

「カラダが喜ぶ食べ物」

—重要なのは「身土不二」と「一物全体」

「○○だけ健康法」など、さまざまな健康情報があふれる今日。それが効果のあるものかの見極めは難しいだけでなく、これまでの常識が実は違っていたという説も出るなど、一体何を信じていいのか!? と思ってしまうのが実情です。

そうした中、薬学博士の吉村吉博先生は、健康になるには毎日の食事が基本だというシンプルな考え方を提唱。特に「地元で採れた旬のものを食べる」「皮なども残さずまるごと食べる」とを意識することが大切で、1日単位、1週間単位、1カ月単位で調整していくだけでも大きな効果があります。

今回は、吉村先生に「身体によい食べ物」や「不調の時にプラスしたい食べ物」、さらにご自身が実践されている「身体によい食べ方」などについてお話を伺いました。



薬学博士
吉村吉博

星薬科大学卒業、星薬科大学大学院博士課程修了。JICA専門家としてビルマ国製薬開発センター、アメリカ合衆国疾病対策予防センター(CDC)にて研究、星薬科大学助教授、日本薬科大学漢方薬学科教授を経て、日本統合医療学園理事長・学長に至る。現在、東京農業大学栄養科学科、星薬科大学非常勤講師、漢方吉村薬局、漢方健康堂顧問を兼任。専門は、中医漢方医学、薬膳学、臨床分析化学、酸化ストレス学。

Q1 今、さまざまな健康情報があふれていますが、先生が考える「身体によい食べ物」は何ですか？

A 大事にしているのは、「身土不二」と「二物全体」です。身土不二は、「旬の作物や食材を取ること、心身の健康に良い」という意味。そして一物全体は、「ひとつのものを余さずに食べる」ということです。この2つをぜひ意識してほしいですね。

Q2 まずは、身土不二について詳しく教えてください。

A 現在は、輸入、ハウス栽培・養殖、さらには「植物工場」で、さまざまな食材が季節を問わず食べられるようになりました。しかし、春には菜の花やタケノコ、夏にはナスやキュウリ、秋にはキノコや秋鮭、冬には根菜類などというように、季節ごとの食材があり、おいしさも栄養価も高い。たとえば、春キャベツは、通常の季節のものより3倍の栄養価があると言われています。



そもそも、春夏には体をクールダウンしてくれる野菜や果物、秋冬には体を温めてくれる根菜類と、四季の自然のサイクルと身体は調和しています。冬なのに、本来は夏にふさわしい食材を取ると、身体は調子が狂ってしまいます。

地産地消も忘れてはいけません。地元で採れる作物や魚介類は、地元の季節に合わせてものだからです。

Q3 一物全体はどうでしょう？

A お米なら玄米、小麦粉なら全粒粉、大根は葉も食べる、ニンジン



は皮つきで…。ブドウを食べる時、一般的に皮を捨ててしまいますね。でも、皮と果肉の間にはポリフェノールの一種であるレスベラトロールがたくさん含まれ、強力な抗酸化作用があり、長生きにつながります。

Q4 身土不二や一物全体を、日常的に実践するのは難しいように思います。

A おっしゃる通り。最初に「意識してほしい」としたのは、そうすると、意識しない、考えもしないのでは、心身

の健康に大きな開きが出てくると思うからです。

身土不二や一物全体を毎日きちんと実践できれば、最高です。でも、仕事や生活の都合で、できないこともあるでしょう。だけど、意識していれば、自然と日常生活に取り入れられるようになります。「季節のものを食べていないから、夕食には〇〇を食べよう」「ランチメニューに玄米があったから、白米ではなく玄米にしよう」というように。1日単位、1週間単位、1カ月単位と、マクロの視点から調整するのは、健康を考えるうえで、非常にいいことです。

Q5 栄養バランスについては、どのように考えればいいですか？

A 私がお勧めしているのは、「五色の食事」です。食材を、青、赤、黄、白、黒の五色に大きく分類します。青は野菜類、赤は肉類・魚類、黄は穀類・豆類、白は乳類、油脂類、黒は海藻類・茸類。それぞれの色と連動すれば、簡単に覚えられます。

この五色は、五大栄養素でもあります。青||野菜類||ビタミン、赤||肉類・魚類||タンパク質、黄||穀類・豆類||糖質、白||



乳類・油脂類⇨脂質、黒⇨海藻類・茸類
⇨ミネラル。

一食に、五色がそろうように意識します。栄養素を細かく考えていると、長続きしないかもしれない。でも、色で見ると、やりやすいはず。Q4と同様に、1日単位、1週間単位、1カ月単位と、マクロの視点から調整してください。朝はサンドイッチ、昼は牛丼だったから、夜はもつと色とりどりにしよう、という具合です。

Q6 具体的に、積極的に取った方がいい食品はありますか？

A 「○○○だけ健康法」をよく耳にしますが、私は反対。一汁三菜、バランスよく食べた方がいい。それが大前提で、不調に合わせて何かをプラスするならば、以下の情報を参考にしてください。代表的なものを紹介します。

更年期障害／血液ドロドロ⇨納豆・豆腐などの大豆加工食品

大豆加工食品に含まれている大豆イソフラボンが更年期障害の症状を和らげるとして注目されています。また、血液をサラサラにして、心筋梗塞などを予防するとも言われています。

