

# 食生活改善の10カ条

〔改訂版〕



京都 漢方専門クリニック  
明德漢方内科  
TEL 075-352-3737

漢方医学の観点から日本の食文化と風土に合った食養生をお勧めしています。

## 第1条 ご飯を食べて、パンを食べない

お米は食生活の土台。お米を主食にすれば副食が適切になり、季節の野菜や魚介類が多い食事になります。特に、朝食はパンではなくご飯にしましょう。糖代謝やミネラル、食物繊維の観点から、玄米や雑穀米を混ぜることをお勧めします。一般に売られているパン大部分にはマーガリンなどの加工油脂や牛乳、砂糖などが加えられていて体に良くありません。精白された小麦から作られているので血糖値の急激な上昇を引き起こすことも問題です。(全粒粉で作られた砂糖・牛乳・油脂無しのパンでしたら大丈夫ですがあまり売られていません。)

## 第2条 乳製品（特に牛乳）を避ける

牛乳は子牛の飲み物で本来は人の飲み物ではありません。乳製品は体の中に過剰な湿気(漢方医学では内湿といいます)を作ります。また、最近では乳製品に含まれる母牛のホルモンの影響によって女性では乳癌、男性では前立腺癌が出来るやすくなると言われています。カルシウムは小魚やちゃんとした畑で採れた野菜から取り込むことができます。

## 第3条 液体でカロリーを摂らない

スポーツ飲料やジュースなど糖質の入った飲み物を飲むと、血糖値が乱高下して血管を傷付けます。の傷付いた血管は老化や動脈硬化のもとになります。また、飲んでしばらくすると逆に低血糖になって空腹感を感じるの、間食したくなってしまうもの問題です。普段の飲み物はお茶や水などでとるようにしましょう。

## 第4条 冷たい飲み物を控える

普段から冷蔵庫や氷で冷やした飲み物は飲まないようにしましょう。胃腸を冷やすことで様々な体調不良を引き起こす背景になります。

## 第5条 発酵食品を食べる

味噌汁、漬物、納豆などの伝統的発酵食品を常食するようにしましょう。発酵食品には有用な微生物が豊富に存在し、体内に入ることによって私たちの体調を整えてくれます。ヨーグルトも発酵食品ですが日本の多湿風土にはそぐいませので、常食はお勧めしません。

## 第6条 副食は季節の温野菜を中心に、海草やキノコ類も

多湿の日本の風土にはサラダは余り向きません。野菜は温野菜を基本にしましょう。おひたしのように冷めたものでも、一度湯がいて熱を通して大丈夫です。ワカメや昆布などの海草やキノコ類は食物繊維を多く含み、ミネラルの観点からも普段から摂るように心掛けましょう。

## 第7条 動物性食品は魚介類を中心に

魚介類は動脈硬化やアレルギーを予防する作用のある $\omega$ -3脂肪酸を多く含んでいます。肉類は逆にこれらを悪化させる $\omega$ -6脂肪酸を多く含んでいます。肉よりも魚を主体にしましょう。普段食べる魚の種類はサンマ、アジ、イワシ、サバなどの青物で小型の魚をお勧めします。

## 第8条 バナナ、生トマトの常食を避ける。

バナナは熱帯に暮らす人が暑気を冷ます効果がありますが、温帯の多湿環境で暮らす日本人には向いていません。胃腸を冷やすので一時的にはお通じが良くなりますが、食べ続けるとどんどん冷えてかえって胃腸の動きが悪くなってきます。生トマトも胃腸を冷やします。炒めたり煮込んだりすることで冷やす性質が消えますから、加熱調理して食べるべき食品だと考えて下さい。

## 第9条 朝食は和食を

朝食に何を食べるかはとても重要です。ご飯、味噌汁(ワカメ・キノコ類)、小魚が基本です。海苔(味付けでないもの)と梅干し(高血圧の人は減塩のもの)も一緒に摂ると漢方養生の観点からも万全です。

★駄目な朝食メニューの例 : パン ヨーグルト 牛乳 バナナ サラダ

## 第10条 夕食は早めに、軽めに

遅い夕食(夜食)は睡眠中に高血糖を引き起こして血管を傷付けます。夜9時以降は食べて補う時間ではなく、寝て補う時間です。特に、夜に炭水化物(パン、麺類、菓子類)を摂りすぎるのは体に良くありません。理想的な食べる量の配分は昼食に一番比重を置き、次に朝食、夜は少なめです。夜は特に炭水化物(菓子類、パン、麺類)は食べないようにして、ご飯の量も少なくします。