

食と 健康

を考えるサロン

第5回 演題：「野菜が日本を救う?!」 ～旬の野菜の選び方と 有効的な食べ方～

講師：野菜ソムリエ 春名 美紀 氏

日付：2017/05/14(日) 13:30～15:30

場所：井上内科クリニック デイケアほほえみ

食が変われば、体が変わる。体が変われば、人生が変わる。



初夏を思わせるような陽気の中、40名近い方々にお集まり頂きました。今回の講師の春名さんは、モデルを思わせるような容姿と親しみある笑顔を交えながら、会場に質問をされたり、また、質問を受けたりと会場と一体感のある講演会はとても和んだ雰囲気でした。講演後のティータイムに移っても参加者からの熱心な質問が冷めやらずいつまでも列が、続いていました。

そんな誰もが羨むような容姿の春名さんですが、実は18歳の時には、重度のアトピーを患い、寝たきりの暗い青春時代を送られていたそうです。ところが、ある本に出合ったことをきっかけに、ステロイドを使った治療をきっぱりとやめてしまったとのこと。すると、予想した通りのリバウンドが待っていた。その症状は、目と爪を残して体全身に広がり、肌と肌が触れないように寝る時も手を縛り、酷い時には上から紐で吊るすなどして生き地獄さながらの生活を送ることに。そして、田舎の親戚の家にやっかいになりながら新鮮な野菜を食べる食生活を続けること3カ月。いままでのアトピーが嘘のように綺麗に治ってしまったそうです。まるで奇跡のシンデレラストーリーを聞いているかのような様子でした。

最近の学者もやっと、腸内細菌のことを取り上げるようになり、藤田紘一郎先生の本にもあるように、「ほとんどの病気は、腸内環境が影響している。アレルギーの9割は腸内環境を整えれば改善する」とも

書かれていた。その腸内細菌を整える為に、重要なポイントは「酵素」。食事の中でも、消化酵素を多く必要とする食事をしていると、代謝に回す酵素の量が減ってしまう。しかし、逆に食物酵素を多く含む食事をしていれば、代謝につかえる酵素が多くなり、腸内環境が良くなる。ですが、酵素は熱に弱い性質がある為、旬の野菜や果物を、新鮮で、生のままで、色々な種類を食べることが有効だ。

自然野菜は本来、取れる季節が決まっており、その栄養素にも全て意味がある。野菜は旬のものが一番栄養素が多く含まれている。また、その栄養素も色々な組み合わせを考えて食べると効率が良くなる。例えば、コラーゲンなどは飲んだり食べたりしても意味がない。コラーゲンは体内で生成されるもので、これを多くの方は誤解している。肉にレモンなどのビタミンCを添えて食べればそれで良い。

最後に、あまり健康オタク志向になり健康が目的になってしまうと苦しくなる。カラダとココロの両方のバランスを取ることが大切。健康はあくまでも幸せの1つの条件と思うこと。一番大切なのは食事を楽しむことだと思って欲しい。

今回の黒ごまプリン材料(約10個分)

牛乳 380g / コンデンスミルク 20g / 卵白 140g / グラニュー糖 100g / 黒ごまペースト 45g / 生クリーム 100g / カラメル (グラニュー糖 100g / 水 65g)

※卵(榎田養鶏場)エサに化学調味料、合成着色料は使用せず、飲水は活性化させた水を使用して飼育している。