Web から拾った健康のお話（**腸活**で免疫アップ編）

秋が深まり、スーパーや八百屋さんの店先には「**りんご**」が並ぶようになり、今年もまた、社友会 HP に「**アグリチンキ** 36」入りの とても美味しい「イトケン**りんご**」が紹介されました。
昨年は、“わが **60～90 代**のおばさまたち”が、**りんご**に含まれる「**栄養素の効果的な摂りかた**」の検索内容を報告しましたが、今回は「**りんご**」の「**5 つの NG な 食い合わせ(組み合わせ)**」についてご紹介します。

健康にも**美容**にも**良いりんご**は、
5 つの「**NG**」な**食い合わせ**に**ご注意** ！

最高の「**腸**」を**手**に**入れるため**の
「食の**組み合わせ**」を考えてみよう ‼

最近の 医学研究の超速進歩により、従来の医学・薬学の常識が、どんどんくつがえされつゝあるようです。
その１つ、①「くだもの(りんご)」と　②「野菜」と　③「腸（第２の頭脳とも云われる)」の
「**3** 点セットで考える」方法が、「もっとも 効果的な食し方」で、あるのだそうです。
“わが **60～90 代**のおばさまたち”は、本年６月より、「**3** 点セットで考える」方法を、実生活に取り入れ、約半年がたち、いくらか摂取の習慣付けができるようになったので、ご紹介します。

目次

1．**フルーツ**(りんご・Avokado) の効用と消化速度による**食品分類**　・・・・・・ｐ２
ファースト食品、**スロー**食品、**ニュートラル**食品

2．5 つの NG の *1* つ目は？　・・・・・・ｐ３
腸にいい「**リンゴ**」は「食べ合わせ」に ご注意を！
① 小麦を使ったアップルパイ は **NG**
② りんごジャムを塗ったパンも **NG**

3．5 つの NG の **2** つ目は？
① りんごとクルミのパン（=**りんご × ナッツ**）は **NG**　・・・・・・ｐ３
③ **ナッツ**のみ入った**パン**は **OK**

4．5 つの NG の **3** つ目は？　・・・・・・ｐ３
①りんごとサツマイモは　**NG**

5．5 つの NG の **4** つ目は？　・・・・・・ｐ４
①ポテトサラダにりんご　**NG**

6．5 つの NG の **5** つ目は？　・・・・・・ｐ５
●**5** つ目は、りんごを食べるタイミング（誰もが間違える**盲点**）
例えば、食後のデザートに りんご (**フルーツ**)は　**NG**

著作者、翻訳者、監修者　紹介　・・・・・・ｐ５

1．フルーツ（りんご）の効用と消化速度による食品分類

（やっとわかった、ファースト食品、スロー食品の秘密）

	腸から下に降りる時間		適　用
くだもの	短い/速い（消化が速い）	ファースト食品	・消化管全体をたった 30 分で「走り抜け」る。 ほぼすべての果物は「ファスト＝消化の速い食品」のカテゴリーに入る。 ただし、ココナッツやアボカドなどの例外もあり。
やさい/穀類	長い/遅い（消化が遅い）	スロー食品	・胃の中で 4～5 時間、さらに小腸を通過するまでに 7～9 時間。 ・パスタ、パン、米、ピザ、じゃがいも、とうもろこし、など、穀類とほぼ全ての野菜 ・肉、魚、チーズ、卵、豆、豆腐、グルテンミート、などの 動・植物性のたんぱく質 ・くるみ、ヘーゼルナッツ、アーモンド、栗、ピスタチオ、ピーナッツ、 などのナッツ類
	中間	ニュートラル食品	腸の流れの促進剤になり、「消化の速い食品」でも「消化の遅い食品」でも、関係なく組み合わせができる。 ・油、酢、にんにく、玉ねぎ、エシャロット、ハーブ、スパイス （ただし、カレー粉、唐辛子、パプリカ由来のスパイス は除く）、 ・「遅い食品」に入らない 野菜、ナス、 ワイン（赤がおすすめ）、牛乳、砂糖、紅茶、コーヒー、チョコレート （ミルクチョコレート もよい食品だが、ポリフェノールを多く摂りたいひとは、 ココアやビターチョコレート。カカオ 70%以上のチョコを選ぶ）
★腸の 2 つの流れ		❶ タテの流れ	・口から取り込んだ食べ物を大腸の終わりまで下ろし、 不必要な成分や 有害な成分を体から取り去る。
		❷ ヨコの流れ	・体が消化によって蓄えたい物質を取り込み、 血液中に存在する 有毒な物質を除去する

以下は、世界的に著名な自然療法士、（※1）オステオパシストの フランク・ラポルト・**アダムスキー**氏の**著作**からの引用。『腸がすべて：世界中で話題！ **アダムスキー**式「最高の**腸活**」 メソッド』（Ctrl キーを押してクリック）は、日本でも **9** 万部を超えるベストセラーになり、大反響を呼んでいる。（**9** 万人は、まだ医療関係者のみとも云える **？**）

