

誰も教えてくれない

本当の『食べ合わせ』

の話

食育編



メンタルコーチ/心理カウンセラー

佐藤 大輔

はじめに

この本は、私自身が娘の子育てを通じて失敗を繰り返し悩み苦しみ後悔しながら本気で子育てに向き合うことで辿り着いた具体的方法を記しています。

私のやり方が全ての子供や子育て世代の親御さんに有益かは分かりませんが、私の娘に対しては有益だった子育て方法を具体的に記しました。

もしも、娘が産まれる前にこの本の内容を知っていたらどんなに子育てが楽しかったかと想像した事があります。

私達子育て世代の親は自分の夢や目標を追い求めながら、家族や我が子を養うために日々時間に追われ懸命に生きています。

そんな中で、多くの親が子育てに悩みその解決を外に求めようとしても、世の中に溢れる子育て法で実際に我が子に対して長期的に実践した情報はそんなに多くはなく、他人のおこなった千差万別の子育て法が我が子にとって本当に有益かを検証する時間も私達親には無いのです。

また、古くから言い伝えられている暮らしの知恵や先人の知恵を断片的に取り入れても、その情報が効果を発揮することは難しいと感じます。

私は、娘の子育てを通じて家庭で役立つ子育ての実践的なノウハウが余りにも少ないと痛感した経験から、○○式や○○教育などのようにプロに任せなくても家庭ですぐに実践できる子育てを具体的に記したものを残したいと思い、活字にして必要な方々に届けるために本書を出版する事を決意しました。

私は子育てを失敗したとは思ってはいませんが、一人娘を実験台にしてしまったことに少しの後悔と罪悪感があります。

この本は、遠い未来に子育てをすであろう私の娘にむけて書いています。

子育てという一生のうちでも貴重な時間を楽しむために、この本がお役に立てれば嬉しいです。

誰も教えてくれない本当の『食べ合わせ』の話 食育編 目次

はじめに

大人の責任

子育て環境の昔と今の違い

グルテンフリーとカゼインフリー

グルテンの健康被害

カゼインフリー

幼児へのカゼインの影響

中毒になる要因

白砂糖の恐怖

精製された油の恐怖

『食べ合わせ』は消化で決まる

炭水化物を混ぜない事が重要

ステップ1、炭水化物は混ぜない

※玄米について

玄米のデメリット

- 1、玄米を発芽させてから炒って表面の糠を壊す方法
- 2、5分つきで精米する方法

我が家の失敗の弊害

ステップ2↳タンパク質、野菜、乳製品は混ぜてOK！

ステップ3↳タンパク質(肉、魚、卵、豆腐)は大量に取る

ステップ4↳天然、自然でないものを口に入れない

※遺伝子組み換え作物の考え方

ステップ5↳野菜ジュースでデトックス

『アスリートの食べ合わせ』

※果物は混ぜない

※腸メンタル

※腸内細菌とパフォーマンス

※食事と寝違え

※食事中は水を飲まない(食前後1時間)

※魚は水銀の少ない物にする

※トマト・にんにく

※小麦グルテンとコーンは絶対に混ぜない

おわりに

大人の責任

子育ては『心』と『身体』の健全な育成をゴールにする事が成功の秘訣だと考えています。

『心』の健全な育成には、親や周りの大人の子育てに関する**固定観念**が大きな影響を与えます。

『身体』の健全な育成には、本書のテーマである**【食育】**の正しい知識が必要不可欠です。

まずは、子供の『心』の健全な育成のために重要な大人の**固定観念**を変えるために知って頂きたい事をお伝えします。

人間の子供はひとりでは生きていきませんので大人の力を借りて成長していきますが、大人の力を幼少期に必要なだから借りて十分に成長したら社会に出て社会貢献という形で綺麗に返す事が正常な形なのです。

しかし、多くの場合ここでボタンの掛け違いが起こっているのです。

大人が与えてやる

【与える】

大人がこの思考を持っていると子供との関係性がおかしくなるのです。

人間は他人に執着し与え過ぎれば見返りを求めます。

してあげられない、与えられていない罪悪感から言うべき事を言えない放任になります。

子供に対する大人(親)の責任とは

子供の成長を助ける環境を整える事だけです

結果に責任は有りません

結果にフォーカスするから苦しみ歪みます

子供と親は全く別の人生を歩いています。

必要な時に近くに居るから助け合っているだけなのですから、親であるからといって子供の人生に過度に責任を感じる必要は無いのです。

さらには、子供の実現したい成功、幸せは、子供が自ら気づき思い出すしか無いのです。

生きる時間軸もそれぞれ違います。

大人の過度な押し付けにより、子供が自分を見失い一生自分探しをしてしまわないように、私達大人（親）が子供の人生への関わり方を真剣に考える必要があります。

遺伝 40%

環境 60%

成功・自己実現には環境要因の影響が大きいです。

「俺の子供だからどうせ……」

貴方が歩んできた今までの人生と、子供の人生は別物です。

子供は自らの最適化プログラムを持って産まれています。

信じて見守る

心からこれが出来ると子育てが楽しくなります。

しかし、ただ待つだけでは不安を感じる人も多いはずです。

本書では、大人が子供の人生を邪魔しない環境を創るために必要な事を伝えていきます。

我が子の幸せを信じきり、無条件の愛情を感じながら最後まで読み進めて頂ければ嬉しいです。

子育て環境の昔と今の違い

私は無責任な性格なので、基本的に人間は自己責任で自分の好きなことをやっていいと考えています。

しかし、子供のことに關しては、大人、さらには親なら一定量の責任を持つことが自然だと思っています。

私たち大人がそうだったように、子供は勝手に育ちます。

しかし、今の子供の育つ環境と、私達の育ってきた環境は大きく変わっているという前提条件が違うことも認識しないといけません。

特に正常な肉體進化するための【食育】を取り巻く環境は時代の変化のスピードに全く追いついていない現状だと思っています。

20年後に取り返しのでないことだったと後悔しないために、我が子の才能を100%発揮させるために正しい【食育】を知ることが必要だと強く思います。

まずは、前半で子供を様々な悪影響から守るための『中毒対策』についてお伝えし、その後成長期の子供に本当に必要な栄養を効果的に摂取するための具体的な『食べ合わせ』方法を伝えます。

