

# 健康手帖

## “玄米、雑穀・菜食(自然医食)”始めました

de JA1RIZ

前回、「目まい騒動」で、脳や血管の疑いがあるということで投稿したところ、かなりの反響にビックリしました。それだけ皆が心配でもあり又何らかの前兆のような症状を持っている人が多いということなのかもしれません。

2006年は240グループの重鎮OMを相次いで亡くしました。大変に悲しく、そして大変ビックリしました。

『健康』について重く考えさせられた年であったことは皆様も同じと思います。『健康』とはどういうことか？それでは、『病気』にならない様にするにはどうしたらいいのか……。今、我々の年代で問題なのは、結局は『慢性病』の予防ではないかと思います。

そのように思い、実は近頃、「玄米・雑穀自然医食」を始めました。

前にあった症状「目まい」の外、花粉症・コレステロール多め・肥満気味・肌がカサカサ・体が重い・血の巡り不良(体がこわばった感じ)・口臭・放屁・根気不足・記憶力減退…etc.いわゆる中年オジサン病が目立ってきて、できるものなら少しでも治したい！との願望からです。

「玄米、雑穀・菜食」とは、食事を次のように摂ることです。

- 主食は、玄米2に雑穀1の割合でブレンドしたもの(雑穀は、はと麦・丸麦・黒豆・小豆・あわ・きび・ひえ・そばの実等を4種程ミックス)
- 味噌汁(ワカメ、ヒジキ、根菜等)
- 副食は、根菜類(牛蒡・人参・れんこん・大根など)・海草・小魚など
- 肉、たまご、牛乳は摂らない
- 原則、1日2食そして、咀嚼目標＝百回以上(よく噛む、ただ現在は70、80止まり)

もちろん、農薬や化学肥料を使わないで自然農法で育てたものを良しとする。しかし、現代では完全に化学合成物質や農薬の含まれない食材を入手することは難しい。努力はするが、あまり気にしない。また、肉・卵類も完全に除くことはできないが極力少なくすることにしています。

まだ始めてからの期間が短い為、諸症状の変化は実感できていません。しかし、状況変化はあります。

- ① よく噛むので、御飯は1食が御飯茶碗1膳＋αで済む。(私の大食漢を知る人はウソッ！と思うでしょう)
- ② 食べる量少なく、2食／1日なので、食間には非常に腹が空く。
- ③ 体重変化(2ヶ月間) 約74kg→65kg(スリムになりすぎて周囲からはヤツレタと云われている？…)

始めるにあたって一番心配(?)だった事。それは、晩酌を止めなければいけないので、これは、日本酒換算 1合／日は大丈夫という回答があり胸をなぜおろした次第です。(hi)生活はほとんど変化なく、仕事も普通に出来ているので暫くはこの食生活を続けてみようと思っているところです。  
(2007年2月記)

### 【御参考】

- \* 参考HP(キーワード)：森下敬一
- \* ガンは恐ろしくない(森下敬一著)文理書院刊