



## 々も々もの話 ～食事編①～

こんにちは、ふじみ薬局の高橋のぶとです。

先日、友人のお店にて『食と健康』というテーマで講演させて頂きました。

20人近く参加してくださり、その後「食品を買う時は表示をよく見るようになった」といった声や、小さなお子様をもつお母さんからの問い合わせ、はたまた同業者の方々からもいろいろな質問がありました。

薬以上に身近で毎日口に入れるものだからでしょう、みなさん日々の生活に役立てていただけただけで嬉しいうれしい限りです。

年明けにも第2回を企画していますが、残念ながら第1回に参加できなかった方のために、また、参加してくれたけどちょっと曖昧なところが、という方のために、さささっとまとめて書きたいと思います。

いちばん反響がおおきかったのが「ほんものの食品とほんものの風の食品」のお話。「健康のために〇〇を食べた方がいい」という話はテレビなどで洗脳的に放送し、しっかり自分で考えることができなくなるのでとっても危険です。

また「〇〇は食べてはいけない」という本などもあつたりしますが、だったら何も食べるものなくなっちゃうよ！というのが関の山。

いちおう、最低限食べた方がいいものや食べてはいけないものはあります。ありますけど、ひとそれぞれ生活や環境や事情がありますからね。

だからせめて、毎日摂取するであろう調味料だけは、「ほんもの」を使いましょう。

### ①砂糖 ～漂白剤 極陰性食品 うつにも関係します～

砂糖と言っても種類はたくさんあります。その中でもいちばん日常的に目に入り、記憶にもこびりついているものが白砂糖ですよね？ ところがこの白砂糖、身体を冷やす元凶なのです。しかもその白さの秘密は漂白剤を使っているから。こわいですね～。三温糖は天然のもので安心と想っている方も多いのですが、三温糖には当たりとはずれがあります。はずれの三温糖は原材料の覽に「カラメル色素」と書かれています。天然の色素ではなく、人工的に白砂糖をカラメル色素（発がん物質）で染めたものなのです。（メーカーに電話確認済み）こわいですね～。

### ②塩 ～塩はダメ。潮ならオッケー。だって血の成分なんですからね～

塩は沖縄の塩やピンクの岩塩など、気になさっている方が多いですね。「塩分は体に悪い」とイッペントウに言う医療従事者が多いですが、そんなことはありません。

一般的なお医者さんや看護師さん、栄養士さんの言う「塩」というのは食卓塩に代表される「イオン膜ろ過されたナトリウムだけの塩」のこと。これは白砂糖と同じ、大量生産しやすいのでこういった製法をつくられています。天日干し 平釜 などと書かれたものならいいものが多いです。これは種類がたくさんあるので、気になる方は見せて下されば鑑定いたします(笑)

### ③酢 ～酢を飲むといい というのも間違った常識 胃を痛めますよ～

合成酢というものはダメです。いろんな添加物が入っています。

ちなみに、ほんもの風みりんは「みりん風調味料」と堂々と書いてありますね(笑)

④しょうゆ ～どんな食材にも合う調味料 私は大好きです～

しょうゆにも「ほんもの風」があるので注意が必要です。

本来のしょうゆの材料は 大豆・塩・小麦 のみ。これは1Lで1000円します。  
かたやほんもの風のしょうゆは198円。この違いはなんなのでしょう？

アミノ酸液 ブドウ糖果糖液糖 グルタミン酸ナトリウム

5-リボヌクレオチドナトリウム ステビア サッカリン 増粘多糖類

カラメル色素 乳酸 コハク酸 安息香酸 グリシン 甘草

ほんもの風は大量生産。安売りするためには「安い原材料」で「短期間」で作る必要があります。しかしそうやって作るとどうしても味や風味などが劣ります。それでは売れないので、上記のような想像できない物質を加えて作り上げるのです。

中国では人の髪の毛からしょうゆを作っているという話も出てますね。(°Д°)

⑤みそ ～日本人にとって最高の健康食品。 病気の人にごま必要なもの～

原材料は 大豆・塩・麴 のみ。ダシ入り味噌とか、しょうゆの項で書いた「よくわからないもの」がたくさん添加されたものが当たり前のように売っています。

食事は病気を治す上での大きな柱ですから、相談中に話をする事が多いのですが、みそはかなり大事ですね。発酵食品の恩恵は想像以上に大きいのです。しかし、「みそ汁は塩分が多すぎるから控えた方がいいと思って…」と誤解されてる方がなんと多いことでしょう。日本古来の食品が体に悪いわけじゃないじゃないですか(笑)

いまやアメリカ・ヨーロッパでは味噌としょうゆが大ブームなんですよ!?

逆にジャンクフードを食べる人は激減しています。ところが日本ではそういう「本当の健康」に近づける「ほんとの情報」は大々的には知らされない。とっても不思議ですよ。(インフルエンザや子宮頸がんのワクチンも、ねえ。。)

みそにはすばらしい効能がたくさんあります。

・コレステロール低下作用 ・抗酸化作用

・動脈硬化予防 ・胃潰瘍予防 ・美肌効果 ・整腸効果 ・老化防止

他にも癌(主に胃・肝臓・乳がん)予防や放射能から体を守る効果もあるのです。

こんなに体にいいものを「控える」??? おかしいと思いませんか????

みそを批判する方々は「塩分=ナトリウム」のことしか頭にないんでしょうね。

言わせて頂けば、それはカリウムの多い野菜や果物を食べていれば問題ありません。味噌汁の具のトップであらうワカメにもたっぷり入ってますよ。

発酵食品は「生きている食品」です。微生物の宝庫です。身体に悪いわけがない! でもその恩恵を受けられるのは「ほんもののみそ」だけです。

\*減塩しょうゆと減塩みそを使ってる方はご相談ください。

(おまけ) うまみ調味料 化学調味料 あじのも〇やほ〇だしに代表される「なぜの粉」

「サもダシをとったかのような味付けになる」「簡単で便利」そこが落とし穴。

「便利」の代償(ツケとも言います)が健康を害すること。こわいですね～。

ちなみに「ほんもの」は値段が高い。ですが使用量は少ないので、実はそんなに大きな出費にはならないんですよ! お金の話も大事ですからね!!

手間暇かけて楽しく料理をすることって、健康になるとかいう話以前のものでしょね。一番の調味料は「愛」だなんて昔からちらほら言われていますが、本当にその通りなのです。逆もまた然りですよ。せっかく作るんですから、食べる人の笑顔を想像しながらいい想いで料理しましょう。そんなあなたを応援します(^u^)