伝える情報は、全て私が我が子に対して実際に実践した方法です。

健康法のようなものも含まれますが、私は医者でも学者でもありませんのでこれらの健康法についての有効性を保証する事はできませんし、エビデンスを記すこともしていません。

今の日本でエビデンスとして重要視されていることは、厚生労働省もしくはFDA（アメリカ食品医薬品局）が認めているものとされる場合が多いですが、これらの機関が認めている様々なものにより現状の健康被害が起こっている事実を踏まえて、私は自分で実践し効果を実感したもので子育てをすると決めています。

本書で伝える内容は、一般的な家庭で無理なく実践できる方法なので、ストックに極めたいなら気になる点はさらに学ぶ事をオススメしますが、この本では我が子の心と身体の健全な育成を目的に書いていますので、**子育て環境（特に家庭の食事）**を整える視点で見て欲しいのです。

健康法を伝えているのではなく、子育てに有益な情報を伝えている事を忘れないで読み進めて欲しいのです。

全ては子供視点

この本の情報が多く子育て世代の親御さんに伝わり、多くの子供が100%自分らしく輝く人生を楽しむことを願っております。

グルテンフリーとカゼインフリー

最初に、みんな薄々分かっているけど、大人の事情で辞められないグルテンとカゼインについて伝えます。

私のスタンスは自己責任だから大人は何を食べてもいいけど、自分で選択できない子供の口に入るものは大人が責任を持つべきだというものです。

健康になろう！と言っているのではなく、子供の正常な成長を邪魔するものを排除しよう！と考えているのです。

グルテンフリーとカゼインフリーが良いとか悪いとかを論じる時間は子育て世代の私達親には無いので、悪影響を与える可能性が少しでも有るなら、我が子にそれらが無責任に与えることはしないということです。

回りくどい言い方になりましたが、私は子供に対しての親の責任とはこういうことだと考えているのです。

※グルテンフリー・カゼインフリーの定義

グルテン ↓ 小麦

カゼイン ↓ 乳製品

フリー ↓ 束縛されない・含まれない

グルテンとカゼインは少量なら問題が無いのですが、蓄積され一定量を超えた時に人体に何らかの症状を発生させてしまうのです。

子供にとっての具体的な症状として最も害があると感じる事は、**正常な睡眠が取れなくなる事**です。

朝起きれない

午前中にやる気が出ない

授業中眠くなる

給食を全部食べられない

これらの症状は未消化のグルテンとカゼインが体内に残り続ける事が元となり起こっている弊害なのです。

日本人である私達と私達の子供の身体は、このグルテンとカゼインを正しく消化吸収排出する事が難しいので、未消化のグルテンとカゼインを処理するために1日中休むこと無くこれらのメカニズムを働かせなければならず、慢性的なエネルギー不足となってしまうのです。

私たち大人の日本人は、幼少期には小麦や乳製品を食べる機会は今よりもずつと少なかったはずです。それでも食生活の欧米化により蓄積されたグルテンとカゼインが原因で多くの人が苦しんでいる現状にあります。

ということは、子供の頃から小麦が周りに溢れている食生活をしている現代の子供たちはどうなってしまうのでしょうか？

近年、日本でもグルテンフリーを店頭に掲げている店が増えて人気になっています。先日東京に行ったときにグルテンフリーのピザ屋さんを見つけたのですが、終日予約で満席で食べることが出来ないほどでした。

既にグルテンフリーやカゼインフリーは、一過性のブームではなく、常識になりつつ有るのです。

そもそも、何故、グルテンとカゼインが健康被害をもたらすといわれるようになったのでしょうか？

そのきっかけは、様々な機関がグルテンとカゼインが私達の健康に悪影響を及ぼすという研究結果を発表しているからなのです。

代表的な報告事例

ADD・ADHDと呼ばれる発達障害や統合失調症の患者の尿からは、乳製品に含まれる「カソモルフィン」小麦に含まれる「グルアドルフィン」が平均値より多く検出されている。

1979年アメリカの少年院で行われた実験によると、慢性的に問題行動を起こす少年の食事を分析すると、平均よりも多くの乳製品を摂取していることが分かったため、乳製品の摂取をやめたところ問題行動が激減した。キレる原因がカゼインだった。

グルテンの健康被害

未消化のグルテンは、人間が本来持っているタンパク質と構造が近いため免疫システムが誤作動し自己免疫疾患が起こします。

具体的には、腸の粘膜上皮細胞にある細胞と細胞の隙間を結合しているタイトジャンクションと反応し自らを攻撃するようになってしまい、タイトジャンクション自体に傷が付き穴が開いてしまうのです。

この状態では、未消化の食べ物や細菌などが腸壁から体内に漏れ出してしまい、これが様々な健康被害をもたらす原因となっているのです。

※グルテンの健康被害とされている症状

- ・慢性的な消化不良
- ・便秘、下痢
- ・アレルギー反応
- ・睡眠障害
- ・片頭痛
- ・月経前症候群（PMS）
- ・鬱
- ・多動性発達障害（ADD・ADHD）
- ・副腎疲労による倦怠感など
- ・その他、原因不明の不調全般

これらの多くは現代病と呼ばれる症状ですが、何故近年になって大昔から食べられている小麦が原因でこのような症状が起こるようになったのでしょうか？

原因は、小麦の品種改良にあったのです

小麦は古代から世界中で私たちの食事を支えている穀物です。昔は小麦が主食でも健康被害は起こらなかったのですが、小麦が私たちの健康に悪影響を与えるようになったのは近代になってからの品種改良に原因があるのです。

