文｜森本淳彦
text by Atsuhiko Morimoto
写真｜滝口　保
Photos by TAKI

実戦的食事「学」――――②

ローフード処方箋

人体は精巧な化学工場である。
体に良いとされる食材やサプリメントをせっせと摂っても、
化学反応の触媒たる「酵素」が不足では、じつはあまり意味がない。
酵素は熱に弱く、生（ローフード）でしか摂れないのだ。

ＣＯＱ10やリポ酸や、たくさん知識をつけて、体に良いとされる食物やサプリメントをせっせと摂っても、「酵素」が足りないと片手落ちである。

生命の営みはある種の化学反応であり、人体はきわめて精巧な化学工場と言えるが、「酵素」は化学工場内で、消化を助けたり、細胞の分解・合成を促すなど、さまざまな化学反応を助ける、いわば超触媒なのだ。酵素がなければ、栄養素をいくら摂ってもうまく吸収されず、他の生命（健康）維持活動も円滑にゆかなくなる。

酵素は非常に壊れやすい栄養素で、たとえば40数度で壊れる。つまり加熱調理しない、「生」食でしか摂れない。ここ数年、ローフードという言葉をよく聞くようになったが、その本質は、加熱しないROW（＝生）食を中心に、酵素をふんだんに摂るための食事法なのである。

ならば市販の野菜や果物ジュースを摂れば良いと思うかも知れないが、残念ながら、酸化を抑えるために、酵素が活動しないように処理されている。

では、手軽に酵素を充分摂るにはどうすればいいか？　第一に、果物をより多く摂ることである。

（果糖で）太るんじゃないの？　という心配は無用。一時、果糖を摂りすぎると、血糖値を上げる、中性脂肪を増すだのと喧伝されたが、現在では1日摂取カロリーの20％以上を果糖から取らない限り――例えばミカンを1日20～30個も食べない限り――影響は無いと結論づけられている。

厚生労働省の「健康日本21」では、野菜を1日に少なくとも３５０ｇ（5皿）、果物を同じく２００ｇ摂るよう勧めている。これらは目標摂取量で、欧米各国の推奨値よりも低い。我が国の、とくに多忙な30歳代は、必要量の半分も摂られていない方が大半を占めているようである。生野菜や果物の摂取不足は、ガンや脳卒中、心臓疾患や生活習慣病の増加や低年齢化と、深い関わりがあるとして間違いはない。「果物は太るから」などと敬遠している場合ではないのである。

数万の投資が必要だが、低速回転圧搾式（高速回転粉砕式ではなく）ジューサーは強力な「武装」になる。生の野菜や果物はよほど丹念に噛み砕かないと、消化できない食物繊維とともに、酵素も、吸収できないまま排泄されがちだが、ジュースにすればこの問題が解消されるし、圧搾式ジューサーは粉砕式より栄養素を壊さず、味も濃く、甘み、旨みが高い。

毎朝、コップ1杯の人参やリンゴジュースでスタートすれば良い。起きたては、胃腸の動きも鈍くなっている場合が多いが、ジュースなら消化器への負担も少なく、豊富なビタミン、ミネラル、酵素、ファイトケミカル（植物化学成分）を速やかに摂取でき、その質量は、サラダの比ではない。

最後に、圧搾式ジューサーが無くても酵素を充分に摂れる食材を三つ挙げる。

まずはバナナ。（農薬が、皮と軸から1センチの果肉に残りやすいので、摂らぬよう）。

次に大根。大根おろしを中心に、人参おろしを加えたり、ほんの少しショウガおろしを加えたり。そこに良質のオリーブ油や醤油を垂らして。大根はディアスターゼをはじめとして様々な酵素が豊富で、他の食材の消化も助ける。

最後に、昔ながらの添加物を含まない製法の、味噌・醤油・漬物などの発酵食品を日常的に摂る様に心がけること。

■参考：フードネイチャーニュース（ライフクリニック院長山口武）

●森本淳彦
マイクロウェイ有限会社代表
57年大阪生まれ。代替療法研究家。食事療法、サプリメント、活性水、自然療法、有機農法、整体法などに造詣が深い。www.e-coop.co.jp