自ら実践して降りてきた「気づき」が、私の学びのすべてです。書籍はそれを補足するもので、「気づき」を整理してくれるものです。とにかく行動しなければ何も始まりません。

Just Go For It !!

巻末資料

【体験者の喜びの声】

「いつか本気でやるよ！」自分にも家内にも「後延ばし宣言」をしてきた自分の健康管理。周りには、「すぐに痩せられる！これさえすれば健康に！」などと眉唾の広告が氾濫して嫌悪感。私が経験した体質改善のプログラムは、それらとはあきらかに違い、自分の“ものの考え方”とくに”自分に対する認識“を正しくする事がスタートライン。

それらを十分に取り入れた講師のライフワークというべき自立教育を取り入れた教育プログラムにふれ、考え方そのものに変化が出てきたころには、体重が45ポンド減り（4カ月で）、肉、脂物中心の食生活が野菜中心になりました。

最初は変な感じでしたが、今では本当にバランスの取れた食事となり、体も軽くなりました。最もよかったのは自分自身に自信が付いてきた事かもしれません。挑戦するエネルギーが以前よりも大きくなって来ました。

またこれらの流れは別な方面にも大きな影響を与えました。それは私のもうひとつの大きな課題であった“禁煙”です。そして今それを達成することができました！（ホントニ？という感じです）”しなければいけない”とか”根性”でがんばるのではなく、楽しく充実感を得ながらのプログラムであることが本当によかったと思います。意識・認識の変化がこれほど大きな影響となることにあらためて驚いている。最後にこのような機会を提供してくれたSasaki氏に深く感謝しています。ありがとうございます。

アメリカ在住 竹下真

司さん 40歳

今までいろんなダイエットや腹筋運動など始めても元来の超めんどくさがりが災いしてか、いつも三日坊主の私でした。ところが、そんな私でも楽しく毎日続けられるプログラムを発見！！毎日継続してなんて私の辞書には微塵もなかったのですが、それがなんと、おもしろくって楽しくって自然と継続できちゃいました。体脂肪が10%以上おち、腹筋が6パックになるほどの成果が、しかも半年ほどで現れるなんて、総合的なサポートプログラムのおかげだなんて、すごく感謝しています。今までどんなダイエット方法も合わなかった人には特にお勧めです。きっと満足するとおもいますよお。

アメリカ在住 福田博美さ

ん 34歳

私の血圧は、上が平均160以上、下が110以上。高血圧は遺伝で、どうしようもなく、何をやっても直らないと思っていました。20代後半にかなりハードなジムでのトレーニング（週6回1日4時間）をしていた時でも上が130以上、下は90以上と当時20代だった私の血圧は、年齢の平均値とはかけ離れた数値でした。この時点で、自分の血圧に関しては、「遺伝だから」とほぼ諦めていました。それから、10年以上が経ち、風邪を引いて病院にいったとき、医者に言われたのが、「この血圧のままなら、あなた、寿命を10年は縮

めてるね」これには、非常にショックを受けた。なにもせず早死にだけはしたくない。これが自分にとって最後のチャンスと一大決心。ワークアウトは、1日最低1時間週4回。サプリメントは、とにかく、血圧を下げる効果があるというものを試してみた。黒酢、にんにくエキス、青汁、その他もろもろ。数ヶ月という短期間だからということもあるが、効果が良くわからない。ここで登場するのが、佐々木さんのアドバイス。肉魚を取らない自然食であった。野菜中心に、豆腐、納豆を毎日食べた。これで塩分を随分カットできたようだ。この食生活を続けるのは、一見辛そうに見えるのだが、やってみると以外に平気なのである。それよりもお客さんと外食したときの焼肉の重さの方がきつかった。肉魚を取らないほうが体の調子が良く、活力もあり元気でいられるのにはびっくりである。そういえば、ゴリラも草食動物であった。2ヵ月後、血圧が見事、上も下も約30つつ下がっていた。佐々木さん、本当にありがとうございます。もう、佐々木さんには足を向けて寝られないですね。アメリカ在住 匿名希望 39歳