小麦の原種とされているのは「ヒトツブコムギ」という品種です。この品種は1900年代初めまで世界中で主流となっていました。

1940年代、アメリカでは国策『緑の革命』をきっかけに、病気や気候変動に強く、生産性の高い現代の小麦の原型となる背丈が低く収穫しやすい矮小小麦が開発されました。

これにより小麦の生産量は数十倍に増え、世界を飢餓から飽食の時代へと変えていきました。現在世界中で生産されている小麦の99%がこの1940年代以降に品種改良された小麦です。

この技術革新は素晴らしいものですが、この品種改良によって小麦一粒に含まれるグルテンの量も大幅に増えてしまい、多くの人がグルテンを消化分解出来なくなることが原因で、グルテン不耐症やセリアック病などの新しい病気を生み出してしまったのです。

先に挙げたように現代病と呼ばれる多くの病気の原因が、この小麦グルテンの取り過ぎによる健康被害だとされているのですが、小麦は保存性やコストパ

フォーマンスに優れているなどの理由で、私達の食生活には欠かせないものとなっておりこれを辞める事はとても難しいのです。

さらには、小麦に含まれる「グルアドルフィン」という物質は高い中毒性があるため、既にグルテン中毒になっている大人の私達をグルテンフリーの食生活に変える事は本当に困難な事なのです。

しかし、まだグルテン中毒になっていない子供の食事を変える事は出来る可能性が在るのではないのでしょうか？

外食で小麦を避ける事は難しいですが、家庭のキッチンから小麦を無くする事は親である私達次第で可能なはずです。

現代の品種改良された小麦が子供の成長にプラスになる事はありません。取りすぎれば肥満や集中力低下などの直接的な害に繋がります。

今すぐ、家庭のキッチンから小麦を無くして下さい

グルテンフリーを実践してみると頭と身体が軽くなります。

我が家では、たまに外食でラーメンやパスタなどの小麦を食べますが、食べた後は間違いなく眠くなり翌日までお腹が張って食欲が無くなる経験をしているので、家族全員がこのグルテンの健康被害を実感しグルテンフリーの必要性を理解しています。

外食を楽しむことも子供にとっては重要な事だと思いますので、それを全て辞めるのではなく、家庭での食事から変えていく事をオススメします。

これが子供にとっての毒を排除する第1歩なのです

カゼインフリー

次に、近年、グルテンと同様に社会問題となっている乳製品に多く含まれているカゼインについて伝えます。

日本ではカルシウム摂取のために、未だに学校給食で牛乳を支給しています。が、この牛乳タンパク質の80%がカゼインです。

カゼインは人体には有害で腸の粘膜を傷つけます。

さらには、アレルギーのみならず、**癌や発達障害、統合失調症の原因**となっている可能性があるともされている有害なタンパク質なのです。

幼児へのカゼインの影響

脳にある葉酸受容体（葉酸を吸収する窓口）にカゼインペプチドに反応した抗体がくつつくことで脳への葉酸供給が出来なくなり、脳は血液で葉酸を運ぶことを止めてしまいます。

結果、脳は葉酸不足となります。

葉酸は細胞分裂を促す栄養物質なので、葉酸不足になると正常な細胞分裂ができなくなり、異常な細胞分裂の原因となるのです。

特に脳細胞の正常な細胞分裂（発達）が阻害されるため、幼少期の子供にとってこれは大きな問題になるのです。

最近では、この葉酸欠乏が自閉症などの子供が生まれる原因のひとつだと考えられているため、妊婦のカゼインの過剰摂取による葉酸不足には細心の注意が必要です。（※妊婦は乳製品を摂取しないようにして欲しいです）

本書では、グルテンフリーやカゼインフリーといった食事法を子供の食育に取り入れる事を推奨していますが、実際にはこれが簡単にいかないのです。

なぜなら、グルテンもカゼインも非常に強い中毒性を持っている物質だからなのです。

中毒になる要因

小麦に含まれる 「グルアドルフィン」

乳製品に含まれる 「カソモルフイン」

これらは、細胞表面にあるオピオイド受容体に触れるとモルヒネのような作用が発現するため、依存性が高くなり中毒になるのです。

特に近代の品種改良された小麦には強い中毒性が確認されているのです。

現代の日本で生活する上で、グルテンとカゼインを完全に無くする食生活は不可能です。

学校給食では毎食牛乳が出ており、これを飲まないと選択する事は子供の学校生活にとってデメリットもあると思いますので、多少の摂取は構わないと考えています。

友達とカフェでお茶することも、給食の時間を楽しむことも子供にとっては大切な時間です。

私は自宅以外での飲食については子供の判断に任せるようにしています。家庭でしっかりと食育し中毒になっていない子供の身体は、毒に対して正常に拒否反応を示し自らを守ります。

重要なことは中毒になるまで蓄積させないことなのです。

100%排除は無理でも、80%排除なら現実的だと思います。

外では外食を楽しんだり友達と楽しく給食を食べたりするなどの最低限の摂取は大目に見て、家庭の食事では可能な限りを『中毒』を排除することがベターだと考えています。

他の添加物もそうですが、全てを徹底的に排除すると一般的な生活が出来なくなります。これでは、肉体は健康になっても精神が不健康になってしまいますので、まずは、コントロール出来る家庭の食生活を変えていくことから始めて欲しいと考えます。

さらには、後からお伝えする『食べ合わせ』を実践することで、デトックスである「排出」が効果的に出来るようになるので、トータルでは中毒になる程の蓄積にならないのです。

