

”食”は百薬の長
～正しい食事は最高のおくすり～

健康への主治医は”あなた自身”
～患者さんが主役の栄養指導書～



著 平井 今日子

Copyright © 2011 [HIRAI CLINIC](#)

まずは、しっかり食べること

栄養指導と聞くと、食事制限と思っていないですか？

食べることによる治療なので、制限よりも食べることの方が大事なのです。

好きなものが食べられなくなるのではなく、
好きなものを食べるためにはどうすればいいかを考えましょう。

生活パターンは、様々です。
どんな生活パターンでも、基本がわかっているれば改善できるものです。

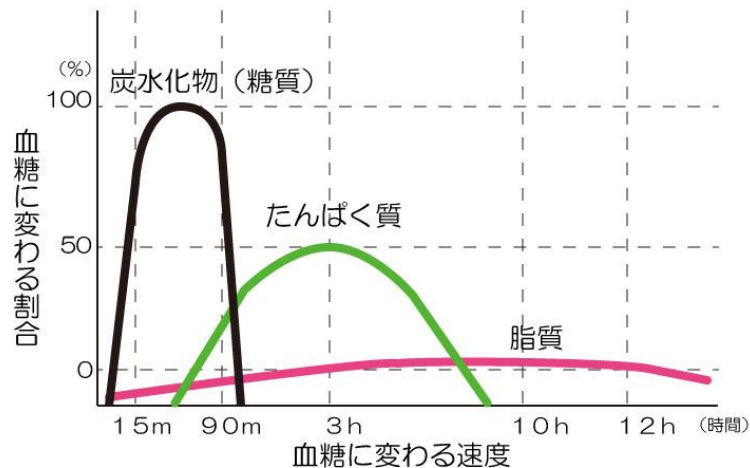
まず、必要なことは知識です。
間違った知識が、偏った食事をさせてしまっているかもしれません。

カロリー表示に惑わされることなく、
タンパク質、脂質、糖質のバランスを大切にしてください。

必要最小限のカロリーと栄養素を取らなければ、ダイエットにもつながりません。

栄養素によって、吸収速度が違うことを知ってください

血糖上昇のイメージ



米国糖尿病協会発行 糖尿病教室パーフェクトガイドより引用

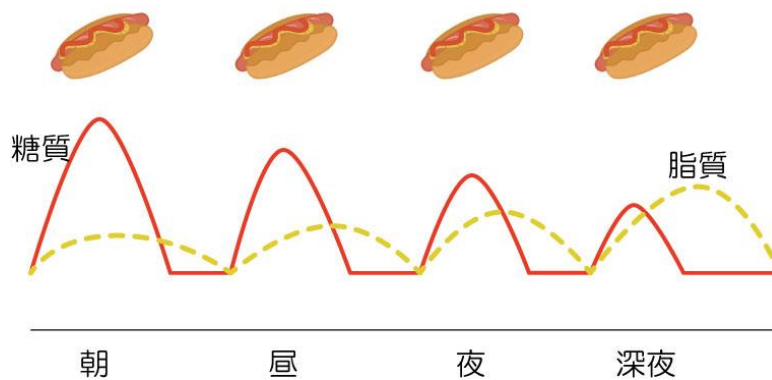
これを見れば、偏った食べ方がいけないことがわかります。
一度の食事でも、バランスよく食べないとなりません。
急激な血糖の降下は空腹感を招いて、不必要に食欲を増やします。
カロリーが少なくても、バランスが悪いと太ってしまう原因につながります

