

Recipes

EAT WELL. LIVE BETTER.

GOOD EATS

We will show you how to use what you sell to your local supermarket and easily purify the blood inside us to enhance your autoimmunity and the natural healing power that we have by nature.

To protect yourself and your loved ones, and not to regret it at that time

Why don't you start together little by little from where you can?

8

Easy to make
recipes for your
whole family

近所のスーパーに売っているものや身近なもの、手軽な方法で私たちの中にある血液を浄化し、自己免疫力や私たちが生まれながらにもっている自然治癒力を高める8つのレシピ。

* 利用規約 *

本レポートは著作権法で保護されている著作物であり、レポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

■使用者は本冊子から得た情報を、著者の事前の許可なく一般に公開する事を禁止します。

■このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

■このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましたも、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

■このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

* 発行者情報 *

■発行者：エムエルおうちリトリート研究所

■お問い合わせ先：メール → <https://majolabo.com/contact>

LINE → <https://line.me/R/ti/p/@813pvxhp>

何を食べるべきか

子どものアレルギーをきっかけに、多種多様な人の教えやさまざまな角度から『食』について学んできました。一時期は『無農薬、オーガニック、有機栽培しか口に入れてはいけない』、『化学調味料や添加物がたっぷりのコンビニ弁当は見るだけでも目から毒が入ってくる』ぐらいに思っていたり、動物性タンパクは毒だと思いこんで動物性タンパクを一切摂らず、玄米菜食を試してみたり、またある時期には炭水化物を敵とみなしてタンパク質ばかりを食べてみたり、長期間の断食、ヨーガの食養生法…

その結果たどり着いた答えは…『何を食べるべきか』この単純な問いには単純な答えはないという答え。

なんじゃそりゃ…という声が聞こえてきそうですが、「正しい食事はこれだ!」という人はたくさんいますが、それこそが不誠実な答えである理由について、これからお話していきます。

『唯一の正しい食事』はない

テレビや動画配信、書籍など、巷では日々さまざまな健康法であふれています。それぞれが私たちを強く説得しようとしませんが、よくよく聞いてみるとそれらは互いに矛盾しているので、聞けば聞くほどわからなくなってきました。獣肉、魚、鳥肉、ミルク、チーズ、バター、果物、野菜、植物油、小麦、卵、パン、イースト、砂糖、スパイス、ありとあらゆる食物にたいして、それぞれに一見説得力のある見解が出されていて、食べてはいけない理由も添えられています。もしその見解がすべて正しいものなら、からだはほしがっていても頭が『食べてはならない理由』を見つけてしまい、私たちは食品の山に囲まれながら餓死しかねません。

例えば、ヨーガの食物観では、すべての食物を上級（バランスという特質がある）から下級（不活性という特質がある）までの3つのカテゴリーに分類します。新鮮なヨーグルトや白米は最上級であり、玄米は最下級に属しますが、日本で生まれた食養生法であるマクロビオティックでは、玄米が最良の食物とされ、乳製品や白米はあまり口にすべきでないものとされています。

ある時期のわたしに正しい食事はあるかもしれませんが、同じものがあなたにも正しいかどうか、1年後のわたしに正しいかどうかは分かりません。人間はみんな物理的にも生化学的にも異なった存在であり、異なった食事を必要としていて、しかもそれは常に変化しています。なぜなら、炭水化物や脂肪は、実は私もあなたも、我が家の猫や庭の植物もさほど変わりません。しかし、私のからだのタンパク質は、植物や動物のタンパク質はもちろん、人間であるあなたのタンパク質ともまったく違うのです。（[タンパク質の真実](#)より）

いかなる食養生法にも、そのルールを完全に無視して健康に生きている人が必ずいます。以前、106歳で元気ハツラツとしているソ連の女性のインタビュー記事を読みました。健康と長寿の秘訣は何かというお決まりの質問に、彼女は「野菜なんか食べたことないね」と答えていました。

人間はもともと草食動物なのだという専門家もいれば、健康のために動物性タンパクを食べるべきだという専門家もいる。人間は雑食動物であり、ただ生きるためだけでなく、よりよく生きるために驚くほどに多様な食物を食べるようにつくられているというのが事実だと思います。