白砂糖の恐怖

精製された白砂糖も中毒性が強く、強い酸性と不完全な分子結合による弊害などにより様々な健康被害を起こしています。

そもそも、昔の砂糖は原料となるさとうきびやサトウダイコンなどを絞った汁から水分を抜いたものであり、黒砂糖やきび砂糖などが主流でした。

しかし、これらの天然の砂糖には、原料の風味やミネラルなどの甘み以外の成分が多く扱いが難しいため、近代になって、不純物を亜硫酸、石灰、ホウ酸鉛、塩酸などを使い科学的に除去し、白く精製（精白）したものが現代の白砂糖、グラニュー糖、ざらめ、三温糖などの分蜜糖です。

この白砂糖は、精製（精白）され不純物がないため、人体の免疫機能のスピードを超えて吸収されるため、今まで人体が経験したことのない様々な現象が体の中で起きることが問題なのです。

人間の食事には、消化・吸収・排出がセットになっていますが、白砂糖は口に入れた瞬間からすぐに吸収され体中に浸透します。まるで、病院で点滴を使い薬を血液に直接送り込むような異常な事が起こっているのです。

本来、人体は口から入った物質を舌などのセンサーで分析し、その物質を効果的に消化分解し効率的に吸収し、正しく排出するために様々な臓器を瞬時に動かす素晴らしいシステムを機能させています。

しかし、この白砂糖などの精製（精白）された物質は、このシステムを混乱させ破壊してしまうのです。

白砂糖に限らず、多くの精製（精白）された白すぎる食材（精製塩、小麦粉全般）も同じ理由で人体のシステムを壊しています。

さらには、精製（精白）された白砂糖は甘み以外の物質が無いため、他の製品と混ざりやすく溶けやすくなっており、甘くて美味しい食品を作るために大量に投入されています。

これにより中毒が加速され『砂糖依存症』など病気になるケースが多いのです。

天然の砂糖も取りすぎれば害になりますが、風味や着色や他のミネラル分などが邪魔して、砂糖の甘味成分だけを大量に摂取することは簡単ではありません。

このため、大量の砂糖を摂取することによって起こる『砂糖依存症』にはなりにくいとされています。

精製（精白）された白砂糖を家庭から無くしましょう

代わりに、「はちみつ」「きび砂糖」「黒砂糖」を使うようにしましょう。

これだけで砂糖依存症の対策になり、砂糖中毒による健康被害を回避することができます。

家庭では、ミネラルウォーターや麦茶や緑茶、外食では、お茶かアイステイ（無糖）か炭酸水（無糖）かミネラルウォーターを飲むようにすればいいです。

砂糖中毒になっていない子供は、外でも甘すぎるお菓子などを食べなくなりま

私の娘も初めて。ツクシェイクを飲んだとき、気持ち悪くて半分も飲めなかつたようです。

家庭での白砂糖排除を今すぐやっけていきましよう。

精製された油の恐怖

毎日の食事の中で、調理に使う油も私たちの体に与える影響は無視できない物となっており、その中でも近代になって作られた精製された油を大量に摂取する事は子供の成長にとっては最悪な事なのです。

現在、家庭や外食で最も多く使われている油のひとつに、キャノーラ油があります。

昔は植物から絞った油から不純物を除去したサラダ油と言われる油が主流でしたが、約50年前からは遺伝子組み換えで増やしたアブラナ科の植物から絞り科学的に精製したキャノーラ油とよばれる油が主流となっています。

この油は不純物が無く扱いやすいため、多くの食品にも使われるようになり世界を席卷している状態です。

この油の怖さは、誕生してからの歴史が浅く本当のことは誰もよく分かっていないということなのです。

世界中で多くの弊害を指摘されていますが、検証するデータ量が少なく白黒つけられない状況が続いていることが怖いのです。

現状は、想定される被害よりも利便性や経済合理性が勝り、私たちの周りに溢れているのです。詳細は省きますが、とにかくお家からこの油を排除して欲しいのです。

油は、ごま油とオリーブオイルなどの精製されていない植物油に変えてください。

炒めものなど、ほとんどの調理でオリーブオイルとごま油で困ることはありません。

揚げ物もオリーブオイルでできますが、不純物の多いオリーブオイルは沸点が低く、揚げ物がカラツとなり難しいですが病気になるよりマシだと考えて使って欲しいです。

我が家では、○ツクのポテトが食べたくなったら、家で大量のじゃがいもをオリーブオイルで揚げてフライドポテトを作ります。

父母と娘の3人で1キロ以上のじゃがいもを食べます。一人あたり、○ツクポテトLサイズを2〜3袋位の量を食べますが、消化が良く油も残りにくいので胃もたれもせず美味しく食べることができます。

余談ですが、思春期を迎え身長伸びが止まった子供が太り始める原因は、この油の蓄積が大きいのです。

油を変えるだけで子供はそんなに太らないのです

今すぐ、油を変えましょう。

ここまででは、今すぐお家から排除して欲しい食材を伝えました。

くどいようですが、この本の目的は我が子が100%自分らしく輝く人生を楽しむ助けになることです。

成長期の子供にとって、家庭での食生活は本当に重要です。

人間は口から入れたモノで出来ている

子供の口から入れるモノの責任は、周囲の大人（親）にある

大人が味の濃いラーメンや砂糖たっぷりのお菓子を食べたりお酒を飲みながら脂っこい食事をする度に、これらの中毒性の強さを認識して欲しいのです。

胃もたれなどの体調不良が起こる事が分かっているのに止めることが出来ないほど大人でも中毒になるのですから、純粋な子供はもつと酷い中毒になるのだと想像して欲しいのです。

今すぐ、キッチンから、小麦製品・乳製品・精製された砂糖と油を排除して下さい。

小麦と乳製品は、まずは半分にすることから始めてください。

砂糖と油は、代用品に変えてください。

これをやるだけで、現代の多くの子育て世代の親の悩みが無くなる事を保証します。

毒に侵されていない子供は輝き自ら道を拓きます

親の役割は、環境を整えることです

今すぐ、親の役割を果たしましょう

ここまでくどいほど『中毒対策』について書いてきましたが、この『中毒対策』を妥協なく完了させる事が【誰も教えてくれない 本当の『食べ合わせ』の話】の絶対条件なのです。