次に食べる時間と量を考えてみましょう

朝食は、しっかり食べましょう。朝日にあたることで、体内時計が動き出します。
一日のうちで、一番大事な食事です。



同じものを食べても、時間によって吸収のされ方が違います。



朝の食事は、主に脳のエネルギー源である糖質に変わり、
夜の食事は、主にエネルギー貯蔵である脂質に変わります

脂肪分の取り過ぎは日本人にとってよくありません

動物性脂肪のとりすぎは、日本人にはあまりよくありません。
食事中の動物性脂肪の割合がふえたために、糖尿病と乳がんが爆発的にふえています。

かと言って、制限しすぎるのもよくありません。
脂肪は、エネルギーの貯蔵と同時に、コレステロールから、女性ホルモンや男性ホルモンを作ったり、細胞膜の原料にもなる重要な栄養素です。

ただ、取り過ぎから、女性ホルモンが出来過ぎて乳がんが増えたのではないかとされています。

魚の脂や植物性油は、逆にいい成分が多いので、積極的に取らなければなりません。

脂質の制限のし過ぎは、女性ホルモンの分泌低下にもつながり生理不順の原因にもなります。また、内臓を脂肪というクッションで守る役割をしているので、体脂肪が少なすぎると外からの衝撃にも弱い体になってしまいます・

では、体に悪い動物性脂肪の多い食品ってどうやってみ分けたらいいのでしょうか？

とろっ、ふわっ、さくっ、口どけのいいもの

は、動物性脂肪です。

からだに良い食べ物は、しっかりかまないとならない食べ物です。
噛むことで、唾液がしっかり出ます。
唾液には、殺菌効果もあり、肺炎予防にもなるのです。
胃腸関係の病気も、唾液不足が原因かもしれません。

それぞれの食べ物の意味を考えてみましょう

食べ物というのは、それ単独で考えてはいけません。

チーズは、どうでしょうか？

スイスでは、チーズフォンデュで食べますが、パンをつけます。
穀物と、タンパク質と脂質がバランスよく取れる料理だと思います。

チーズでカルシウムを取る？

でも、余分な脂肪が入ってきますよ。

チーズを取るなら、追加するのは、穀物と野菜ぐらいでしょう。

ヨーグルトはどうでしょうか？

乳脂肪もかなり入っています。

長寿の国のブルガリアから来ましたが、日本はそれでも長寿国です。
乳酸菌が便秘に良いと言いますが、わらで発酵させた納豆にも菌はあります。

便秘に本当にいいのは、野菜じゃないでしょうか？

パン食がよくないとも言います。

単独で体に悪いのではなくて、ご飯に比べて水分量が少ないので、パン食だとどうしても潤滑剤として脂を多く取ってしまうからだと言われています。

パンには、バターをつけた方が食べやすいですね。

玄米食に変えてから便秘が治ったとおっしゃる方があります。

玄米もいいのですが、玄米食には和食のおかずが合うから、野菜を多く取るようになるためです。

果物について考えてみましょう

ビタミンと言えば、果物でしょうか？

それにしても、最近の果物は、甘過ぎると思いませんか？

果糖が体によくないことがわかってきました。

糖質なのに、中性脂肪に変わりやすいのです。

アメリカの糖尿病の患者の一部は、果糖の取り過ぎだと言われています。

特に、清涼飲料水に入った果糖はよくないと言われています。

果物は、ビタミンというより糖質だと考えるほうがいいでしょう。

一日に、手のひらに乗る量、午前中に取りるほうがいいでしょう。



また、果物について少し考えてみましょう。

南の島で取れる果物には、その土地に必要な栄養が入っています。

暑い国だからこそ、必要なものがあるはずです。

四季のある日本では、たくさんの野菜が取れますから、

南の国でできるような果物は、あまり好ましくないでしょう。

野菜について考えてみましょう

旬の野菜にはそれぞれ意味があります。

夏野菜、特にうりの種類は、利尿作用があります。
水分を取り過ぎる夏には、最適の野菜です。
きゅうり、冬瓜、すいか、うりなど、夏にはおいしいですね。

薬草から発展した漢方薬を思い出してください。
生姜など、漢方薬になってる野菜が豊富にあります。

ねぎがかぜに良いというのは、体を温める効果があるためです。
それぞれの効能を調べてみるととても面白いですよ。

ポパイがほうれん草の缶詰を食べるのにも意味があるでしょう。
栄養が豊富なほうれん草を子供たちに食べさせようと、作られたものでしょう。
実際には、ほうれん草の缶詰はありませんから。