かなり有名な本や健康食情報に記されている食養生法の大部分は、基本的に不健康法です。なぜなら、それらはすべて『人間のからだは不完全でもろく、正しい食物を正しい組み合わせで食べていなければすぐにも壊れる』というのを大前提にしているからです。そんな仮説を信じてしまうと、自分のからだに自然に備わった回復力や適応力を見くびってしまうことになってしまいます。

専門家への盲信は不健康

医学の主流となっている現代西洋医学は、科学への依存度を高め、精神性や霊性を排除して物質としての身体にのみ研究努力を注いでいます。

医療機関は表向きは営利目的ではありませんが、米国では製薬会社から医師への2,000円ほどの飲食の提供で、その医師の処方が変わるという研究もあります。かかりつけ医がいつもあなたに処方している薬は、効果と安全性の面であなたにとって本当に最良なのでしょうか。著名な医師が薬や病気についてメディアで語る内容は本当に信じられるのでしょうか。医師による薬の処方やメディアでの発信を監視するには、医師と製薬会社との利害関係の『透明化』が重要です。

医師が、金銭の支払いを受けた製薬会社の薬の処方を優遇することはないか。この疑問を解消するためには、情報の透明化を進めるしかありません。

製薬会社の売り上げの約9割は、医師の処方箋が必要な「医療用医薬品」です。製薬会社が利益を増やすには、医師に処方箋を書いてもらう必要があります。薬を「消費」するのは患者でも、製薬会社にとっての「顧客」は医師という関係性があります。

実際、製薬会社は医師個人に様々な形で金銭を支払っています。

薬や疾患の解説をする「講師謝金」、製薬企業のパンフレットなどに載せる「原稿料」、新薬開発のアドバイスなどをする「コンサルタント料」がそれにあたります。厚生労働省は、新薬を審査する医師に対して、製薬会社からの支払いが公正な審査に影響を与えることを避けるため、以下の規定を設けています。

- ①過去3年のうち審議に関係する製薬会社1社からの受取額が年間500万円を超える年度がある場合は審議に参加できない
- ②審議に関係する製薬会社1社からの受取額が、年間50万円を超える年度

がある場合は議決に参加できない

医師が製薬会社からいくらの金銭を受領したのかをすでにデータベースとして公開している国があります。米国とドイツです。

米国では、製薬会社から医師への10ドル以上の支払いは、医師の個人名とともに情報公開することが2013年から法律で義務付けられました。すでに公的機関やジャーナリズム組織が、製薬会社から医師への支払い情報のデータベースを公開しています。ドイツでもジャーナリズム組織がデータベースを公開しています。

日本ではこうしたデータベースがありませんでした。このため、特定の医師が受け取った金銭を製薬会社間で比べることができません。10社から合計で1000万円受け取るのと、1社から1000万円受け取るのとでは利害関係の強さがまるで違うのに、比較ができないのです。

日本学術会議は2014年3月、製薬会社でつくる日本製薬工業協会(製薬協)に対して、データベースを作成するよう提言しました。医師が薬を処方する権限を持ち、人の命と健康を左右する公人である以上、当然の提言だと思います。

しかし製薬協はデータベースを作成していません。厚生労働省など公的機関もデータベースを持っていません。

私たちは自らの手でデータベースをつくることにしました。

製薬各社のホームページには、データを取り込みにくくする障壁があり、作業は困難を極めました。作成には3000時間超を要しました。

このデータベースは、医療現場の透明化を大きく前進させることでしよう。

上に述べた公開の趣旨と目的を踏まえ、このデータベースが適切に利用されることを希望します。

[Tokyo Investigative Newsroom Tansa](#)
[医療ガバナンス研究所](#)

全製薬会社別 支払額ランキング

1. 第一三共	2,015,000,000円
2. 中外製薬	1,182,818,918円
3. 田辺三菱	1,171,000,000円
4. 武田薬品工業	1,161,601,266円
5. 大塚製薬	1,145,410,749円
6. MSD	1,072,598,490円
7. 日本ベーリンガーインゲルハイム	1,071,910,000円
8. ファイザー	974,472,908円
9. 小野薬品	917,115,852円
10. 協和発酵キリン	866,535,432円

