

今日新聞を開くたびに、あるいはテレビをつけるたびに、「メタボリック・シンドローム」という言葉を目や耳にしない日はありません。「メタボリック・シンドローム」を放置すると、心筋梗塞や脳卒中、糖尿病ばかりか、ガンのリスクも高くなるため、メデイアに登場する医師や栄養士たちは、「定期的に運動し、バランスよく食べることによって、まず減量を心がける」ことを力説しています。

しかし、このようなアドバイスで得られる効果は3〜4か月にわずか1キロ程度の減量でしかありません。それよりもっと効率よく体重を減らし、同時に血圧や血糖値・コレステロール値・中性脂肪値を改善させる画期的な方法がありません。そこそこが、今欧米のスーパーヘルスを求める人々の間で注目を浴びている「フルーツ朝食」なのです。

フルーツに秘められた抜群の クレンジング&デトックス効果とは

肥満や高血圧・高血糖・高脂血症などのトラブルがあるというのは、長年にわたって体内に溜め込まれてきた老廃物が体内環境を汚染し、代謝機能に異常が生

健康特別講座

朝こそフルーツ!

～「メタボリック・シンドローム永久追放!」の決定打～

■松田麻美子(まつだ・まみこ)

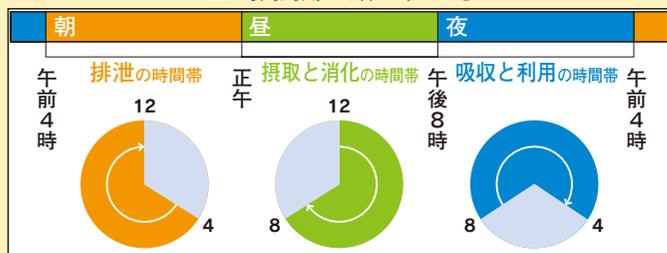
自然健康・治癒学博士(米国ナチュラル・ヘルス大学)。日本ナチュラル・ハイジーン普及協会会長。1978年、米国ウェスリヤン大学卒業。1992年、「アメリカ健康科学カレッジ」にて栄養科学の最高学位を取得。2006年、米国ナチュラル・ヘルス大学卒。米国日本におけるナチュラル・ハイジーン(自然健康法)にもとづく究極の健康学のバイオニアとして活躍。現在、テキサス州ヒューストンに在住。日米間を往復し、「健康な体づくり」のための研究と指導に取り組んでいる。著書に『常識破りの超健康革命』、訳書に『フィット・フォー・ライフ』(いずれもグスコ出版)などがある。

松田麻美子 Ph.D.
(米国在住)



じている証拠です。このトラブル解消には、「フルーツ朝食」が大活躍してくれま
す。それは、果物に豊富に含まれる水分や
食物繊維が、体内環境のクレンジング(浄
化)やデトックス(解毒)に欠かせない要
素であり、余計な老廃物を速やかに体外
へ排泄させるのに役立つくれるからで
す。その結果、運動の有無にかかわらず、
ひと月3〜6キロの減量がラクラク可能
となり、血圧や血
糖値・中性脂肪値
やコレステロー
ル値などの数値
やそのほかの健
康上のトラブル
も、みるみる改善
されていきます。
従来型の「バラ
ンスのとれた朝
食」というのは、
体内環境を悪化
させる最悪のア
ドバイスです。体
は午前4時から
正午まで、体内の
クレンジングや
デトックスの作

24時間周期の「体のリズム」



業を最も活発に行う排泄モードにあります。食べ物の消化が活発に行われる時間帯は正午から夜8時まで、そして夜8時から明け方の4時まで、食べ物から摂取した栄養を体が吸収し、体の成長や組織の修復などが活発に行われる時間帯です。

したがって、排泄の時間帯に「バランスのとれた朝食」を食べると、体のエネルギーの大部分を消化作業に集中しなければならなくなり、クレンジングやデトックスに必要なエネルギーが減少してしまいます。その結果、老廃物が完全に排泄されなくなり、このようなことが毎日毎日、長年にわたって繰り返されていると、体内環境が汚染され代謝機能が正しく行われなくなります。やがてはそれが、「メタボリック・シンドローム」やさまざまな病気へと発展していくことになるのです。

一方フルーツは、排泄作業のエネルギーを奪うようなことはありません。熟す段階で炭水化物がすでに糖に変えられているため、体内で消化される必要がないからです。そのため、体のエネルギーを全面的に老廃物の排泄に向けることができるのです。



しかもフルーツに豊富に含まれる食物酵素のおかげで、消化に用いられる体内酵素も節約でき、その多くを体のクレンジングやデトックス、あるいは組織の修復などの代謝作業に振り向けることができます。そのおかげで減量や健康状態の改善にさらに拍車がかかります。

体内酵素は無限ではありません。一生の間に作られる量が決まっていますから、それを食物の消化作業のために無駄遣いしてしまうことは、寿命を縮めることにつながるので。

いわゆる「バランスのとれた食事」では大半が加熱調理されているため、酵素が失われているのはもちろんのこと、水分や食物繊維もごくわずかしかなりません。これではクレンジングやデトックスに必要な要素が体に十分与えられません。