食べ物には必ず効能があります

それぞれの野菜の効能を知ってください。食事すること自体が、からだの治療につながります。なにに効くかを知ってこそ、からだにいい効果が出ます。知らずに食べていると、ただのカロリー補給にしかすぎなくなります。食べ物の効能については、インターネット上で公開されているものもかなり見かけるようになりました。

以下、独断で効能を書いてみましたが、うのみにせずご自身でも調べてみてください。

野菜の効能

- 大根（だいこん）・・・胃を丈夫に 消化を促進、咳を止め 痰を出しやすくする
- 人参（にんじん）・・・血糖降下作用あり、胃を丈夫にし、消化をよくする
- 蕪（かぶ）・・・胃腸を温め、冷えからくる腹痛をやわらげる。ガスを抜く作用あり
- 牛蒡（ごぼう）・・・便秘の解消、コレステロールを下げる、血糖上昇を抑える
- 薩摩芋（さつまいも）・・・食物繊維とビタミンCが豊富、胃腸が丈夫になる
- 馬鈴薯（じゃがいも）・・・胃腸の調子が悪い時の常備薬、ビタミンCが豊富
- 山芋（やまいも）・・・カサカサの肌を潤し、きれいにしてくれる、慢性下痢によい
- 里芋（さといも）・・・慢性便秘や産後のひだちの悪いとき、元気にしてくれる
- 百合根（ゆりね）・現代人のストレス解消、更年期の不定愁訴、イライラ、不眠によく効く
- 甘藍（きゃべつ）・・・胃十二指腸潰瘍や胃痛に効果、ビタミンUやKが豊富
- 白菜（はくさい）・・・健胃、便秘解消、渴きを治す働き者
- 法蓮草（ほうれん草）・・・貧血によい、お年寄りの便秘、糖尿病の口渇にもよい
- 萵苣（レタス）・・・解熱作用、健胃作用あり、病気の時にスープで取るとよい
- 芹（せり）・・・一年の邪気をはらう、薬効のある春の野菜
- 紫蘇（しそ）・・・魚、カニの毒を中和させ、食中毒から守る心強い野菜
- 春菊（しゅんぎく）・・・春に花を開き、菊に似ている。名のとおり美しくなる野菜
- 胡瓜（きゅうり）・・・生で食べると熱を冷まし、煮て食べると利尿によい
- 蕃茄（とまと）・・・ビタミンH、Pは血管を丈夫にする。降血圧作用を高血圧の補助療法に
- 茄子（なす）・・・口内炎や利尿、鎮痛作用にすぐれている
- 石刁柏（あすばらがす）・・・高血圧や動脈硬化に効果的なアスパラギンを含む健康野菜
- 冬瓜（とうがん）・・・肥満を防ぎ、利尿作用が強い。やせて体を軽くしたい人に
- 南瓜（かぼちゃ）・・・花、葉、種子、実 まるごと利用して、体力増強、目や肌を美しく
- 筍（たけのこ）・・・栄養的な価値は少ないが、食物繊維の豊富さはピカイチです
- 蔕（ふき）・・・血をきれいにし、毒消しになる、春の健康野菜
- 蓮根（れんこん）・・・風邪の予防と咳止めのほか、血液の浄化と増血作用などに効果
- 慈姑（くわい）・・・諸毒を解く効能を持った野菜。おせちにふさわしいプロフィール
- 葱（ねぎ）・・・薬味としておなじみのネギは、薬とっていいほどの効果あり
- 玉葱（たまねぎ）・・・コレステロールや血圧を抑え、血栓予防に
- 韭（にら）・・・血液の循環をよくし、胃腸を温め、抜群の強精効果がある
- 大蒜（にんにく）・・・抗菌力、疲労回復、体調不良の改善、ビタミンB1 製剤のもと
- 生姜（しょうが）・・・二日酔いのむかつきにはしょうが湯、体を温めかぜによい
- 茗荷（みょうが）・・・多食すると物忘れをするというのは迷信。夏ばて回復に
- 蒟蒻（こんにゃく）・・・おなかを掃除し、コレステロールを分解する健康食品
- 椎茸（しいたけ）・・・実力No1の健康食品。コレステロールを下げる、抗ガン作用