このことから、より限られた診療時間内にできるだけ多くの患者を診て、権力のある（支払額の多い）製薬会社の薬を処方することが医師の高収入につながるという図式が浮かび上がってきます。その結果、一人の患者を診る時間がますます少なくなり、細かな経過記録や病歴もとれず、相手の人間像も分からないまま治療をしていることとなります。

この国では、文化や教育と利権によって医師に対する絶対的な信頼が植えつけられています。『崇高なお医者さんが処方してくれたお薬』と盲目的に信じるのはとても危険です。

そもそもそれらの利権によって、私たちは『自分自身の健康』、『病気になるのも健康になるのも自分自身の心がけ』という考えを奪われてしまいました。

すべての現代医学が不要というわけではありません。現代医学は、外傷、急性細菌性感染症、強力な薬剤や外科手術を必要とする緊急時の対処には非常に

すぐれています。しかし、ウイルス性感染症、慢性変性疾患、アレルギー、自己免疫疾患、多くのタイプのガン、精神疾患、機能性疾患（目立った物理化学的変化を伴わない機能障害）にはほとんど無力なのです。そして、それらの疾患や障害はすべて、その発病に『自分自身のところ』が関わっています。

現代医学では治せない病気を現代医学の医師に診てもらうのは、賢明とはいえません。逆に、現代医学が得意とする病気を現代医学以外の治療家に診てもらうのも賢明ではないということです。

現状に何か違和感を感じているあなたはとても意識が高く、そして人生を変える最大のラッキーチャンスを手にかけています。『自分自身の健康』を自覚して学び、理解と認識を深め、医師や治療家の手に委ねるべきときであるかどうかを正しく判断する『心と目』を養うことによって、自分と自分の大切な人を守るあなただけの本物の術を身につけることができます。

利権をふりかけられた食物

私たちのからだを食べたものからできているのは事実ですが、すべての病気が誤った食生活の結果であり、食生活を変えればあらゆる病気が治ると豪語する人も信用してはいけません。食生活は私たちの健康を左右するものの1つではありますが唯一のものではありません。吸い込む空気の質、日頃の感情、まわりの騒音や社会環境、人間関係、それらが私たちが口に入れる食べ物や飲み物（飲酒）に大きく影響していることは、あなたも日々経験していることと思います。

同様に、栄養学や栄養士の意見も安易に信用してはいけません。なぜなら栄養学は常に過去の科学だからです。それらの研究は、その時々での文化的な偏り（大金によってやり取りされた社会的な利権）や価値観によって大きく歪められているのに、当の研究者はその歪みにほとんど気づいていません。多

くの『科学的根拠』には大きな利権が絡んでいることを、私たちは頭の片隅にとどめておかなければなりません。予防接種が良い例ですが、私たちはこれまで数多くの義務や強制を強いられてきました。それらの中には、ある日突然掌返しされて一変したものも多くあります。私たちには見えないところで、日々大きな権力が動いているのです。

例えば、栄養学は私たちに『朝食・昼食・夕食という1日3食摂取』をすすめたり、食事バランスガイドを持ち出した給食やメディアからの情報によって、ひとりひとり違うはずの私たちに同じような食事を摂ることが常識であるようにすり込み続けてきました。しかし、[私たちに1日3食は本当に必要か？](#)でもお伝えしたように、これらの情報源は数々のさまざまな食べものを扱う食品産業などから発信されているものなので、製薬会社や医療業界と同じように利権が絡んでいることが分かります。

クリスマスやバレンタイン、ハロウィンなども、私たちに特別なイメージをもたせることによって、チキンや七面鳥、ケーキ、高価なプレゼント、ホテルの利用、高級なチョコレート、仮装用の衣装などなどを私たちにさまざまなものを売りつけるために西洋文化を利用したマーケティング手法です。