どんなに優れた家具や家電を買っても、部屋が汚く散らかっていたらその性能を十分に発揮する事は出来ません。

環境を創る

子供のために親が出来る最強の一手です。

楽しんで実践していきましょう。

『食べ合わせ』は消化で決まる

多くの動物は、食べ物を口から摂取しお尻から排出します。

この「消化」「吸収」「排出」のセットは本当に優れた人体の神秘です。

このシステムが正常に機能しないと、人体の様々な場所で異常を起こします。

この中でも、一番最初に働くモノが「消化」です。消化が上手くいかないと「吸収」「排出」も上手くいきません。

まずは、この「消化」のメカニズムを詳しく伝えていきます。

消化は、口(唾液)、胃(胃酸)、腸(腸液)で行われています。

この時、脳では、口内の舌や鼻腔などのセンサーを駆使して、入ってきた食材を効果的に「消化」「吸収」「排出」するためのプランを瞬時に導き出します。

その情報を基に、胃では食材のDNA情報を瞬時に見極め、その食材に最適なpHの胃酸を調合するのです。

食材の酸性が強ければアルカリ性の強い胃酸にするために膵臓や肝臓から膵液などを排出させ胃の中で調合し最も最適な消化液を作り出すのです。

人間のDNAには、先祖の『食べ合わせ』の情報が記憶されているので、過去に口に入れた事がある食材に対しては、この「消化」のメカニズムが正常に働きます。

しかし、口にしたことのない食材に対しては「消化」のメカニズムが異常に働くのです。

さらには、今まで食べたことのない多種多様な食材を一緒に口に入れると、この「消化」のメカニズムは正常に働かないのです。

炭水化物を混ぜない事が重要

人体に備わっている「消化」のメカニズムは、主食である炭水化物を混ぜてしまふと効果的に消化することが出来ないという特徴があります。

昔は、穀物などの炭水化物は、住んでいる土地の状況に応じて作られる作物が違ふことが当たり前でした。

アフリカや南ヨーロッパなどの暖かく乾燥した広大な平野では、小麦が多く作られるのでそこで暮らす人の主食は小麦食になりました。

北ヨーロッパやロシアなどの寒い地域では小麦が取れないため、じゃがいもなどが主食となりました。

温暖で多湿なアジアでは稲作が中心となり米が主食となりました。

昔は、人も食材も移動することがなかったために、そこに住んでいる人の主食はほぼ一種類のみだったはずです。

しかし、現代は、人も食材も自由に移動できるようになり、世界のどこでも望んだ食材を食べる事が出来るようになっていす。

実際にはこの状態になってまだ30年位しか経っていないので、私達現代人の身体はこの主食である炭水化物を混ぜる事に適応出来ていないのです。

具体的には、複数種類の炭水化物を混ぜて摂取すると、脳はそれぞれの炭水化物に最適なp hの消化液を作ろうとしますが、この最適な消化液は米と小麦では違うのです。

この時、混乱した脳は無理矢理にでも消化させるためにいつもよりも酸性の強い消化液を作るように命令します。

この命令を受けて、膵臓や肝臓などからは大量の消化液が投与されます。

この混乱状態が常習化すると、膵臓や肝臓は常に大量の消化液を出さなくては
いけないので疲弊していくのです。

これが膵臓や肝臓を痛める原因となっています。

さらには、強すぎる消化液は、胃や腸などの臓器を傷つけ、弱った腸では栄養
を十分に「吸収」することが出来なくなり消化不良が栄養失調の原因となつてし
まうのです。

正しく「消化」されないと

正しく「吸収」されず

正しく「排出」されないのです

正しい『食べ合わせ』とは、正しく「消化」しきる事から始まり、私たち人間が本来持っている「消化」「吸収」「排出」のメカニズムに沿った食事の仕方をする事なのです。

また、土を使わず科学的な栄養素を添加し、室内で太陽光を真似たLEDの光を照射して作る水耕栽培の野菜を食べても人間に必要な栄養摂取が難しい事も近年の研究で証明されています。

人間の身体は素晴らしく複雑で優れたシステムで成り立っていますので、このシステムを正常に稼働させるためには、化学式を元にした単純な物質を摂取するだけでは不十分なのです。

現代科学だけでは見えていない力が働き私たちは生きていくと知って欲しいのです。

単純に必要な栄養素を摂取すれば健康に生きられるなら、サプリメントや薬を摂取するだけで健康に生きていけるはずですが。

しかし、それが間違っているという事を私たちは感覚で分かっているはずなので、科学的に生産されたサプリメントなどに過度に頼る食生活には慎重になつて欲しいのです。

特に成長期の子供に与える影響についてはよく調べよく考えて判断して欲しいです。

足りない栄養を他の物で補おうとする前に、正しい食べ合わせを実践する事で、今まで以上に食材の栄養吸収ができるようになる事を知ってください。

次に、正しく「消化」するための具体的な『食べ合わせ』の方法を段階的に紹介していきます。

ステップ1 炭水化物は混ぜない

※炭水化物とは？

- ・米
- ・小麦
- ・芋系
- ・コーン
- ・そば粉

先に伝えたように、炭水化物同士を混ぜないことはかなり重要なポイントです。

但し、米は小麦以外とは10%まで混ぜても大丈夫です。

しかし、小麦は絶対に他の食材と混ぜてはいけません。

繰り返しになりますが、体質的に小麦グルテンの消化力が弱い人は小麦を大量に食べると消化不良を起こしお腹が膨れ、極端に消化吸収が弱まるので注意が重要です。

パン、パスタ、ピザ、ラーメン、うどんなど主食の多くは小麦グルテン食ですが、特にスポーツをしている子供は内臓の炎症などによりパフォーマンスが下がるので試合前は食べないようにして下さい。

