



なぜ、縄文時代の食事がお手本になるのか？

故 安保徹先生著「老けない人の免疫力」より

●玄米食で免疫力が高まる

「生きる糧」という言葉がある通り、あらゆる生き物は食事なしに健全な生命を育むことはできません。とはいえ、人間の場合、ただ物を食べさえすればいいというわけではなく、毎日3回きちんと食事をとるといった基本的な生活習慣に加えて、副交感神経を刺激して体温を上げ、免疫力を正常に作用させる食品の選択が必要です。これを実現させる食事のお手本として、私は縄文時代の食事が理想的であろうと考えています。

有史以来、我が国に培われてきた食文化の移り変わりを眺めていくと、そこにはいくつかの特徴が見て取れます。

まず、百味の飲食（ひやくみのおんじき）と称されてきた通り、穀類や木の実から海藻まで、かなりの雑食性にあふれていたこと。そして第二に、素材にあまり手を加えず、できるだけ自然な状態で食べていたことです。

こうした背景の中で、米（玄米）を主食として野菜やきのこ、海藻類など食物繊維を豊富に含む食べ物を中心に、ときどき魚や肉といった動物性タンパクを補っていた縄文時代の食生活は、栄養学的に見ても、実にバランスのいい食事といえるのです。

特に玄米食が健康に与える効果は非常に大きなものがあります。私自身、かつて大きなストレスを抱え、毎日落ち込み、怒りっぽくなり、精神的に不安定な状態が続いた時期がありました。精神状態が不安定になってくれば、肉体は敏感に反応するものです。著しい血圧の上昇や肩こり、夜間の頻尿など、まさに身も心もボロボロでした。

そんなときに出会ったのが玄米です。当時私の体調は、極度のストレスによって交感神経が際立ち、35.5度という低体温状態になっていたのです。ところがご飯を、それまで食べていた白米から玄米にかえたことで36.5度まで上がり、体調がみるみる改善され、健康を取り戻すことができました。

疫学的にいうと、玄米にはカルシウムやマグネシウム、カリウムなどのミネラル類といった副交感神経に作用する栄養素がふんだんに含まれているため、体温の向上と心身のリラックスが回復され、免疫力を正しく作用させる効果が導き出されたということになります。

イスラエルの赤い宝石「ドナリエラ」愛の一粒運動実施中！！