企業経営というビジネスにおいて、商品売ることは当たり前なのはよく分かりますが、それでもやはり、私たちのからだを害するまでというのはやり過ぎです。

[比較的安心\(?\)な添加物や農薬](#)でもお伝えしたように、有機認証や有機JAS、オーガニックという言葉でさえも利権が絡んでいるため、知れば知るほど私たち消費者は何を信じて何を選んだら良いのか分からなくなる一方で、無制限に農薬を使ったためにかえって害虫が発生したり、土壌が荒れたりしたこと、作物生産者も少しずつ自然な農法を追求するようになってきました。抗生物質の乱用から薬が効かなくなり、徐々にハーブやアロマなどの自然なものに社会の目が向かっていることはとてもよく似ています。

自然治癒力を高めるための8レシピ

以上、前置きが長くなりましたが、これらのことをふまえた上で、自分と自分の大切な人を守り、老若男女を問わず必要な、健康的な食生活を設計するための8つのレシピをお伝えします。

1. 知性ではなく、感性で食べよう

味覚と嗅覚は、何がからだに良いかを教えてくれる優秀なガイドです。自分自身を信じて感覚を磨き、その感覚とからだの智慧に耳を傾けることが大切です。嫌いなもの、苦手なものを、『からだにいい』と誰かにいわれたからと頭で考えて食べても、その食べものから得られるものはほとんどありません。食べることは人生の偉大な快楽のひとつであり、その愉しみを犠牲にするような食生活は健康とはいえません。自分の感性に訴えるもの、からだが好きものを、感謝していただきましょう。

2. 味わい尽くし、舌鼓を打って食べよう

消化器系は精神状態を反映する鏡です。怒っている時、不安な時、気が散っている時にいくら良いものを食べてもからだは十分に消化してくれません。ラジオを聴きながら、テレビを観ながら、仕事の話をしながらかけても、その食事から栄養を得ることはできません。消化活動は、食べる時には食べることに集中して、その食べものを味わい尽くし、食べることの快楽をこころゆくまで味わった時にいちばん効率よく働くことが分かっています。

アヴィラの聖女テレサ（1515～1582 スペインの修道女）がある僧院を訪れた時のこと。僧院の大修道院長は彼女を歓迎していつもの質素の食事ではなく、ローストパートリッジ（ヤマウズラの焼肉料理）をメインディッシュとする特別料理を出してもてなしました。料理が出されると、聖女テレサはいきなりそれにかぶりつき、盛大に食べはじめて院長を驚かせました。院長は『祈りに一生を捧げるお方が、かくも夢中になって食事の快楽にふけるとは』と諭しました。聖女テレサは答えました。『祈りのときは、全身全霊をかけて祈りなさい。食事のときには、食事に全神経を集中するのです！』

3. 食物を幅広く食べよう

食べるものの種類を増やすことは2つの意味で健康を守ることに役立ちます。まず1つ目は、必要な栄養素がすべて確保できるということです。いつも同じものを食べることは、必要なビタミンやミネラル類などが確保できず、自分で自分をごまかしているような状態になります。最高の健康を維持するために必要な栄養素のすべてが分かっているわけではありません。例えば、亜鉛が欠乏するとどうなるのかが分かったのはつい最近のことです。国が定めた1日に必要な炭水化物や脂質、タンパク質、ビタミン類などの数値を暗記する必要はありません。いろんな種類のものを食べれば良いのです。

第2に、食べものの種類を増やすことは、からだに良くないものを食べすぎないための最良の方法となります。天然の食物であれ加工食品であれ、私たちが食べているものには驚くほど多くの毒物が含まれています。セロリ、バジル、マッシュルーム、ヒヨコ豆をはじめとする多くの野菜には天然の毒性があります。すべてではありませんが、それらの大部分は加熱調理をすることでそれらの毒性を除去することができます。

例えば、健康志向の強い人たちの間で人気のあるアルファルファモヤシには、カナヴァニンという天然毒が含まれているので、有害であることは明らかです。だからといって、アルファルファを食べてはならないということではありません。ただ、毎日続けて食べるべきではないということです。ピーナッツやピーナッツバターにも、たいがいはアフラトキシンの残留がみられます。アフラトキシンは、ピーナッツなどの種子類につくカビが作り出す強力な天然の発がん物質です。だからといって、ピーナッツバターを食べてはいけないのではなく、四六時中ピーナッツ類ばかりを食べるのは良くないということです。