炭水化物はエネルギーとして大量に獲らないとパワーが出なくなるので、試合2日前からは積極的に米、芋などを取るようにして下さい。

私たちの主食は炭水化物です。

昔から人間はこれらの炭水化物を分解しエネルギーにして生きてきましたが、最近はこの炭水化物を肥満の原因とし排除するようなダイエットが増えています。

しかし、炭水化物を避ける食事には注意が必要であり、特に成長期の子供には絶対に有害なやり方です。

大人は自己責任で好きにしていますが、成長期の子供にとっては正常な成長を阻害する原因となるので、子供の食事から炭水化物を減らす事は絶対にやっではいけないのです。

前半の油についての章でも伝えましたが、子供の肥満の最大の原因は精製された油と精製（精白）された砂糖が原因です。炭水化物を減らすよりもこれらを排除する事が最優先です。

取り返しのつかない失敗をしないようにして欲しいです。

我が家では、8歳位から娘の食事は毎食大盛りご飯（200g）にしています。

14歳時点では、毎食250g以上、朝と夜で約500gなので一人で1合（400g）以上のお米を食べさせています。これにおかずなどの副食も山盛りです。

実際に娘の食事を見た大人はびっくりしますが、子供の消化能力を甘く見てはいけません。

子供に必要な栄養素の量は、5才児で大人の女性の半分の量が目安とされています。8歳過ぎたら大人の女性と同じ量を食べさせないと栄養摂取が不十分になると考えてください。

『食べ合わせ』のルールを守った食事は、食べ過ぎても弊害はありません。食べられるだけ食べさせて大丈夫です。

子供も無理しては食べませんが、根気よく時間を掛けて食べさせたらびっくりする量を食べます。

大人の都合で急かされたり、使いにくいお箸の練習をさせられたりするから食べるのが嫌になるのです。

子供の食事に時間を掛けるのは簡単なことではないと思いますが、子供には十分な量の食事を食べさせて欲しいと強く思います。

※玄米について

米食を推奨すると、誰もが玄米食がいいのでは？との結論にたどり着きます。私もそうでしたが、子供の食育で玄米食を取り入れる前には、玄米のメリットとデメリットを詳しく学ぶ必要があります。

玄米とは、精米する前の米糠（こめぬか）のついている状態のお米です。

お米は、精米することによって、外側の糠（ぬか）を取り白米として食卓に出てきます。しかし、この精米時に食物繊維や優れた栄養素の多くを取り除いているのです。

精米された白米の栄養素は殆どがデンプン（糖分）であり、お茶碗1杯100gの白米には角砂糖9個分の糖分が含まれているので、子供に十分な主食の炭水化物を食べさせるといっても、白米を沢山与える事には肥満というデメリットがある事を知らないといけないのです。

精米とは別名「精白」すると表現されます。

この精白された「白い炭水化物」である白米を大量に食べると、デンプンが分解されてきた純度の高い糖分が急速に大量に身体に吸収されてしまうため、血糖値が急激に上昇し肥満の原因となったり、脳卒中や心筋梗塞などの動脈硬化による病気に派生する確率を高めるとされています。

そのため、白米食は玄米食に比べ糖尿病になる確率が数倍上がってしまうのです。

これに比べて、玄米は、精製（精白）されていない「茶色の炭水化物」と呼ばれ、食物繊維や栄養成分を沢山含んでいます。

さらには、発芽させるとタンパク質や必要栄養素がさらに増え、このひと粒で完全栄養食品になるとされています。

しかし、これは単純に栄養素を分析した話で、実際に体内への消化吸収も含めて考えると現実にかかることは少し変わってきます。

玄米のデメリット

玄米の外側の糠にはレクチンが多く含まれていますが、このレクチンは植物を外の敵から守る働きがあり毒素を放出し苦味や刺激を与えたりする物です。

果物の皮が苦く果肉が甘いのは、皮には多くのレクチンが含まれているからです。

玄米には特に多くのレクチンが含まれているので、そのまま食べるとレクチンの悪影響がプラスの影響を上回ってしまいます。

そのため、人類は精米して糠を取ったり水を吸わせて発芽させたりする方法を生み出したのです。

このレクチンとの戦いを理解しないと、玄米の健康効果を十分に享受することは出来ません。

レクチンを無力化させる方法のひとつが発芽させることです。

玄米を長時間水に漬けて発芽させることで、レクチンが毒素を出すのをを止めることが出来ます。

さらには、この発芽により胚芽が成長し発芽前に比べタンパク質やビタミン・ミネラルなどが大幅に増加し完全栄養食品に近づきます。これが発芽玄米が良いとされているメカニズムですが実際にはそんなに良いことばかりではないのです。

発芽玄米には、糠（ぬか）が残っています。この糠は硬い皮のようなもので、これをなんとかしないと消化が悪くなってしまうのです。

実際に我が家でも、ただ発芽させただけの玄米を食べていた時には、毎日大量のうんちを排出していました。

これは消化吸収されない玄米が未消化のまま大量に排出されていたのです。腸内が綺麗に掃除されるプラス効果もありましたが、子供にとっては栄養を十分に吸収出来ない状態だったと思います。

玄米食で痩せた！と喜んでいる人の多くは、このように消化吸収が上手くいっていない状態になっているケースもあると考えられます。

さらには、大人の私の胸焼けがどんどん深刻になっていきました。

これも消化の悪い玄米を毎日食べていたマイナスの影響でした。

胃の中では、消化しづらい玄米を溶かすために強力な消化液が放出されていたのだと思います。

このマイナスの影響に気がつくまで1年以上の時間がかかりました。

これを避けるために、一般的には、発芽玄米を数日間熟成させ柔らかくして食べたり、高い圧力で炊飯しよく噛むことを推奨したりしています。

しかし、このやり方だと、具体的には玄米専用の炊飯器を準備し、炊飯用と熟成用、2つの炊飯器を同時に稼働させることが必要となります。（実際に我が家では玄米専用の炊飯器を買いましたが、結局は家族の食べる量に追いつかず熟成させることは諦めました）