消化不良⇨大根

胃を丈夫にして消化を促進します。消滅酵素も豊富です。

体力不足⇨ニンジン

五臓を温め、潤し、血を補います。

便秘⇨ゴボウ

食物繊維をたっぷり取れ、便秘が改善します。腸内の善玉菌の発生を促し、ビタミンの合成を活発にし、直腸がんの予防にも役立つと言われています。

胃痛・十二指腸潰瘍⇨キャベツ

胃腸の粘膜再生を促します。よく知られる胃腸薬「キャベジン」は、キャベツの成分をもとに作られた薬です。

骨粗しょう症／血圧低下／免疫力アップ

⇨キノコ類

ビタミンDを多く含み、骨を強くするカルシウムの骨への吸着率を高めます。シイタケに含まれるエリタデニンという成分には、血中コレステロール値を下げ、血流をスムーズにして血圧を低下させる働きがあります。免疫力の活性も高めます。

物忘れ、イライラ⇨そば

そばに含まれるルチンやコリンは脳の記憶細胞に働きかけ、脳の保護、活性化を促します。ビタミンB群も多く含み、イライラ解消に効果を発揮します。

老化⇨玄米

ビタミン、鉄分、各種ミネラルを多く含むため、頭の働きが活発になり、老化予防になります。

がんや病気⇨緑茶

お茶のカテキンはポリフェノールの一種。赤ワインのポリフェノールと同様に、体内の酸化防止に働き、がんや病気を予防するのに役立ちます。

Q7 「疲れている時は甘い物が欲しくなる」などよく言います。味覚と健康も関係していますか？

A 「すっぱい食品⇨発酵食品、かんきつ類」、「いやいや食品⇨葉物野菜」、「丸ごと野菜⇨穀・豆・肉・魚・乳」、「湿性食品⇨根菜類、香辛料」、「ミネラル食品⇨海藻・茸・食物繊維」を五味に分け、五臓の変調時に好む味と考えます。

ストレスが強い時は、すっぱい食品。不眠や精神疾患には、いやいや食品。胃腸疾患には、丸ごと食品。風邪など肺炎には、湿性食品。そして、老化や免疫疾患には、ミネラル食品。

ただ、取りすぎるのもよくない。ストレスが強いからと酸味をすっぱい食品を取りすぎると、胃腸を壊してしまいます。適量摂取が肝心です。



Q8 「身体によい食べ方」は「どうしてよいか？」

A まずは、Q5とQ7です。これらは、突き詰めれば「バランスよく食べる」ということ。

「1日3食きちんと食べる」も大切です。

間食は、「摂取エネルギー過剰」「胃腸が休まる時間がなくなる」「栄養のバランスが悪くなる」「夕食後の間食は脂肪になりやすい」の弊害があります。

そして、「満腹まで食べない」。30%の食事制限が理想的。ミトコンドリアの中のサーチュイン遺伝子というものをオンにし、老化抑制、インスリンの働きアップ、持久力アップ・筋力効果、がんの抑制、免疫細胞の正常化を実現させ、長寿になります。

さらには、「寝る直前に食べない」「ゆっくり噛んで食べる」「GI値※の低い物＝野菜から食べる」。GI値が低い食材の方が血糖値の上昇を抑制できます。野菜、おかず、ご飯の順番がいいです。私が東京家政大学と共同研究した結果では、ほうじ茶を先に飲むと、血糖値の上昇が抑えられました。カテキンが豊富な緑茶でもOKです。

※血糖値の上昇するスピードを計ったもの。

Q9 先生はどういう食べ方を心掛けていますか？

A ここまで挙げた項目は、すべて私自身も実践しているもの。「125歳への挑戦」として、食事に関しては、次の項目を掲げています。

「一日五色、一汁三菜のバランスのよい食事」「旬のものをよく噛んで丸ごと食べ、偏食、早食い、間食を避ける」「脂っこい物、甘い物、味の濃い物、冷たい物、辛い物

を取り過ぎない」「食事は腹七分目で暴飲暴食を避け、朝は快食・快便を心掛ける」「食品添加物、農薬、水・大気汚染を避け、自然と触れ合う」「適度な水分、お茶の補給と腹式呼吸を心掛ける」「たばこは吸わない、酒、サプリや薬は服用し過ぎない」

この結果、私は何十年も風邪を引いたことがなく、病院に行ったことがありません。

先生は、私を引いたことがなく、病院に行ったことがありません。



Q10 先生の美学を教えてください。

A 4つあります。まず、「健康はバランスから」。次に、「健康になることが人生の目的ではなく、健康であることが人生の活動源である」。そして、「人は自然の中で生かされ、逆らうことができない」。さらに、「人は小宇宙で、地球は宇宙である（自然の中で似たような形のものや同じ部分を食べると、体の臓器や部位の機能を高める。たとえばクルミは脳の形に似ており、常食すると脳の働きを活発にする、シナモンでも皮の部分（桂皮）は体の中心部を暖め、枝の部分（桂枝）は末端を温める）」です。

月刊

美楽

毎月二十日発行

日本を代表する著名人30名が日本について語ります。それぞれの思想や哲学をお楽しみ下さい。

毎月 **300円** (税込) で、ご自宅へお届け！
年間定期購読のご案内
購読のお申し込みはHPより承っております。

※年間の購読料は、3,600円(税込)となります。

月刊「美楽」の好評連載

いしいしんじ
「日本からきました」

古庄幸一

「羅針盤のない国、日本」

中谷彰宏

「人は輝くために、生きていく」

林成治

「愛車主義2014」

佐田詠夢

「5線譜の独走」

戸張捷

「緑芝乃学」

MKタクシー車内、慈恵医大、国立病院機構他、芝パークホテル、東京プリンスホテル、レナデンタルクリニック他歯科医院、リラクゼーションサロン、理美容室等、ソファのある場所で配布しております。



日本を考える
提案集

<http://bigaku.asia>