1992 年、発表の「**アダムスキー**式 **腸活**メソッド」は、（※2）**Google.it** の食事法（ダイエット）部門（**2017** 年）で「**最も検索されたキーワード**のベスト **3**」に選出された。 本国の 伊 及び 独、 仏、スペイン、ポルトガル、ベルギー、トルコ など、世界中で話題になっている。

（※1）**オステオパイシー**とは： 一つ哲学であり、
1. 身体全体を一つの **ユニット** としてとらえ、 2. 身体の機能と構造は、一体のものであると考える
3. 自然治癒力を鼓舞することを主眼とする、 独特の医学体系を持つ。

（※2）**Google.it** とは： **“google”** は、あの検索エンジンのグーグルのこと。
実は「何かをインターネットで調べる」という意味の動詞としても使われる。
たとえば、**“Google it.”** といえば、「**ググれ**」という意味になる。仮に、
Google 以外の検索エンジンを使っても **“google it”** と言うことができる。

この２つ(**ファースト**食品と**スロー**食品)を、同時に食べないようにするのが、「腸活メソッド」の**肝**ですが、
日本人である私たちの身近な食事で、
「『**ファースト**の食べ物』の組み合わせ」、「『**スロー**の食べ物』の組み合わせ」　というと、
いったいどんなものがあるのでしょう**？**

2．５つの**ＮＧ**の１つ目は？　…　**腸**にいい「**リンゴ**」は「食べ合わせ」にご注意を！

① **アップルパイ** と **小麦**は **ＮＧ**
健康にも**美容**にもいいと聞く「**りんご**」。
しかし、**NG な食べ方や組み合わせ**　となる。

「**アップルパイ**」は**リンゴ**を使った お菓子の定番ですが、
実は、「**アダムスキー式腸活法**」では **NG** と云われている。

② **りんご ジャム** を 塗った**パン**も **ＮＧ**

そもそも、「アダムスキー式**腸活法**」は、
食品が「腸を下りてくるのが速い食品（**ファスト**）」と「下りてくるのが遅い食品（**スロー**）」に分け、この **２** 種類を同時に摂取しない ことで
「**腸** を **スムース**に **働かせ**て（**毒素**を速く排泄する）」**腸活法**。

このメソッドに従うと、「**リンゴ**」をはじめとした**果物**は、
すべて「ファーストの食品」に分類され、
「**スローの食材**」である「パンの生地となる**小麦粉**」や「**米**」「**肉**」「**野菜**」との **組み合わせ** は、
食べ物が、**腸の中で渋滞する**ので、**避ける**必要がある。

●リンゴは、**ビタミン C** が豊富で 疲労回復効果があるだけでなく、に含まれる **水溶性食物繊維には、**
便秘予防効果があるとされているが、食べ合わせによっては、便秘予防効果を損なうことになるので要注意！
風邪の時や、**下痢**のときにも、**お腹の調子を整えてくれるが、食べ合わせ**によっては、効果がなくなる。
●リンゴは、脂質の吸収を抑えてくれるし満腹感があり、ダイエット中の方に特におすすめ」。

3．５つの**ＮＧ**　の２つ目は？　…

①**りんご**と**くるみ**のパン（＝**りんご**×**ナッツ**）は **ＮＧ**

意外なことに、ナッツ類も「スロー」の分類され、従って
りんご × **ナッツ**　の組み合わせは**ＮＧ**。

②**フルーツ**の入っていない**ナッツ**入りの**パン**は **ＯＫ**
「ナッツ(**スロー**)」×「小麦(**スロー**) なので、**ＯＫ。**
腸 の働きが、活発になり安心できる。

4．５つの**ＮＧ**　の３つ目は？　（「秋の定番」の組み合わせも要注意）

①りんご と サツマイモは　**NG**　(りんご × サツマイモ)

「**リンゴ**と**サツマイモ**」の組み合わせは、味の相性がいいので、
甘く煮て 箸休めや、**おやつ**にしたり、**ケーキ**や **タルト**にしたりする人も多いが、
「**サツマイモ**」をはじめとした「**イモ類**」は「**スロー**の食品」に分類され、
「**ファースト**食品」である「**リンゴ**」との 組み合わせは **NG** とされる。

「**サツマイモ**」自体は、食物繊維が豊富でお通じをよくしてくれ、
※「**GI 値**」が低く、糖質が穏やかに吸収され、「**腸**に**よい健　康食材**」として勧められている。

※「**GI 値**」とは：Glycemic Index（グリセミック・インデックス）の略。食後血糖値の上昇度を示す指標。
食品ごとに GI 値が設けられており、GI 値が低い食品は血糖値の上昇を穏やかにする。そのため、
低 GI 食品は、健康診断で食生活の改善を指摘された方を応援する。