4. 食卓に新鮮な食物を多く

現代の食生活には乾燥食品、缶詰食品、冷凍食品、レトルト食品がますます増えています。それらの多くは、脂肪、塩分、糖分、有害な食品添加物が必要以上に使われていて、新鮮なものに勝る味わいのあるものはほとんどありません。無理なくできるところから少しずつ食への意識を高めて五感を磨き、食べるものの色彩や質感、味、香りに注意を払うようになると、これまで美味しいと感じていたそれらの加工食品の人工的な味や不自然な食感を感じられるようになり、からだは自然に新鮮なものを求めるようになり、自然のものを美味しく感じられるようになっていきます。

5. 大食より少食を

多くの研究によって、国の定めた標準必要量に相当するエサを食べた動物や、好きなだけ食べた動物に比べて、標準より少なめのカロリーしか与えられなかった動物の方が長生きして、病気にもかかりにくいことが分かっています。これは、標準必要量では栄養が高すぎ、慢性の栄養過多状態を引き起こしてからだに負担をかけることを表しています。実際、一部の研究者は最近になって、健康と長寿のためには『少食が良い』と言い始めています。もちろん、『少食が良いから少食にせよ』というのは簡単ですが、それを実行することは難しいものです。これまでにお伝えしているように、食べることは単にからだに栄養を供給すること以上にさまざまな機能に役立っています。

す。すなわち、食べることはアイデンティティであり、社会的な機能であり、快樂の源泉でもあるのです。

私たちのからだは、長い歴史を通じて飢餓を乗り越えて進化してきました。食べものを得ることは容易ではなかったし、年中手に入るわけではありませんでした。そんな中で環境に適応して生き残ってきた私たちの祖先は、食べものを探す能力、それを最大限に活用する能力を身につけてきました。しかし、量においても種類においても食べものがいつでも手に入る現代で、正しい知識がないまま、何も知らないままに食べたいものを食べただけ食べることによって肥満に悩む人が増えるのも、ダイエットにとりつかれている人が増えているのも、さまざまな病気が増えているのも、当然のことだと分かります。

さまざまな研究結果から、大食より少食が良いことは明らかになりました。つまり少食は本気で試みる価値があるということです。食事の回数を増やして少しずつ食べるのでも、時々断食するのでも、好きな食べもののカロリーを減らす工夫をするのでも、良いのです。なにか自分が無理なくできるはじめの一步を踏み出すことが大切です。

6. シンプルな食事の味わい方を身につけよう

現代の料理の多く、とりわけレストランで供される料理は、からだに良いものということよりも感覚を刺激することを目的として作られています。私たちは、テレビやメディアで取り上げられている目新しいものや珍しいもの、強い刺激のある料理をつい試してみたくくなります。バターや卵黄、生クリーム、レモン汁で作ったリッチなソースやドレッシング、牛肉・豚骨・鶏ガラに魚介をごちゃまぜにして煮込んだスープのこってりラーメン、チリソースはどんどんエスカレートして何十倍、何百倍も辛いデス（死）ソースに進化しています。そんな刺激的なものを口に入れているうちに、私たちは質素な食べものやあっさりした調理法、素材そのものを味わう能力が奪われています。採りたてのヤングコーンをさっと焼いて、バターも塩もつけずに食べたものを美味しいと感じられるでしょうか？もぎ取ったばかりの完熟トマトを丸かじりしたものに感動するでしょうか？焼きたてのパンに何もつけずに食べ

るのは？調味料なしで焼いて1片のレモンを搾ってかけただけの釣りたてのサーモンや、ほんの少しのオリーブオイルとレモン汁をしぼっただけのパリパリの野菜サラダは？

味のないお粥と水だけで生きろと言っているのではありません。バターなしのコーンやパン、クリーミーなドレッシングをかけない野菜サラダやトマト、スパイシーなソースや、バターと卵黄、レモン汁で作ったリッチなソースがかかっていないサーモン・・・そういうものに美味しさを感じ、感動できる人は素敵だと思いませんか？

