



朝こそフルーツ！ 果物のすばらしさを生産者から広めていこう！

愛媛県女性果樹同志会 女性シトラス健康セミナーの講演概要

皆さんこんにちは！「フルーツ朝食」を実践されている人はどれくらいいらっしゃいますか。まだまだ全員の手が挙がりませんが、今日の私の話を聞いて、ぜひ明日からためしてみてください。実践にあたって、「朝果物だけで元気が出るのかしら」「十分に栄養が取れるのかしら」「科学的根拠があるのかしら」といろいろな疑問があると思いますが、今日はすべての疑問を解決してお帰りください。

私たちは「朝ちゃんと食べないと健康になれない、ボーッとしている、集中力がなくなる」などとふだん聞かされています。だから学校に行っているお子さんをお持ちのお母さん方は子供にちゃんと朝ごはんを食べさせないと「子供に集中力がなくなる」とか「朝礼で倒れてしまう」と言われていることでしょう。畑仕事をするのにも、「朝ちゃんと食べておかないと力が入らないから朝はしっかりと食べてなければならない」と、そんな話をたくさん聞かされていること

と思います。でも本当は「朝食は果物だけで十分」ということが、本日の講演後には皆さんにも十分わかっていただけることと思います。



ヘルス・エドゥケーター
松田 麻美子

「朝食神話」は本当か？

まず、「朝食神話」についてですが、これは本当ではありません。真実は、朝ごはんをしっかり食べれば食べるほど肥満になりますし、病気になります。これは、すぐに気がつかないだけで、10年、20年朝ごはんをしっかり食べ続けていると、20代の時に着ていた洋服は入らなくなってしまう。50～60代になると、お腹の辺に余計なものがついてく



る。顎も太くなってくる。二の腕や太もも、お尻にも余計なものがついてくる。これは何かというと、体にとって必要ではないもので捨てられない老廃物です。朝ごはんをしっかり食べなければそんなことにはならないのですが、朝食をしっかりとることによって、そうになってしまうわけです。

朝は排泄の時間！

私たちの体は、「食べ物を取り込み、それを消化し、いらぬものを排泄する」という3つのサイクルで成り立っています。朝4時から正午までは排泄が活発になる時間です。その時間に朝食をとるとどうなるかというと、排泄のほうがおろそかになってしまうんです。なぜかというと、体温37度の体内に入って来た食べ物が3～4時間も消化されないと、腐ったり発酵してしまいます。そうならないように、食べ物が入ってくると、消化のほうを優先するからです。つまり、朝食をとると、私たちは排泄に使うエネルギーを消化のほうに回してしまうことになります。その結果、排泄しきれないものが体の中に溜まっていきます。宿便がたまっているということは、いろいろな有害な物質が長い間体の中に留まっているわけですから、ガンなどの原因になります。

私たちが消化のために使うエネルギーは1,600キロカロリーもあります。フルマラソンを走るときと同じくらいのエネルギーを使っているのです。私たちが1日に食べる食事のエネルギー量が大体1,600～2,000キロカロリーです。ですから食事で得たエネルギーを消化に使ってしまうと、排泄に使うエネルギーがなくなってしまうわけです。それで

体の中に老廃物を溜め込んでいくことになります。

そんなわけで、長年朝ごはんを食べ続けていると、排泄が止まってしまい、病気の元を作っていくことになります。老廃物は、私たちの食べたもののカスだけではありません。体の中ではほかにも老廃物が作られています。それは細胞の使い古されたカスです。私たちの体は、毎日たくさんの細胞が入れ替わっています。あの硬い骨も3か月周期で入れ替わっているんです。古い組織は排泄されていきます。こういう作業が活発に行われるのが朝4時～12時までです。

果物は排泄を邪魔しない最良の朝食！

消化にエネルギーを使わず、しかも体が午前中に使うのに役立つエネルギーをたくさん与え、体を浄化する水分も与えてくれる、体に一番ふさわしい食べ物があります。それが果物です。果物はミカンにしてもモモにしても非常にたくさんの水分が含まれています。80～90%は水分です。でも、この水分は普通の水とは違います。その水分の中には、体の中の老廃物を掻き立てて排泄する力があるんです。私は果物を豊富にとり始めるようになった当時、排便が1日に平均3～5回、5回以上もの時もありました。しかも、その便はコールタールのような色をした臭くて汚いものでした。でも、今は全然臭くありません。それは、腸の中がきれいになったからです。腸の中がきれいになるということは老廃物がすみやかに排泄され、栄養がたくさん吸収できるようになるということです。体が軽くなり、そのため肩が凝る、体が痛い、風邪を引く、疲れが抜けないなどという症状は自然と消えていきます。



