

《 コラム 》 Vol.46

健康（アルカリ性体質になる食べ方）のお話し

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、八代の巫紀。
今回は秋にちなんでのお話をしようと思っていたのですが、
なんとなく健康（食事について）のお話にすることにしました。
「なんとなく、って何だよ！」（自問自答）

健康については皆さんも気を付けていらっしゃると思います。
食事については如何でしょう？
ご存知の通り、食事で健康な身体が保たれるのは承知の事実です。

で、どんな食事が健康に良いのでしょうか？
それを教えてくれる書籍の一つが、
「免疫力が上がる アルカリ性体質になる食べ方」です。
そしてその副題が凄い！
「すべての病気の原因は酸性体質にあった！」
副題が気になって読まずにはいられなくなります。

著者は小峰一雄先生、なんと歯科医師さんです。
小峰先生は色々な患者さんを見ている中で、
虫歯が自然治癒している人を何人も見ているそうです。
で、いろいろと調べてみたら、どうやら体液の pH 値が関係しているとのこと。
歯も人間の臓器と一緒に、歯の中に体液が流れていて、体液がアルカリ性だと初期の虫歯は自然治癒するそうです。
さらに健康な人は、体液がアルカリ性だということが分かったそうです。

ここでおさらいです。
アルカリ性か酸性かは pH（ペーハー）値で表すことができます。
（日本語では水素イオン濃度と云いますが、そんなことは忘れませう。）
pH 値が 7 で中性。
アルカリ性は pH 値が 7 以上～14。
酸性は pH 値が 7 未満～0 になります。

健康な人間の体液は pH 値 7 から 7 以上の弱アルカリ性が理想だそうです。
身体がアルカリ性体質ですと免疫力が上がり、様々な病気を治してくれるみたい
です。

逆に酸性体質になっていると白血球の働きが悪くなって免疫力が低下してしまうそうです。

つまり様々な病気になりやすい状態になる可能性があります。

多くのがん患者の方は体液が酸性とう情報もあります。（酸性、恐ろしか〜）

そこでアルカリ性体質になるため方法を小峰先生は本書で紹介されております。その大事な要素が食事です。

食べ物の中には身体がアルカリ性になるものと酸性になるものがあります。

一般的にアルカリ性になる食べ物は、新鮮な野菜や果物、海藻類などです。

レモンや梅干しなどは酸性ですが、食べると身体がアルカリ性になるそうです。

酸性になりやすい食べ物は肉類や豆類、甘い食べ物などです。

「美味しい食べ物は脂肪と糖で出来ている。」という言葉がありますが、これからは「美味しい食べ物は酸性で出来ている。」が正しいかも。

しかしすべてアルカリ性の食べ物を食するのは難しいです。

理想的な食べ方としては、酸性 2 に対してアルカリ性 8 の割合が良いらしいです。

悪くても酸性 5 : 5 アルカリ性にするのがよいそうです。

アルカリ性体質になるためにはストレスを減らすことも重要なのですが、詳細は本書にて。

「免疫力が上がる アルカリ性体質になる食べ方」 小峰一雄 著

まずは食事に気を付けたいと思います。

でも食べちゃいますよね〜、お肉や甘い物。

だって美味しいんだもの。

アルカリ性体質になるサプリメント、誰か作ってくれないかなあ〜。

小峰先生は動画でも紹介されております。

<https://www.youtube.com/watch?v=LMn-wQIK8Wo>

ご参考まで。

今回はこの辺で。