ムスビの会ニュース

発行
ムスビの会
出版部

6月の月齢
満月　6月3日
下弦　6月10日
新月　6月16日
上弦　6月24日

糖質抜きダイエットの問題点

動物には食性がある

最近、ごはんやパン、うどんなどのでんぷん質を抜く糖質抜きダイエットが流行っていますが、マクロビオティックの立場から見た場合、どうなのかを見ていきましょう。

生き物には食性というものがあり、パンダは笹の葉を、コアラはユーカリを、馬や牛は牧草を、というように動物によって主に食べるものが決まっています。

雑食である人間といえども食性があります。人間の歯の構造を見てみると、穀物を摺りつぶす形の臼歯が二〇本、野菜や海草、果物などをかみ砕く門歯が八本、肉を切り裂く犬歯が四本という割合になっています。ということは穀物を六〇%、野菜、海藻、果物などを三〇%、動物性食品を一〇%の割合で食べるのが、人間の生理的なバランスであることがわかります。

日本人の食性はご飯に味噌汁という糖質食

日本人の食性は、三六五日食べても飽きがこないお米を中心に味噌汁と漬物を摂ることであり、それに旬の食べ物を添えるのが伝統食でした。そして時々、『ハレの』といわれるお目出たい日に、お肉や魚といったご馳走を食べるのが伝統的な食べ方だったのです。

糖質にも違いがある

糖質にも良く燃えるものと、体内で不完全燃焼を引き起こすものとがあります。前者は玄米や雑穀、麦ごはんといった皮付きの全粒穀物で、表皮に含まれるビタミンやミネラル、食物繊維が糖質に火をつける着火剤として働くので、体内で完全燃焼状態がつくられます。

それに対し、表皮を取り去った白米や精白小麦粉、白砂糖といった精白食品は、体内でくすぶりやすく、その結果、不完全燃焼によって生じたススが中性脂肪や老廃物などに変換されて、体内に蓄積されやすいのです。

このように糖質といっても、その質に違いがあるのです。中でも単糖類といわれる白砂糖が体内に入ってきた場合、吸収される時間が早過ぎるため血糖値が急上昇し、インスリンの過剰分泌をもたらします。そのため、今度は血糖値が下がり過ぎて、低血糖症という現代型栄養失調状態を引き起こしやすいのです。そうした単糖類を普段から摂り過ぎていると、しまいにはインスリンの分泌ができなくなり、糖尿病になります。

つまり白砂糖や精白小麦粉、白米といった精白食品を抜くことが本当の糖質抜きダイエットであり、全粒穀物の玄米や雑穀、麦ごはん、分づき米のごはんの糖質なら問題ないと言う事になります。さらに糖質に火をつけるビタミンB群の多い伝統製法の味噌や漬物、海苔、納豆などを添えれば、体内で完全燃焼させることができ、生活習慣病の予防もできます。

肉を食べる糖質抜きは内臓に負担をかける

今流行っている糖質抜きダイエットでは、お肉を食べなさいとされていますが、動物性タンパク質を摂り過ぎると、腐敗毒素が腸内に発生しやすくなります。分子量の大きいタンパク質や脂質は悪玉菌のエサになりやすいため、腸内環境が悪化するだけでなく、毒素の処理にあたる肝臓や腎臓にも負担がかかります。また、動物に与えられるエサの中に含まれる抗生物質やホルモン剤といったエサの質にも問題があります。そうした事を考えると、短期的にはショック療法として糖質抜きダイエットは効くのかも知れませんが、長期的な視野に立ってみると、内臓の負担が増し、ガンなどの病気を引き起こす危険性があるのです。

宇宙の法則に基づいた食べ方がマクロビオティックであり、食性という生理的なバランスに則した食事をしていれば、自然に健康にも幸せにもなれます。それは何十年にもわたるマクロビオティックの歴史が、その優位性を証明しているからです。

ムスビの会　岡部賢二

今月のおすすめ

　真の長寿法は、これまでのプラスの栄養学ではなく、引き算の栄養学といっても過言ではありません！ 食のグローバル化に伴い飽食の時代と呼ばれる現代だからこそ、ときどき体をリセットする必要があるのではないでしょうか？
　今回おすすめする商品は食について考える上でお役に立つ商品となっています。

リニューアルで、さらにデトックス力 UP！

プチ断食セット　12,528 円（税込）

【セット内容】
・大高酵素　720m l
・なるばるミネラル
・玄米ミネラルパワー　100 g
・特典 CD

玄米ミネラルパワー

特典ＣＤ

　ご家庭で手軽にプチ断食ができるセットです。数ある酵素の中でも、プチ断食に最適な品質の高い大高酵素を用い、現代人に不足しがちなミネラル（植物ミネラル）を加えることで酵素の働きをさらに高めます。
　排泄作用の高い玄米を丁寧に焙煎した粉末がついて、デトックス力が UP しました。
さらに特典として、プチ断食について解説したオリジナル CD がついています。
　季節の変わり目の体調管理にお役立てください。

簡単で美味しいマクロビオティックレシピ本！

季節の野菜レシピ帖　1,944 円（税込）

著者：角屋敷まり子　監修：岡部賢二

　鹿児島県で長年マクロビオティック講師として活躍されている角屋敷まり子先生の集大成ともいえるレシピ本です。季節ごとのレシピは、どれも作りやすく、美味しい！どのレシピもお肉などの動物性を一切使っていませんが、ボリュームは負けていません。年齢を問わず幅広い世代の方に満足していただけますお料理となっています。レシピ以外にも急な体調の不良に役立つ身近な手当法や食材のコラムなどもあり、読み応えもあります。一家に一冊常備しておきたい一冊です。

本の内容（一部抜粋）

春のレシピ	キャベツのミルフィーユ/車麩のチャンプル　他
夏のレシピ	ひえとかぼちゃのグラタン　きびのコーンクリームコロッケ　他
秋のレシピ	玄米のきのこリゾット/れんこんのうなぎもどき　他
冬のレシピ	里芋チキン/アップルケーキ・豆腐クリーム　他
手当て法	梅しょう番茶/しょうが湿布/こんにゃく湿布　他