

フルーツで朝食を！ いつもニコニコ健康家族



大河内 結子
えひめ朝フルの会

**報われない日々に
疑問をもちながら…**

「朝フル？何それ？ 朝風呂？」耳慣れない言葉に、いつも決まって返ってくる言葉です。実は朝フルとは、「毎日の朝食をフルーツにするライフスタイル」のことです。

私が、この朝フルと出会ったのは、五年前です。ミカンの価格低迷が続き、汗水流して美味しいみかんが出来ても報われない生活が続き、農作業の無理がたたつてか、足に変調を感じ「変形性股関節



今日の朝フル

症」と診断され、杖が頼りの生活になりました。時代と共に人も生活も様変わりし、この激しい変化の波に乗っていかなければ我が家の経営も生活もできません。農協へ出荷すると「はい、今年のミカン代はこれだけでしたよ」と振り込まれる金額に溜息が出て、現状に疑問を感じていました。そんな時に、米国でご活躍中の自然健康・治癒学博士、松田麻美子先生とお会いしました。

「朝フル」との出会いが 人生を変えた！

朝食を果物にするだけで、誰でもスリムで健康になれる!?へえ〜お腹一杯食べていいんだ！食べること大好き人間の私でも「スリム」になれる!?

足を悪くしたため体を動かすことが億劫になり、体重はみかんの値段とは反比



いつでもどこでも朝フルです

例でウナギ登り、おまけに血圧から血糖値まで急上昇中だった私は、「とにかく、やってみよう!」と朝フルの実行に踏み切りました。動機は単純で、「健康でいたい!」、それだけでした。

そして一ヶ月後で身体が軽くなりました。やがて三ヶ月が過ぎると3〜5kgと体重が減っていききました。今では、体重が8kg減量、高かった血圧も平常値を維持、肩こり、便秘も解消、お肌もツルツル。そして杖がいらぬ生活になりました、健康そのものです。風邪もひかなくなりました。自分が作った果物でスリムで健康になる。身体は正直です。自分が食べるとなると、

えひめ朝フルの会 <http://www.asafuru.com/>

美味しく健康で安心できる果実を求め、ミカンづくりにも妥協はありません。自分が主食として毎日食べて健康になつた果実なら、みなさんにもお勧めすることができます。そう気がついた時から、ミカンづくりが生きがいになりました。私のつくるミカンは、大小様々ですが、健康で味わいのあるソバカス美人揃いです。

「朝フル」のルール

やり方は簡単です。朝食は果物だけで、お腹一杯食べます。ただし、午前中は果物以外は食べません。私たち人間は、①午前4時～正午までは「排泄」、②正午～午後8時までは「摂取と消化」、③午後8時～午前4時まで「吸収と利用」、という24時間周期の体のリズムがあるからです。

これによると、午前中は排泄に専念すべき時間帯なので、その時に従来のような食べ物を口にするに膨大なエネルギーを消化に費やし、排泄まで手が回らなくなつて便秘の元凶になるのだそうです。その点、熟した果実は消化にエネルギーを使わないので排泄もバッチリです。

果物には食べ方があります。



そのルールは次のとおりです。

- ★第一条 朝食は果物だけを食へる。
- ★第二条 果物はお腹が空いたときに食へる。
- ★第三条 果物は新鮮で熟したものを食へる。
- ★第四条 果物を食後のデザートにしない。
- ★第五条 食事の時は果物から先に食へる。

一般の栄養士さんが聞くとビックリするような内容ですが、私のまわりには、このルールで健康になつた人がたくさんいます。

広がる「朝フル」の輪

果物を毎朝食べるとなると、たいいていのご家庭では「果物は高くて経済的に無理」と思われるかもしれない。そんなことがフツと頭をかすめ、もし私たち柑橘農家が毎朝食べているもので良ければ提供しようということで、朝フルのお裾分けをすることにしました。オリジナルデザイン「えひめ朝フルボックス」で、ご希望の方にお送りしています。そして、これがご縁で朝フルの輪が全国に広がっています。先日にも仙台の宮城放送から電話があり、「仙台で朝食を果物にする人が増えていたので話を聞かせてほしい」という内容でした。

「自分でつくつた果物で健康になろうよ」ということで始めた朝フルですが、今は新しい健康法として注目されています。結果的に太つた方はむりなく減量できまが、朝フルは単なるダイエット法ではなく、これはライフスタイルそのものだと思います。要は自分にとっての適正な体になるといふことなのです。柑橘王国愛媛発の「草の根健康運動」として、地道に、楽しく続けていきたいと思っています。

みなさん、朝食はフルーツで!