ここで1つ気になることがあります。私たちの子どもの頃に比べると、野菜も果物も肉も魚も、素材の味が薄く、味わいがぼんやりとしてしまっていると思いませんか？私たちの口が刺激的なものに慣らされてしまったことは紛れもない事実ですが、それと同時に、品種改良や遺伝子組み換え作物による大量生産という利権が絡み、食べもののいのちとともに、私たちのいのちも軽んじられ、犠牲にされていることに気づいている人がどれだけいるのでしょうか？

7. 野菜をたくさん食べよう

野菜は食卓に彩りをあたえ、カリウムをはじめとするミネラル類・ビタミン類・繊維質のすぐれた供給源となります。ほとんどの野菜は脂肪とカロリーが非常に少なく、ジャガイモやサツマイモなどの野菜はでん粉が豊富です。食の欧米化に伴い、日本でも味が単調で調理も面倒な野菜への苦手意識がみられるようになりました。男性よりも女性の方が野菜を好む傾向があります。欧米では肉とポテト以外に食べるものといえば高脂肪のドレッシングに浮いたサラダぐらいのものだという男性が大勢います。生涯、肉とポテト以外のものをほとんど食べなかった夫を大腸ガンで失ったばかりのご夫人が、「あの人が食べていた緑色のものといえば、マティーニに入れるオリーブオイルぐらいなものでしたわ。」と話していました。

日本でも体型が欧米化している男性や子どもたちが増えてきていますので、注意と料理の工夫が必要です。

このように野菜嫌いな人が大勢いるのはなぜなのでしょう？野菜の味が悪いからではありません。その証拠に、赤ん坊時代には男も女も、離乳食の野菜を嫌がらずに食べていました。野菜嫌いは、固くて舌触りの変わったものを食べ始めるころから形成されます。つまり、親から後天的に学習しているのです。子ども、早くから野菜を食べるのは嫌なことであり、我慢して食べればデザートがもらえるということを学びます。そこで出されるものが不手際に調理された野菜料理では、野菜嫌いに拍車がかかってもおかしくありません。やわらかい方が良く、煮込んでぐにゃぐにゃになったブロッコリーや芽キャベツ、はたまた苦味が残った歯ごたえのある大根やナスやピーマンなどではなく、適切な土壌で農薬まみれではなく丁寧に育てられた、採りたてそのものが美味しい新鮮な野菜が必要です。

ヨーガでは、少なくとも1日に1食は軽く火を通した緑の野菜（ホウレンソウ、ビートの葉、フダンソウ、ケール、コラード、カラシナなど）を食べるべきだといいます。

特にベジタリアンにとっては、火を通した緑黄色野菜は重要な鉄の摂取源になりますし、味も良く、調理の手間と脂肪の摂取量は最小限で済みます。食

生で食べてはならないもの	エンドウ豆、インゲン豆、モヤシ、アルファルファ、マッシュルーム
長時間加熱すると良いもの	インゲン豆、大豆、ヒヨコ豆、ヒラ豆、ナス
生よりも加熱したほうが良いもの	ビートとビートの葉、ホウレンソウ、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、ケール、芽キャベツ、カラシナ、サヤインゲン、セイヨウカボチャ、フダンソウ
生でも加熱しても良いもの	ニンジン、セロリ、タマネギ、ニンニク、アサツキ、ワケギ、カブ、アスパラガス、トマト、ピーマン
生の方が良いもの	レタスなどのサラダ用の葉菜、キュウリ、ラディッシュ

卓には生野菜と調理した野菜の両方があるのがベストですが、そのためには生で食べた方がよいものと調理した方がよいものを知っておかなければなりません。たとえば、豆類やモヤシ類は生で食べない方がよいですし、反対にタマネギやニンニクは火を通すと貴重な成分の一部が失われてしまいます。もちろん火を通して美味しく食べられますが、タマネギの抗コレステロール作用やニンニクの抗菌作用を利用したい時には、生で食べた方がよいです。さまざまな種類のレタス、ラディッシュ、ニンジン、キュウリ、タマネギ、トマトなどを使ったサラダは生野菜を食べる良い方法のひとつです。