「リンゴとサツマイモ」は、「腸にいい食材同士」の組み合わせでも、「**スロー × ファースト**」の組み合わせで同時に食べるのは **NG**。 ただし、それぞれ、時間をおいて、分けて、食べるように習慣付けるとよい。

5. 5 つの**NG**　の 4 つ目は？

①**ポテトサラダ** に りんご　（**りんご**入り**ポテトサラダ**）

リンゴ を「**ポテトサラダ**」に入れる人も多く、
シャキシャキとした食感が加わっておいしいですよね。

けれども「**じゃがいも**」は「**スロー**の食品」なので、
「**ポテトサラダ ×リンゴ**」は **NG**。

ポテトサラダに入っている
「きゅうり」や「にんじん」「**卵**」「**ハム**」などは、ほとんどが「**スロー**の食品」なので、
ポテトサラダは、「**リンゴ など、フルーツ なし**」で 作ったが方がよい。

6. 5 つの**NG**　の 5 つ目は？

●**5** つ目は、りんごを食べるタイミング（誰もが間違える**盲点**）
例えば、食後のデザートに りんご（**フルーツ**）は　**NG**

食後の「デザート」として、すぐに、**カットりんご** を食べるのは、**NG。**

「**ファースト**」のあとは、**1** 時間半程度空けて**スロー**を食べる
「**スロー**」のあとは、**りんご**などの「**ファースト**」を、
「**おやつ**」として **4～5** 時間程度空けてを食べる。
それぞれの食品が**腸活**し、効果的に体調を良くしてくれる。

（了）

今号の参考文献

著作者紹介：世界的に著名な自然療法士である
オステオパシストの フランク・ラポルト・**アダムスキー**氏の**著作**
『**腸**がすべて：世界中で話題！**アダムスキー**式「最高の**腸活**」メソッド』から引用。

翻訳者感想：**森 敦子**氏が本書の翻訳を通しての感想は、以下の枠の中に紹介。
「食べ物は、『**何を、食べるか**』ではなく、『**何と、組み合わせて食べるか**』が大事」ということ。
では、**アダムスキー**氏の提唱する「**最高**の**腸を手に入れるための組み合わせ**」は、どうやって食卓に取り入れればいいのだろうか？ を教えてくれるすばらしい著作であると・・・。

「アダムスキー式腸活法」では、
「どんな **スーパーフード** も、消化器官内での 滞在時間が長すぎ、便秘すると腐敗して、
『腸の汚れ』の原因になりかねない」と、考えられている。
「腸の汚れ」は、「便秘」だけでなく、
「頭痛」や
「不眠」、
「肌荒れ」や
「免疫力の低下」 といった、
思いもよらぬ体のトラブルを招きかねないと、感想を述べている。

監修者推奨：医学監修の澤田幸男医学博士（澤田肝臓・消化器内科クリニック院長）も以下の通り話す。
腸は、**栄養を吸収**したり、**不要なものを排出**したりするだけでなく、
「**自律神経の働き**」や
「**免疫機能**」にまでかかわっていると、
わたくしたちも「アダムスキー式腸活法」を学び、
「腸を詰まらせない食品の食べ方」を知り、「体の内側」から健康を手に入れよう。

～おわりに（無知と反省とお詫び）～

昨年 12 月 15 日号で、「りんごにまつわるリポート」で、下記朱書きのように結論を出していました。
「ここで学んだ一番大切なことは、**りんごに限らず果物は、皮ごと小さく刻んでサラダにして食べると効率よく栄養を摂取できる**」でした。
今回、継続して食生活改善を学び、分かったことは、「**ファースト食品とスロー食品**」の関係性において、今一つ知識不足であったと云うことです。社友会の皆さまには大いに反省し、心からお詫びさせていただきます。

そう云えば今はペットボトルを持ち歩いて 1 日 2L の水分を取る。かって、タバコは男子のほとんどが喫煙していたのに、今はまず吸っている人は見当たりません。コーヒーは何せ胃に良くないと云われていたものが、今は 1 日 4～5 杯くらい飲むと胃がんに掛かりにくいとの研究結果があり、安心して飲んでいる人も多いらしい。デジタル時代だから、すべての分野で今までの常識が覆されようとしています。聞くところでは、ファースト・スロー食品の知識も、街のお医者さんに言わせると、「そんなこといちいち気にしていたら息もできひんがなぁ」とのこと。
“わが 60～90 代のおばさま”たちも、人生 100～120 年とか元気に生きていくには、新しい知識を絶え間なくつかみ取っていこうと考えています。来年 1 月 15 日号は「Avokado（森のバターとも云われる）編」を予定しております。

文責 本間悠三 サイバー塾彩 s@i