クレンジングやデトックス効果を期待するには、フルーツはいつも胃が空の状態のときに、単独で食べる必要があります。デザートとして食後にとつても効果はありません。酵素が失われ、消化作業に時間のかかる食べ物（ご飯やパン、肉や魚、卵、乳製品など）が胃に留まっている間、フルーツは腸に行くことができず、体温36〜37度の胃の中で腐敗・発酵し、体内

環境を汚染させてしまうからです。

体内環境を清潔に保つ秘訣は、「朝食はフルーツだけにするこゝろ」です。満足するまで食べてください。ただし血糖値の高い人は、たつぷりのレタス、セロリ、キュウリ、白菜などの野菜と一緒にとりまゝ。「フルーツは単独で食べる」というルールがあります。これらの野菜だけは例外で、体内環境汚染にはつながらず、血糖値の安定に役立ちまゝ。

フルーツこそ究極の アンチエイジング食品 「フルーツは肥満・糖尿病のもと」は 大誤解！

フルーツには抗酸化栄養（ビタミンC、E、βカロテン、セレニウム）やさまざまなファイトケミカル類が豊富に含まれています。これらはフリーラジカル（活性酸素）が細胞にダメージを与えるのを防いだり、免疫機能を高めたりすることなどによって、ガンや心臓病・脳梗塞・糖尿病などの予防改善に役立ち、健康な体づくりには不可欠な栄養です。

代謝機能を正常に保つのに欠かせないミネラルも豊富です。体の成長や組織の



修復に必要なタンパク質も十分含まれています。バナナやミカンには母乳と同じだけの、またイチゴにはその2倍ものタンパク質が含まれているのです。フルーツは朝食として理想的な食べ物である要素がすべて揃っている「究極のアンチエイジング食品」なのです。

さらに朝食をフルーツにすると、それだけで、塩や砂糖、脂肪、食品に含まれるコレステロールなどの一日摂取量を3分の1減らすことができます。これは、「メタボ改善」に役立つ大きなメリットといえます。

ついですが、フルーツは正しく食べる限り、体重や血糖値・中性脂肪値を増やすことはありません。逆にこれらの数値を減らすのに役立ちまゝ。

「フルーツは果糖が多いから、太る」というのは大きな誤解です。ミカン6個、バナナ2本、桃や柿、グレープフルーツ2個、ブドウ3房半に含まれるカロリー量は、アンパン1個や和菓子1個、あるいは白米ご飯一膳と同量ですから、1回の食事でご飯の代わりにミカンを6個食べても、太るようなことにはなりません。

しかもフルーツには、水分や食物繊維、酵素、ビタミンやミネラル、ファイトケミ



「フルーツが中性脂肪値を上昇させる」

「フルーツが中性脂肪値を上昇させる」

カルなどもたっぷり含まれていますが、白いご飯やパンには、これらの栄養が全くか、ほとんど含まれていないのです。

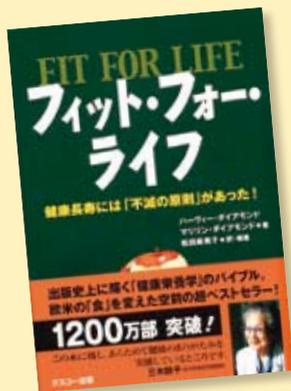
「フルーツは血糖値を上げる」というのも誤解です。フルーツのGI値(血糖指数)。食べた物がどれくらい血液中の糖レベルを上昇させるかを示す数字)は、別表が示すように、一般的な朝食よりずっと低いのです。

この大きな相違の理由は、フルーツには食物繊維が豊富に含まれているのに対して、白い穀物にはごく微量にしか含まれていないためです。食物繊維に欠ける食べ物、血糖値を急激に上昇させてしまいます。ちなみに従来型の朝食の中心を占めている白いご飯に含まれる食物繊維の量は、カロリー当たりミカンの五分の1程度しかありません。

■食品別GI値(グリセミック・インデックス=血糖指数)

穀類・イモ類		フルーツ	
玄米	50~55	サクランボ	22
白いパン	70	グレープフルーツ	25
白米	72	ミカン・オレンジ類	42~48
ドーナツ	76	リンゴ	38~44
コーンフレークス	83	モモ	42
ベークドポテト	85	ブドウ	43~45
フランスパン	95	バナナ	51

【資料】
<http://www.southbeach-diet-plan.com/glycemicfoodchart.htm>
 Neal D. Barnard, MD [Dr. Neal Barnard's Program for Reversing Diabetes]



訳書『フィット・フォー・ライフ』は超ベストセラー！

という現象が起こるのは、フルーツを空腹のときに一回の食事として単独でとるのではなく、体が必要とするカロリーの一般的な食事から摂取したほかに、フルーツをとるからです。体が必要とする以上のカロリーの取り込まれると、体はすぐには使われないカロリーの、貯蔵用エネルギーである中性脂肪として貯えることとなります。フルーツは空腹のときに一回の食事として単独で摂取する限り、カロリーの過剰にならないため、中性脂肪値を上昇させることはありません。

愛媛の皆さん、愛媛にはさまざまな柑橘類が豊富にあります。「えひめ朝フルの会」の皆さんがすでに実践しているように、特産の柑橘類を朝食にすることによって、フルーツに秘められた素晴らしい健康効果を自らの体で試してみてください。「メタボリック・シンドローム」はまたたく間に追放されていくはずですよ。