ただし、多くの野菜には天然の毒素が含まれています。ジャガイモの芽と皮の緑色の部分は毒だから、調理するときは必ず取り除く必要があります。セロリ、とくにピンク腐食と呼ばれる菌類による病気にかかったセロリは毒素をもち、食べると太陽光線に敏感になったり、免疫系に損傷を受けたりすることもあります。ピンク腐食はよく見られる病気で、セロリの茎に茶色の斑点ができ、変色しているからすぐ分かります。これは食べない方がよいです。野菜に含まれている天然の毒素は、たいがい調理の熱によって破壊されるものです。たとえば、アブラナ科（キャベツの系統）の野菜はすべて、熱に弱い毒素を含んでいます。生のキャベツやカリフラワーを多少食べたからといって中毒になることはありませんが、アブラナ科の野菜（他に芽キャベツ、ケール、コラード、カラシナ、ブロッコリーなどがある）は、軽く火を通したときが一番よいです。それらの野菜は軽く火を通すと腸内の化学的環境に良い影響をあたえて、大腸ガンの予防にも役立ちます。生のハウレンソウ、フダンソウ、ビートの葉には体内からカルシウムと鉄分を奪うシュウ酸が含まれていますが、軽く火を通すことでシュウ酸が激減します。

白いマッシュルームには3種類の天然発ガン物質が含まれています。そのうち2つは加熱によって壊れますが、3つめ（アガリチン）は壊れないため、生で食べることはおすすめできません。

野菜には天然の毒物に加えて、農薬や殺虫剤が残留しているという問題があります。その問題、および防御法については[こちらの記事](#)もご参照ください。ここではそれぞれの野菜の食べ方のガイドラインをご紹介します。

8. 食生活に実験精神を

自分の健康にもっとも合った食生活を見つける方法は、自分で試してみるしかありません。大切なのは食生活を変えると腹をくくることです。惰性的に食べていたものをやめて、新しい食べもの、新しい組み合わせを積極的に試してみることです。

そして食生活を変えたら、それが自分に合っているかどうか、楽しんで食べているかどうか注目してみましょう。これまでにご紹介したレシピを活用していただくのはありがたいですが、最良のガイドは心とからだの声を聴きながら自分自身のからだで確かめることなのです。ここまでご紹介した方法以外にも、理屈にかなっていると思われる食事療法について知る機会がありましたら教えていただきたいですし、ぜひ試していただきたいと思います。そして、効果がないことが分かったら、また、料理をつくったり食べたりする楽しみがないと感じたら、その時には潔くやめていただきたいと思います。

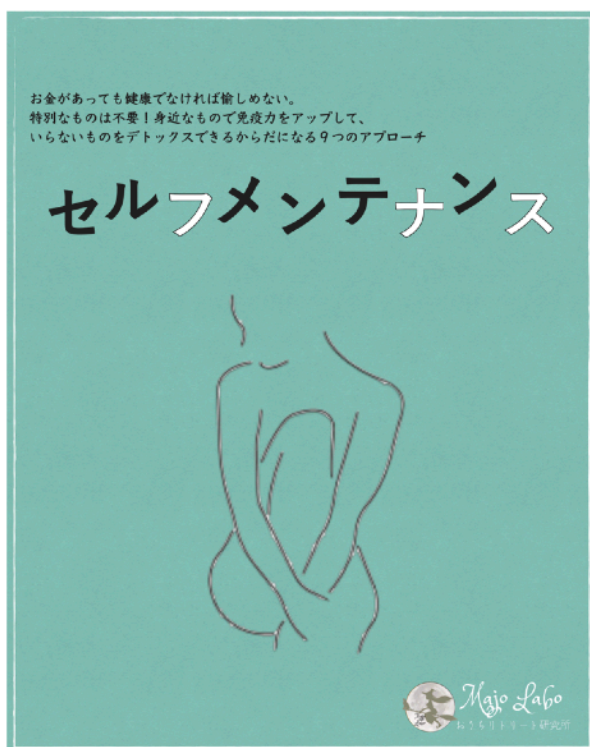
おわりに

身近なものや手軽な方法で、自分と自分の大切な人を守り、老若男女を問わず必要な、健康的な食生活を設計するための8つのレシピはいかがだったでしょうか。

〇〇の材料や作り方、などを期待されていた方はたいそう拍子抜けしてしまったかもしれませんが、このような考え方や情報はさまざまなものが利権でがんじがらめになっている現代ではなかなか手に入れにくいものなのです。

