



ひまわり通信

No.00717. 2025.5.15(木)

健康寿命から貢献寿命へ

「血液健康法」～病気の因を断つ～ (第4弾)

昭和53年11月22日 初版発行著者 聖医 岡田一好

体力を低下させている高栄養食

西欧流の食品栄養学により、より栄養価の高い食事をとることが、健康のための最良の方法であると一般に信じこまれている。

戦後、日本人は日に2,200～2,500カロリー摂るようになり、戦前より多くなったが、栄養学的にはまだ欧米の3,000カロリーに遠くおよばないとされている。そして、小学校の給食から、毎日お腹いっぱい食べさせられ、これでもカロリーの的には多くない。欧米流の体格にするにはもっと食べなければならないと言われている。おかげで、青少年の体格は年々向上し、この頃では170センチ以上の男子、160センチ以上の女子はざらにいるし、2メートル近い若者もめずらしくはない。

けれど、いくら体格がよくなっても、それに体力がともなわなければ本当の健康体とはいえない。現代の青少年の体力はどうであろうか。

足の筋力をみる50メートル走、走り幅跳び、腕と上体の力を調べるハンドボール投げ、懸垂、マラソンなどのテストを行ってみたところ、17歳をピークにしてどんどん低下しているという結果がでている。人間の身長は25歳まで成長するというのに、成長の途中で体力が低下しだすということは重大問題といはなければならない。受験戦争による運動不足が原因だという声も強いが、もっと見逃せないのが高栄養食の押しつけであろう。

運動の体力づくりに果たす効果が大きいのはもちろんだが、しかしその運動量は日に30分程度の軽いものであり、それ程多量のカロリーを必要とするようなものではない。

ということは、高カロリー食をとって激しい運動をしなければならないという考え方は、体力づくりより、不必要な栄養を消費させる方が目的になっているふしが強い。それならば、不必要に食わず、軽い運動をしていれば充分われわれは健康でいられることになる。

食品栄養学が押し付ける高カロリー食という考え方は根底からくずれてしまう。

が、それは当然である。プロレスラーや相撲取りにでもなるつもりなら、筋骨隆々とした、もしくはタイコ腹の体格をつくらなければならないから、3,000カロリーも4,000カロリーも摂らなければならないだろう。しかし、そうでなければ、**健康を保つには栄養のバランスさえしっかりとわきまえていれば、一日1,500～2,000カロリーで充分なのである。**

禅寺などの精進料理のカロリーがそのくらいである。そんな低カロリーでも禅僧たちは眠るのは6時間だけという厳しい精神及び肉体労働に耐え、しかも健康と長生きを得ている。一つにはもし3,000カロリーもの高栄養食を摂っていたら、禅坊の暮らしはたとえはげしくても、たとえば大岩を持ち上げるような、一時にメチャクチャな体力を必要とする労働ではなく、僧坊中を掃除するとか、朝から昼まで水くみをするといった持続力を要求されるような仕事が多く、カロリーがあまって眠くなってしまい、精神の集中ができなくなってしまうためでもある。

だが、考えてみれば、そうした禅寺の生活に耐えられる食事こそ、ストレスが多く、精神の集中を要求される現代人が見習うべき理想的な食事である。そこで、私は患者たちにもっぱら精進料理風の食事で一日一食をすすめることにしている。

イスラエルの赤い宝石「ドナリエラ」愛の一粒運動実施中！！

(株)日健総本社 兵庫特約店

(有)クロスタニンひまわり

☎ 0120-42-8198