

# 自然食品について

## 自然食品について

市川治療室 No.42/1993.11

現在、健康指向の高い人は多いようです。

その指向の方法としていわゆる「自然食品」を摂取している人は少なくありません。

自然食品には法的な規制はありませんが一般には以下のようなものを意味しています。

- 科学的な農薬や薬品を使わない食品（有機栽培による農作物）
- 無添加の食品

具体的には以下のようなものです。

- 農薬も化学肥料も使わない米や野菜
- 自然の牧草で育てた牛の乳や肉・庭先などで飼った鶏の卵や肉

自然食品が優れたものであったとしても 都市人口（都市に住む人）が増え農産業人口は少なくなっている現代では 自然食品の摂取を多くの人実践することは不可能といえます。（古代から近代まで圧倒的に農産業人口が多かった時代はそれなりの可能でした）

そこで、非自然食品の価値を自然食品の価値に近づけることができれば それは問題を解決する方法となります。

自然食品と非自然食品の違いの実態は以下の通りです。

- 汚染物質を含んでいる量
- ビタミンを含んでいる量

ですから具体的に以下のことを心掛ければ 自然食品と非自然食品の差が少なくなり自然食品にこだわる必要は無くなります。

- 汚染物質の濃縮された食品を避ける（レバー・近海産の魚介の内臓・牛豚肉の脂身など）
- ビタミンの補給を心掛ける

一般に、自然食（品）と言えば玄米食・菜食を基幹とするのが普通です。

しかし、玄米食・菜食では低タンパク・低ビタミン・低ミネラルになりやすいことが問題です。

タンパク質・ビタミンなどの不足が身体にもたらす症状については9月と10月にお知らせしました。

ストレスなどによりタンパク質の必要量は増加しますが、通常では体重1kgあたり1gです(体重50kgの人なら50g) 低タンパク食（タンパク質の必要量を満たしていない状態）が続くと主に以下のような欠陥（症状）が生じやすくなります。

言い換えればこれらの症状の基底には低タンパク食があるということです。

### 1. 身体の構造上の欠陥

- ギックリ腰
- 脊柱側彎症

- 貧血
- 胃下垂
- 遊走腎

## 2. 身体の代謝上の欠陥

- 感染症
- リューマチ
- 胃腸障害
- 疲労感

大気や土壌などの生活環境汚染が進む現代では自然食品も例外にはできません。

体内に入った汚染物質は肝臓で解毒 = 無毒化されます。

タンパク質は肝臓で解毒システムがスムーズに機能するために必要な栄養素です。

「自然食品 = 低タンパク食では現代社会で生活するのは不利」と言うのは言い過ぎでしょうか。

タンパク質・ビタミンがその人の必要量十分であれば何も自然食品に固守する必要はありません。

---