私たち自身、そして大切な人のからだに入れるものの大切さを知り、メニューを考える際の重要な土台として活用していただければ幸いです。

こちらの感想フォームをお送りいただいた方に、『自然療法の基礎知識と簡単にできるセルフメンテナンス法セミナー』をプレゼントさせていただきます。



皆様からのフィードバックをもとに、今後もレポートやセミナーの作成と内容を改善、イベントの企画をしてまいりたいと考えております。つきましては、こちらの簡単なフォームにご記入のうえ、ご意見・ご感想をお聞かせくださいますようお願いいたします。

お知らせ



長期的に取り組み、からだも心もまるごとアップデートしていつまでも若々しさを保つ

[オートファジーを加速する次世代ファスティング](#)をリリースしました。

世界中のあらゆる伝統医学や健康法を融合させた次世代ファスティング。このプログラムの中でお伝えすることは、ひとつの事実であり嘘偽りのない真実ですが、あなたは決して信じられないでしょう。信じられなくて当然ですし、どうか十分な不信感をもってそのメカニズムをこっそり覗いてみてください。このメカニズムを知ること、

- ・一生罪悪感なく食べたいものを思いっきり味わいながら楽しむことができるようになります。

・夜はスムーズに眠りにつくことができ、朝の目覚めが良いので、朝ごはんやお弁当の準備などがはかどり、家事を短時間で終えることができるようになります。

・高脂肪・高カロリー・高糖質なものを、無理なく避けることができるようになり、体重を楽に落とすことができるようになります。

・年齢とともに溜まりやすくなった余分な水分が身体から排出されて、夕方のむくみに悩むことがなくなります。

・近所のスーパーで手に入る食材でも手軽に健康的な食事をつくることができ、ご主人や子どもたちにも喜ばれます。

・スタイルが良くなり、素肌の輝きやみずみずしさを取り戻して若返り、思考もクリアになって会話がスマートになるので、旦那様だけでなく、職場やママ友、子どもの友だちにまでモテるようになります。

・内面から美しくなったあなたを見て、旦那様だけでなく職場の男性や学校の担任の先生までもが男性性をゆさぶられて落ち着かなくなります。

まだまだ多くの人には知られていない最新の、世界のあらゆる健康ダイエットに関する真実の集大成です。たとえば、

・『ダイエットに失敗し続けると老化が加速する?!』サプリメントや市販品の嘘

・『影で笑われるたるみ切った全身』食べものの選び方、食べ方、時間、旦那も子どももそれぞれに合わせたバランス食で未来永劫感謝され大事にされる

-
- ・『漂う若年性加齢臭』栄養士よりもハイスペックなバランスの良い食事で胃袋をガッツリつかむ
 - ・『不倫・離婚・孤独死』セックスレス、性格の不一致、価値観の違いが生み出す不倫や離婚によって年間約3万人が孤独死し、1000万人が孤立状態という現実を回避する
 - ・『誰にも求められないまま生涯レス』旦那が働き蜂となって女王蜂のあなたに貢ぎ始める
 - ・『男が求める自身フルラテン系ボディ』ヒップアップ、美脚ライン、締りのいいアソコ、思わず後ろからグッとつかみたくなるくびれた腰
 - ・『フェロモンたっぷりのエロいカラダ』上向きバスト、奉仕されまくるカラダ、マッサージの手がいつの間にかアソコに・・・
 - ・『近所のご主人の熱い視線』悩ましいビーナスライン、自分史上最高のモテ期で選ぶ側になる
 - ・『ママ友の羨望の眼差し』素っぴん美肌、ベイビースキン
 - ・『ナチュラルビューティー成熟ボディ』無理なく継続できる習慣で、いつまでも魅せられるカラダをキープ

などなど・・・なりたい自分を叶えて、やりたいことを実現し、変化し続ける自分をいつまでも愉しみたいあなたへ

[オートファジーを加速する次世代ファスティング](#)