

誰でも簡単スリム！
非常識な超健康科学



1. ナチュラル・ハイジーン
2. 酵素の働きとフルーツ
3. 健康に生きるために必要な7大要素
4. 三美一体で美しく健康に

家族の森

1. ナチュラル・ハイジーン

ナチュラル・ハイジーン(Natural Hygiene)という健康法をご存知ですか？これは、1830年代にアメリカの医師たちによって打ち立てられた健康哲学の理論です。そのルーツは、ピタゴラスやヒポクラテスなど古代ギリシャの哲学者や医師の時代にさかのぼります。なお、ハイジーンという単語は、「衛星、摂生、清潔、健康法」などと訳されていますが、ウェブスター英英辞典にはこうした意味より先に、「健康および健康維持のための科学。健康を保ち、病気を予防するための原則の理論」と記されています。

さて、前置きはこれくらいにして、具体的にどういうことか説明していきます。まず、人間には次のような24時間周期の「体のリズム」があるというところから始まります。

正午～午後8時

摂取と消化の時間帯

(食べることと消化することにふさわしい時間)

午後8時～午前4時

吸収と利用の時間帯

(栄養が体に同化するのにふさわしい時間)

午前4時～正午

排泄の時間帯

(体内の老廃物と食物のカスの排泄にふさわしい時間)

上記のような体のリズムから「朝は排泄に専念して、食事を取らないほうがいい。つまり、消化の負担をかけないほうがいい」というのが、ナチュラル・ハイジーンの基本的な考え方です。

ですが、消化に負担をかけずに栄養を効率よく吸収できる食物があったのです。

それは、ずばり「果物」です。

ナチュラル・ハイジーンの真髄は、朝食を果物のみにする事です。

大人はこれで充分ですが、成長期の子どもは果物にプラスして木の実（アーモンドやクルミなど）、全穀類（お粥やシリアルなど）をとるようにします。

これらは従来の朝食のように、排泄作業を妨げることなく、必要な栄養を与えてくれますので、子どもにもおすすめです。

ここまでで一度まとめると

ベストの朝食は果物で、食べる時のポイントは以下のとおりです。

ポイント 1

新鮮で熟したものをできるだけ単体で食べる

ポイント 2

胃を空っぽにした状態で食べる

これだけでも、かなりのダイエット効果が期待できると思います。

以前、細木数子さんの番組（もう終了しました）で、究極の朝ごはんとしてバナナとチョコレートのみということが紹介されていましたが、まさに、このナチュラル・ハイジーンの考え方なのです。

ちなみに、食後のデザートでフルーツを食べたりしますが、実はあまりおすすめできません。

なぜなら、フルーツは消化に負担をかけないのに、先に食べたものがあると結局は負担となってしまうからです。

理論的にいえば、食後より食前のほうが良いということになります。

さらにお昼と夕飯ですが、ここにも重要なポイントがあります。

ポイント1

ご飯やパン、そば、うどん、パスタ、イモなどの炭水化物を食べるときは、たっぷりの野菜と組み合わせて食べる！

ポイント2

肉や魚などの動物性タンパク質を食べるときも、たっぷりの野菜と組み合わせて食べる！

注意点は、炭水化物と動物性タンパク質を組み合わせて食べないことです。なぜなら、炭水化物と動物性タンパク質を一緒に取ると多くの場合、完全に消化されないうまま大腸に送られ、未消化の炭水化物は発酵し、タンパク質は腐敗してしまう可能性があるからです。

以上のようなことを少しでも意識して、生活に取り入れてみるといいかと思います。

「朝食が果物だけじゃお昼までもたない」という声が聞こえてきそうですが、果物といってもいろいろな種類があります。

毎朝、いろいろな果物を試してみるのも楽しいかもしれませんよ。

それに、量の制限はありませんので、お腹一杯になるまで食べても OK です。

2. 酵素の働きとフルーツ

酵素は人間が生きていく上で必要な「消化⇒吸収⇒輸送⇒代謝⇒排泄」というあらゆる過程に関与しております。

また、酵素はタンパク質をもとに構成されています。さらにいうとタンパク質はアミノ酸をもとに構成されています。

どんどん複雑な話しになってしまうので、とりあえずこのサイクルに酵素が関係していることだけ頭にいれておいて下さい。

消化⇒吸収⇒輸送⇒代謝⇒排泄

このサイクルの中で最も大変な作業は**消化**です。

最初に述べましたが、午前中の排泄の時間にガッツリと朝食をとってしまうと、体は消化にかなりのエネルギーをとられてしまいます。

さらに、酵素も消化へまわってしまうので、肝心な排泄がおろそかになってしまうわけです。

そうすると、消化・吸収でどんどん栄養が入ってきても、排泄ができないために余分なものが体内に蓄積され、太ってしまったり、病気になったりしてしまいます。

そこで、果物の素晴らしいところは、消化作業での負担をかけないで効率よく栄養を吸収できるところなのです。

これが朝食に最適の食材とされる理由です。

しかも、果物にはさまざまな栄養が含まれております。

1. 糖
2. 水分
3. ファイトケミカル
4. ビタミン
5. 食物繊維
6. タンパク質
7. 脂肪

以上のような栄養が効率よく吸収できるわけです。これだけ取れば充分ですね。

ここで、3番のファイトケミカルについて少し説明したいと思います。

ファイトとはギリシャ語で植物を意味します。ファイトケミカルはあまり馴染みがないと思いますが、ポリフェノールなら一度は聞いたこともあるのではないのでしょうか？赤ワインに含まれていて、心臓や血液の疾患予防に効果的とされるポリフェノールもファイトケミカル的一种なのです。