無理なやり方は続きません

玄米は硬い糠の問題を解決しないと、ただ消化の悪い食材になってしまします。

これを解決させる方法は2つあります。

1、玄米を発芽させてから炒って表面の糠を壊す方法

1つ目の方法は、水に漬けて発芽させた玄米をフライパンで炒るやり方です。

一般的な「煎り玄米」と言われている物は、発芽させずに炒っている玄米ですが、この「煎り玄米」を発芽させても100%全てが発芽することはありません。実際には半分も発芽しません。

発芽 ↓ 炒る

この順番が重要なのです。

炒る時は焦がしたりしないようにゆっくりと加熱し、表面の糠を壊すのですがこの加減が難しいのです。

実際にやってみるとコーヒーの焙煎と同じなので、表面が少しづつ焦げて色が付いてきます。

煎り玄米として売られているものはかなり炒られており茶色になっていますが、この状態まで炒ってしまうとこの後お米を炊いてみると形が崩れたぐちゃぐちゃな炊きあがりになってしまいます。

発芽させてから炒って炊飯するということは、水を吸わせて、乾燥させ、また水を吸わせ炊飯することになるので米が崩れやすくなるのです。

だからといって、加熱し炒る時間を短くすると糠がきちんと壊れず炒る意味がなくなってしまう。

さらには、この発芽（実際には10時間以上水に漬けます）↓炒る↓炊飯を毎日行うのはかなり面倒な作業です。

面倒なことは続きません

次に、失敗を重ねた末に辿り着いた我が家で今も続けている方法を紹介します。

2、5分つきで精米する方法

お米屋さんやコイン精米機では、お米を精米する時にどのくらい糠を落とすかを調整することができます。

10分つき、つまり全部糠を取った状態を白米とするのが一般的です。

5分とは半分の糠を残した状態、8分とは2割の糠を残した状態です。

我が家では5分で精米しているのですが、この状態は胚芽も残り程よく糠が壊れ削れている状態です。見た目は玄米を少し白くした状態です。

この5分つき米を一晩水に漬けて発芽させて普通に炊飯すると柔らかく美味しいお米になります。100%発芽するとは言えないですが、半分以上は発芽します。（玄米の正しい発芽状態は、実際に芽が出ることはありません。ひげのよ

うな芽が出ている状態は発芽させすぎで栄養価が下がっています。胚芽が膨らみ芽が出る直前がベストの状態です）

水につける時間は気温によつて変える必要がありますが、基準よりも少し長く水に漬ければ発芽の割合は増えます。

※2020年10月現在

我が家では、1分つきで精米した玄米を食べています。5分よりも長く水に漬けることできちんと発芽し表面の糠も柔らかくなります。しかし、20時間以上水に漬ける必要があるので、炊飯の前に1度水を交換しないといけません。

玄米は発芽する時に有毒な成分を出しますので、その水は炊飯する時に交換しないといけません。少し面倒ですが、具体的なやり方として我が家では朝に洗っ

た玄米を水に漬け置き、夕食後に水を交換して、翌日の朝炊きあがるようにセツトしています。

我が家の失敗の弊害

玄米食についての情報は沢山ありますが、長期的に玄米食で子育てし成長を記録した情報は殆どないと思います。

玄米食を始めた当初は、毎日、十分な時間をかけて発芽させた玄米を炊飯することはとても手間のかかる作業なので、十分に発芽していない状態で炊飯し固く消化の悪いパサパサの玄米を我慢して食べることも多くありました。

この頃は、娘の身長や体重の成長は他の子と比べ遅かったのです。消化の悪い状態の玄米は十分な栄養になっていなかったのです。

完全に失敗でした。

この失敗に気づき糠を壊す方法を実践してからは、娘の成長も加速しました。このことについては、娘に対して本当に申し訳なかったと後悔しています。

（※2020年現在、中学3年生の娘は、身長164cm・体重53kgになり陸上競技で全国大会出場を果たす選手になりました）

炊きたての白米も美味しいと思いますが、1分〜5分つきの玄米は発芽したお米にしかない力強い味わいがあります。食べ慣れると白米が物足りなくなるほどです。

健康効果も含めて、成長過程の子供には是非この適度に精米し発芽させた玄米を食べさせて欲しいと思います。

子供の玄米食についての詳細をHPに掲載していますので参考にしてください

い。 [\(https://tensk.jp/brownrice/\)](https://tensk.jp/brownrice/)

ステップ2 くタンパク質、野菜、乳製品は混ぜてOK！

炭水化物を1種類にしたら、その他のおかずは混ぜて大丈夫です。

主食、副食(タンパク質、野菜、乳製品、ナッツ類)をバランス良く摂取することは子供にとってはとても重要ですが、毎食彩りも考えて数種類のおかずを準備することは実際に食事を作る親としてはとても大変な苦労だと思います。

そこでオススメなのが、1週間単位でバランスの取れた献立を考えることなのです。

普通の日には、ご飯とお味噌汁をベースにおかずは簡単なもので構いませんが、休日など時間のあるときに、栄養価の高い食材を集中的に摂取することがベターだと考えてます。

後に紹介する摂取して欲しい食材を時間のあるときに多めに摂取して1週間単位で必要な栄養を賄えばいいと考えて欲しいのです。

さらには、混ぜてもOKと書きましたが、究極は単一食材を時間を開けて摂取することが食べ合わせのメカニズム的には理想ですので、休日等時間のあるときに、1食を特別な食材を摂取するメニューにすることが好ましいと思います。