身長165センチで体重が110キロという太りすぎの体型。どのようにして体重を下げればよいのかわからず、どうにかしなくてはと思っていました。

酵素食品をたっぷりとり、正しい食生活にかえて10ヶ月くらいで、体重が25キロ減りました。その後、人間ドックもうけましたが、再診が前年まで4~5あったのが0になりました。この体験を通して、「初心貫徹」が大切だと思いました。

酵素食品を勧めてくれた佐々木浩男氏に「ありがとう」と心から申し上げたい。

秋田県在住 伊藤仁志さん 57歳

身長171センチで体重が75.2キロの太り気味でした。朝食に酵素食品とグレープフルーツを食べることをはじめて3ヶ月、体重は3キロ減り、血液検査の結果も改善されました。ナチュラルハイジーンを実践し、食に対する考え方を根底から変えさせられた。とにかく自己管理が重要だと思いました。

静岡県在住 杉山颯祐さん 57歳

酵素をしっかりと摂る様になって3ヶ月経過したあたりから便通が良くなり、吹き出物が出なくなりました。そして、「だるい」とか「かったるい」とか疲れが次の日に残らなくなりました。今まで良かれと思っていた食品が、如何に人間の身体をだめにしてきたかよく解った。このような結果は、食物に含まれる酵素をたくさん取り出したからだと思います。正しい食生活のあり方を教えていただいた佐々木さんに感謝いたします。ありがとうございます。

静岡県在住 Y.T.さん 44歳女性

根本に働きかける健康法は結果が出て当たり前なのです。それにしても、本当によかったですね。私もうれしいです。

著者 佐々木浩一 プロフィール:

Core Elements LLC. 副社長

S.D. コーチ、組織開発トレーナー、トータル・バランス・ライフ・コンサルタント

順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科修士課程

修了、スポーツ社会学専攻。人材育成のトレーナーとして活躍、人の意識・態度の変容を促す対話法に定評。

研究活動、水泳、ボクシング、ライフガードにてトップ

レベルで活躍した自身の経験から、人の生命、健康、そして人生を豊かにするための実践的ノウハウを提供するための教育プログラムを開発。その一部を「正しい食生活で健康を守る会」、起業家クラブ「ST-5」、「ワクワク自分みがき工房」で実践。只今、このサービスを全世界に発信するシステムを思案中。



© Core Elements LLC. & Coach Sasaki. All rights reserved.

今日食べたもの

朝

昼

夜

ガイドライン

- ・凝集性食品を2つ以上組み合わせない
- ・サラダを山盛りで食べる
- ・果物は空腹時
- ・朝食は果物

チェックリストの使い方

- ・口にした食材を列挙する。
- ・生の食材を○で囲む
- ・凝集性食品に✓を付ける

凝集性食品

ご飯、パン、麺類、肉、魚、乳製品など、果物や野菜以外の食品すべて

サイクル

- ・摂取と消化
正午～午後8時
- ・吸収と利用
午後8時～午前4時
- ・排泄
午前4時～正午

「超健康革命10か条」

by 松田麻美子（ヘルスエドゥケーター）

【第1条】 「バランスの取れた食事」を取らないようにすること

【第2条】 朝食はしっかり取らず、果物だけを食べるようにすること

【第3条】 果物を毎日たっぷり食べて血糖値を正常に保ち、血液をサラサラにすること

【第4条】 牛乳は骨粗鬆症の原因になるので飲まないようにすること

【第5条】 肉を食べるときは山盛りの野菜と一緒に食べること

【第6条】 ファーストフードは死に急ぎたい人のための食品なので、利用しないこと

【第7条】 油はできるだけ使わないようにすること

【第8条】 白砂糖、薬、サプリメントの摂取には十分注意すること

【第9条】 病院にはできるだけ行かないようにすること

【第10条】 適度な運動を励行し、必ず十分な睡眠をとること