人間は“果食動物”！

哺乳類には5種類の動物があります。肉食、草食、穀物を食べる穀食、豚のような雑食、果物を主食にしているゴリラとかオランウータンやチンパンジーなどの果食動物です。

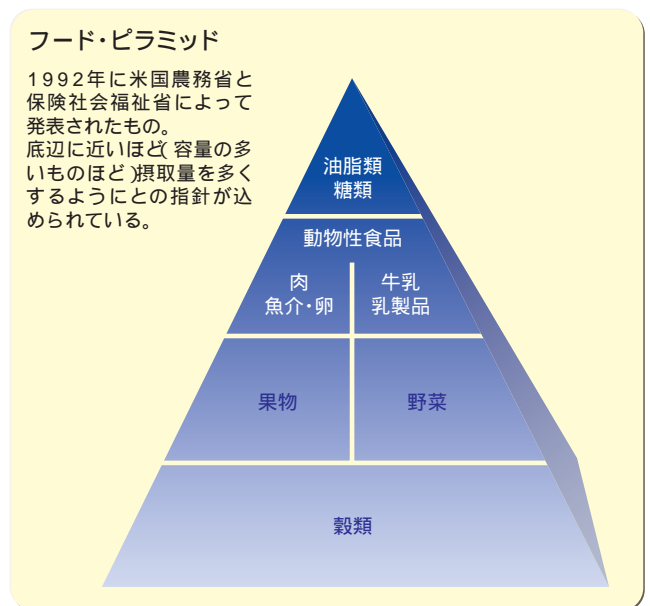
トラやライオンはほかの動物を食べているんですが、バナナを食べたりイチジクを食べたりということは決してありません。牛や馬はほかの動物を食べるようなことは決してありません。

私たちの体は、チンパンジーと同じような構造になっています。チンパンジーの食事というのは、50%が果物で、40%が緑の野菜や葉っぱ、草、5%が根菜類、3~4%が動物性タンパク(アリのシロアリなど)です。果物が主食なんです。私たちは700万年くらい前にチンパンジーと分かれたのですが、私たちとチンパンジーの遺伝子の配列の違いは1.2~1.3%だけなんです。私たちの消化器官の構造とか消化液とか体の中の生理作用は、チンパンジーの体とまったく同じです。つまり、実は私たち人間は「果食動物」だったんです。

ところが、今の私たちの食事はどうかというと、

野菜と果物を合わせた摂取量は5%もありません。自然界にいるチンパンジーはガンだとか心筋梗塞とか糖尿病になるとかいうことは一切ありませんね。いろいろな病気にかかるのは人間だけなんです。ほかの動物にしてもそういう病気で死ぬ動物は1匹もいません。

今の社会では、皆さんの3人に1人はガンで死んでいきます。残りの3人に1人は心臓病か脳卒中で死にます。つまり3人に2人は、ガンか心臓病か血管系の病気で死ぬんですね。それから残りの1人ですけれども、肺炎か糖尿病か、そういう病気で死ななければ、慢性関節リウマチとか、あそこが痛いここが痛いといって苦しむことになるんです。中年になると関節のこわばりなどが出てきますが、これは老廃物が溜まっているからなんです。排泄がきちんととされていれば、老廃物は溜まりません。私たちは、食べることはよく考えてやっているんですが、排泄の重要性については何も教えられていないんです。



必要な栄養のほとんどは 果物だけで足りている！

果物を食べていれば体に必要な栄養はほとんど取れます(ただし、ミネラルは緑葉野菜で補う必要があります)。果物は水分や食物繊維、ファイトケミカル、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれ、タンパク質も、母乳の中に含まれている量と同じかそれ以上あるんです。肉や牛乳をとらないと、どこからタンパク質が取れるのかと、皆さん不思議に思うかもしれませんが、事実はタンパク質が不足するなんてことは決してありえないんです。

果樹生産者である皆さん方は、病気を予防するのに役立つ非常に貴重な栄養のもとを作られているわけです。果物の生産者である皆さん方は、私たちにとって非常にありがたい、感謝すべき存在なんです。



「果物を食べると糖尿病になる」 という嘘！

果物に関しては、さまざまな誤解があります。いま皆さんが心配しているのは、血糖値の問題だと思いますが、果物をとって、血糖値が急激に上がることはありません。チンパンジーやオランウータンは、糖尿病でしょうか。

糖尿病になる原因は果物ではないんです。果物はいくらたくさん糖を含んでいても、食物繊維といっしょに入っているために、血糖値が急上昇するようなことにならないのです。

果物をたくさん食べることによって、血糖値をバランスよく保つことができるようになります。

ですから、果物を食べると、糖尿病になるというのは嘘です。そして果物を食べると太る、というのも嘘です。果物は正しく食べる限り絶対に太りません。(現在血糖値の高い人はレタスやセロリ、キュウリなどと一緒に食べるようにしてください)