海の幸の効能

- 鰯（あじ）・・・背の青い魚のなかでは淡泊な味。血栓を防ぐEPAが豊富
- 鰯（いわし）・・・筋肉、骨、内臓を丈夫にする長寿食
- 鯖（さば）・・・気や血を補い、胃腸を丈夫にする
- 秋刀魚（さんま）・・・夏の疲れがとれ、食欲が出ます。
- 鰯（ぶり）・・・荒波でとれた寒ブリは最高。気力を充実させ、血を補う滋養食品
- 鮪（まぐろ）・・・話題のセレンを含み、老化を食い止め、良質たんぱく、脂肪に富む魚
- 鰹（かつお）・・・気力を増し、精力をつける
- 平目・鰯（ひらめ・かれい）・・・気力を充実させ、えんがわには美肌効果が
- 鮭（しゃけ）・・・胃が弱く冷えやすい人に最適
- 鯛（たい）・・・内臓を丈夫にし、血色をよくする
- 河豚（ふぐ）・・・内臓は有毒ですが、身は無毒で淡い味わいながら絶妙な旨味
- 太刀魚（たちうお）・・・カサついた肌を潤して、丈夫な体をつくる
- 鰻（うなぎ）・・・万葉のころから夏やせに効果があるスタミナ食
- 浅蜷（あさり）・・・のどの渇きを止め、尿の出をよくする薬効があり
- 蛸（しじみ）・・・シジミ汁は黄疸、肝臓病の特効薬。寒シジミ、土用シジミ
- 牡蠣（かき）・・・貧血を治し、きめ細やかな肌と美しい顔色をつくる海のミルク
- 鮑（あわび）・・・滋養強壮にすぐれ、眼病を治す
- 海老（えび）・・・鉄分とカルシウムが豊富。老化を防ぎ、強壮効果があり
- 蟹（かに）・・・塩ゆでを二杯酢とショウガ汁で食べると筋肉、骨を強くする
- 烏賊（いか）・・・女性のための血を補う働きにすぐれる縁起のよい食べ物
- 蛸（たこ）・・・血圧を正常に保ち、コレステロールを低下させる
- 雲丹（うに）・・・健胃、腸の働きがある
- 鱧（すっぽん）・・・頭先从ら尾まで栄養と薬効のかたまり
- 鹿尾菜（ひじき）・・・カルシウムや鉄分が多く、コレステロールや血圧を下げる
- 海苔（のり）・・・ミネラルが豊富で現代病を予防する成分の宝庫

さいごに

現代の生活に合わせて、食生活を考えるととても難しいものだと感じました。職業によっても、生活する地域によっても、ひとり暮らしかどうかによっても、かなり違ってきます。

日本では、世界各国の料理が簡単に食べられるので、単純に食生活指導しても無理があります。

その人、その人にあった食事の提案をしていく中で、自分自身で知識をつけて患者さんからも新しい提案をしてもらわないと、我々だけでは無理だということも知りました。

ここに書かれたことがすべてではありませんが、これをきっかけに、食について考えてもらえればと思っています。

体の自然治癒能力を最大限に使うためにはどうしたらいいのか？しっかり食べることです。

人間の体はまだすべてがわかっていません。でも、からだが発するアラームは必ずあります。体が悲鳴を上げてないか、外から内へ意識をもどしてみませんか？