また、カテキンもその一種です。

主に植物の色素や香りを構成する成分で、まだ知られていない成分もたくさんあるそうです。

そんなファイトケミカルも果物の栄養分的一种と言えます。

果物の素晴らしさがだんだんと分かってきたところで、我々人間の食生活について考えてみましょう。

一般的に人間は雑食動物と思われがちですが、

実は、もともと肉食動物（フルータリアン）なのです。

その証拠に我々人間にもっとも近いとされるチンパンジーやオラウータンの食事内容は次のような割合になっております。

果物 50%
緑の野菜 40%
根菜類 5%
動物 3~4%

ちなみに、チンパンジーの遺伝子の配列は人間とわずか1.23%しか違いがありません。

現代社会ではなかなかむずかしいですが、上記のような割合が本来健康に生活するための自然な食事バランスなのだと思います。

3. 健康に生きるために必要な7大要素

ナチュラル・ハイジーンでは、次の項目を健康のための「7大要素」としています。

1. 新鮮な空気
2. 純粋な水
3. 人間の体にふさわしい食事
4. 十分な睡眠と休養
5. 毎日の運動
6. 日光にあたること
7. ストレス・マネジメント

それでは、順にみていきましょう。

まず

「新鮮な空気」「純粋な水」は生きていくのに必要不可欠です。

「人間の体にふさわしい食事」というのは、いろいろな考えがあります。

先程述べたように朝食を果物にするとか組み合わせに気をつけるということもひとつですが、あなたの生活や考え方にあった食事をとることが大切です。

「十分な睡眠と休養」をしっかりととることも重要です。

まず、睡眠の一番の目的は脳を休めることなのです。いろいろと忙しい世の中ですが、本来なら8時間の睡眠が必要です。最低でも7時間とされています。ぜひ、意識して十分な睡眠をとるように心がけましょう。

「毎日の運動」も日常生活のなかで、不足しがちですが・・・

実は老廃物の排泄にも大きく関係しています。

老廃物はリンパによって流れて排泄されますが、リンパはとても流れにくいので、適度な運動により流れを良くする必要があります。

上手に排泄することが、健康には欠かせない条件ということです。

飛行機などに乗って、長時間ずっと動けない状態だとなんとなくむくんでくるのは、リンパの流れとも大いに関係しています。

まずは、ウォーキングでも始めてみてはどうでしょうか？

「日光にあたること」とは、ビタミンDを体内で合成することを意味します。

ビタミンDはカルシウムの吸収を促進して、強い骨を形成します。

ゆえに、適度に日光にあたることは重要なことなのです。

ですが、あたり過ぎはよくありません。シミなど肌荒れの原因になってしまいます。

一日に30分程度で充分です。

「ストレス・マネジメント」も大切です。

病は気からということもよく言われますが、ストレスはいろいろな病気のもとです。

あなた自身のオリジナルストレス発散法を確立しておくの良いと思います。

ストレスに関しては、この後の「三美一体で美しく健康に」でもふれていきたいと思えます。

4. 三美一体で美しく健康に

「家族の森」では、真の美しさとは、心と身体と肌がバランスよく美しくなることだと考えます。

そこを目指していけば、自然と健康にもなれるのではないのでしょうか？

美しさというと姿かたちやバッチリ施されたメイクや最新のおしゃれなファッションに身を包むことだと思われがちです。

しかし、そのような見せかけの美しさよりもっと大切なことがあると考えております。

実際に素肌がきれいだとメイクのテクニックに関係なく、見た目年齢に圧倒的な差がつきます。

例えば、素肌の美しさは年齢と共に差がでますので、化粧品はケミカルなものではなく、自然のものを使用することをおすすめします。

(毎日の積み重ねです)

また、もっと根本的なところに言及すれば、素直な心からこみ上げる素顔の笑顔とか・・・

ここまでくると、心の美しさが大変重要となってきます。

ただ、心の美しさは、目では見えません。そこがむずかしいところでもあります。

美しさを追求する以前にストレスがたまっているのは、胃腸に炎症を起こしたり、ニキビを始めとするさまざまな肌荒れの原因にもなってしまいます。

ストレスを無くし、心を美しくしていけば、いずれ肌や身体にも影響し、さらにはしぐさなどにも表れて、素敵な年齢を重ねられるのではないのでしょうか？

実はこれが、三美一体の根本となります。

人それぞれストレスの発散法は違うと思いますが、家族や友人とゆっくり過ごす時間で癒されるというケースは多いようです。

気の合う仲間と何気ない雑談をしたり、一緒に食事をして楽しい時間を過ごす自然と心も健康に美しくなってきます。つまり、楽しいと感じる時間をなるべくたくさんつくるのが大切になってくるわけですね。

また、音楽も心とは密接な関係があります。

最近では音楽療法といって、カウンセリングや認知症治療の現場などで音楽が使われる事が多くなってきています。

今の自分の心境にあった音楽をゆっくり聞くのも心を美しくする方法のひとつです。

「家族の森」は心と身体と肌の美しさ、すなわち三美一体を目指し、あなたがますます美しく健康に暮らしていけるよう願っております。

布団セット・ソファ・ドゥエボットーニシャツ通販店 家族の森

<http://kazokunomori.jp/>

ベッド通販専門店 家族の森

<http://kazokunomori.com/>

大往生への道（健康な暮らしに関するブログで、家庭菜園情報も公開中です）

<http://www.la3-beam.com/blog/>