果物は食後のデザートにしない！

果物を正しく食べる方法ですが、第1に食後のデザートにしないことです。食後のデザートにすると、前に食べていたものが果物の消化を妨げ、果物は腸に運ばれず胃で止まってしまうんです。止まっているあいだに、果物が発酵を始めてしまいます。そうすると、太ったり、からだの調子が悪くなります。

また、「果物は体を冷やす」ということもよく聞きますが、そんなことは決してありません。「2つも食べたら体が冷えちゃって」という方たちは、何を根拠に冷えているかということ、お手洗が近くなったために冷えたんだと思うようです。しかしお手洗が近くなるのは、水分をたくさんとったため体の浄化が活発になり、老廃物を捨てる作業としてお手洗に行くことになるのです。それから、果物をたくさん食べると、下痢になるという人も多いのですが、それは体の中にため込まれていた有害な物質を排泄しているためで、全く心配することはありません。

子供の朝ご飯についてですが、子供は私たち

大人よりもっと栄養がたくさん必要です。成長期ですから、朝に果物だけでは子供に十分な栄養を与えてあげることができませんので、「果物+木の実」が種子類例えばクルミかアーモンド、ヒマワリの種、カボチャの種などの種子類でタンパク質や脂肪、ミネラルの栄養を補ってあげることが必要です。その時の食べ方ですが、『子供たちは何を食べればいいのか』の本の中にレシピが載っています。それはもう子供たちにとっては魅力的でデザートのようなとてもおいしい食べ物ができるんです。それを主食として子供に与えてあげてください。子供たちはデザートを主食として食べさせてもらえるのですから大喜びします。また、朝に果物を食べさせた後、玄米のお粥だとか、オートミールだとか、穀物を与えてあげるということも良いと思います。

果物のすばらしさを広めよう！

皆さんは非常にすばらしいものを生産しているんですが、今までそのすごさに気がついていなかったんです。商品の価値がどれだけあるかということを知らないで、品物を売ろうとしてもそれは無理なことです。この世の中にはいろいろな商品があって、テレビを作る人なら、自社のテレビがどんなにすごいかを宣伝するでしょう。パソコンメーカーの人だったら、その新機種がどんなすぐれた機能を持っているかを熟知し、それをPRするでしょう。それに対してこれまでの皆さん方は、自分の持っている商品、自分が作っている商品の価値を全く知らないで売ろうとしていたわけです。それじゃあ、物は売れません。



「果物＋生野菜」で健康になろう！

「朝食は果物だけ」にすることは絶対必要ですけれども、お昼と夜の食事也很重要です。そのポイントは、野菜をもっともっとたくさん増やすことです。緑の野菜が特に大事です。緑の野菜を生でたくさんとること。ことにレタスだとか、しその葉とか、小松菜だとか、こういったものを生で食べます。どんな食べ物もゆでたり、炒めたり、揚げたりすると、酵素が死んでしまいます。酵素が死んでしまうと、体の中で、栄養として使うことがほとんどできなくなってしまいます。ですから、できるだけたくさん生のものを食べるということが重要なんです。そういう食生活を続けていけば、皆さんはたいへん健康になれる。

果物は本当は高くない！

「果物は高い」とよく耳にしますけれど、朝食として果物をたくさん食べることによって、皆さんは、朝ご飯を作らなくてすみます。そうすれば、ガス代や電気代や水道代がいらなくなります。朝早く起きて作らなくてすむので、そのための時間も節約できます。洗い物もなくてすむし、洗剤もいらなくなります。それを毎日毎日続けていけば、相当のお金が節約できます。そのうえ病気をしなくなりますから、医療費も節約できます。そうすると、健康に自信が持てるようになりますから、生命保険をかけなくてすむようになります。かなりのお金が節約できますから、果物にそれなりのお金を払ったとしても、結果として一番最後にどちらが得かということを計算すると、果物のほうがずっと得になるんです。

果物や野菜をせっせと食べて、具合の悪いところをなくし、人生を好きなように楽しんで、節約したお金で好きなことをする。旅行したり、いろいろな趣味にお金を使う。

ここ愛媛にはそのための条件がみんなそろっているんです。すばらしい気候とすばらしい環境の中でミカンができ、皆さんや家族が健康になれる。体が健康になれば、心も健康になる。つまり、体に正しいものを与えてあげれば、体が健康であると同時に、考え方も健康になり、非常に幸せな人生を送れるようになるんです。皆さんにはぜひそうなっていただきたいと思っています。

だれもが100%スリム！ 常識破りの 超健康革命

定 価：1,200円(税別)
著 者：松田 麻美子
発売所：グスコ出版
〒140-0014
東京都品川区大井1-23-7-4F
tel 03-5743-6782
fax 03-5743-6783



子供のからだは家族が守る！ 子供たちは何を 食べればいいのか

定 価：1,400円(税別)
著 者：松田 麻美子
発売所：グスコ出版
〒140-0014
東京都品川区大井1-23-7-4F
tel 03-5743-6782
fax 03-5743-6783