我が家では、日曜のお昼ご飯は、大量のフライドポテトにすることが多いです。かぼちやや人参などの野菜スープなども定期的に食べています。

この時には、せつかくなので子供と一緒に料理することを楽しんで欲しいと思います。

料理をすることで、調理器具の使い方を教える時には力学の実践になり、味付けの時には科学の学びになったりもするので、楽しい時間にして頂けたらいいと思います。

さらには、食べることの大切さを教える食育の絶好の機会となりますので休日を特別な料理を作る時間にするのをオススメします。

みんなでワイワイ料理をたくさん作り、お腹いっぱい食べて良質の栄養を一気に吸収することが効果的なのです。

ステップ3 くタンパク質(肉、魚、卵、豆腐)は大量に取るく

基本的な概念として、栄養は、足りないよりも余ったほうがいいです。

余った栄養は、食べ合わせが正しく出来ていれば適正に排出されます。

足りない事による成長への悪影響の方が取り返しのつかない事だと考えてください。

曲がって成長したモノを真っ直ぐに伸ばすことは難しいので栄養不足を避ける事が最優先です。

特にタンパク質は工夫して多めに食べさせて欲しいです。

10歳を過ぎたら、毎食、肉や魚や卵や豆腐などのおかずを1品メニューに加えることをオススメします。

例えば夕食がカレーライスなら、他の家族はカレーライス1皿とサラダ1品でもいいのですが、子供にはプラスでゆで卵1個や冷奴1個など1品プラスで食べさせて欲しいのです。

朝食も、ご飯、味噌汁、おかずの他に、ゆで卵1個か納豆1個などをプラスして欲しいください。

タンパク質は骨や筋肉を作る材料になります。タンパク質の絶対量が足りないと身体は大きくなりません。

特に身長を伸ばしたいならタンパク質を多く摂る事が必要です。

※スポーツをする子供の場合

1日に、体重 × 2g のタンパク質が最低必要

50 kg × 2 g ≒ 100 g / 日

肉 100 g でタンパク質 20 g

魚 50 g でタンパク質 20 g

納豆 1 パックでタンパク質 10 g

卵 1 個でタンパク質 5 g

一般的な和食の朝ごはんでは約20gのタンパク質が摂取できます。

3食なら最低60gのタンパク質を摂ることが出来るので、残りの40g以上を意

図的に摂取することが必要となります。

※筋肉をつけたいなら

かぼちゃ、さつまいも、じゃがいもなどを多く摂ることが効果的です。

ロシア・北欧(オランダなど)の主食はじゃがいもです。

オランダの平均身長は男性183cm、女性で170cmを超えています。

これらの食材は身長を伸ばすために必要なカリウムなどの栄養素が豊富なので、カルシウムと一緒に摂取することで吸収率が良くなり身長を伸ばす効果があるのだと考えられています。

ステップ4 く天然、自然でないものを口に入れないく

人は、口で食材のDNA情報を判断しその情報を脳で分析し適切な消化方法を導き出しています。

この時、遺伝子組み換えなど自然界に存在しない脳にとって未知の食材は食材として判断されず異物として判断され殺菌のために強い胃酸で溶かそうとしたり、消化吸収の出来ない物はタンパク質や脂質でコーティングし体内の保管庫（脂肪）に取り敢えず保管したりしています。

これらが蓄積されると運動しても燃焼消費されない脂肪として残りセルライトの要因となっているとされています。

これが歳を取ると痩せにくくなるメカニズムなのです。

さらには、サプリメントや近年になって科学的に作られた人工甘味料などは、物質の構造式のメインとなる化学式は天然のものと似ていますが、そこに尾ひれのようにくつついている物質が身体に与える影響の事はあまり考えられていないので人体への影響については未知数なのです。

他にも、農薬、薬（塩素・フッ素など）、アルコール、たばこ、放射性物質などが与える悪影響は甚大です。

天然、自然でないものをなるべく摂らないことが、成長期の子供が真っ直ぐに育つためにはとても重要です。

蓄積の影響が現れるのは子供が大人になった時です。

後悔したくないなら避ければいいのです。

※遺伝子組み換え作物の考え方

動物や植物などは昔から他の種との交配を重ねて進化してきました。

寒さに強い米と大きく成長する米が交配することにより寒冷地でも大きく育つ新しい米が生まれるように、交配させることにより進化することは自然な方法です。

この時、米と小麦が自然に交配し新しいものが生まれることはないはずですが、これは人間も同じです。

しかし、遺伝子組み換えというやり方は、自然には交配できないものを遺伝子レベルでいじってくつつけてしまうやり方です。

人間に例えると、人間とゴリラの遺伝子をくつつけて、人間の体にゴリラの腕だけをくつつけた怪力の生物を生み出すようなものです。

とても気持ち悪いですが、これと同じような食材が実際に私たちの食生活に浸透しているのです。

これらの事を詳しく調べ正しく判断する事は難しく、それに割く時間も子育て中の私達親にはありません。

私の考え方は、よく分からない直感的に気持ちの悪い物は子供に与えないという事です。

遺伝子組み換え食品が良いとか悪いとかはどうでもいいのですが、自分が責任持てないモノを子供に与えてはいけなさと決める事が必要なのです。

ステップ5 く野菜ジュースでデトックスく

現在の日本で、不自然なものを一切摂らない食事は不可能です。

摂ってしまうのは仕方がないので、デトックス(排出)すればいいのですが、そのためには生野菜などのエンザイムがとても重要です。

【エンザイム】とは、ビタミンなどの栄養素よりもコアになる細胞のエネルギーです。

正しい『食べ合わせ』には、消化・吸収・排出を正しく行うことが重要ですが、これらのシムテムを稼働させるための燃料が【エンザイム】なのです。

エンザイムが足りないと体を燃料不足のまま無理やり働かせている状態になります。

正しい『食べ合わせ』を実践するためにも、このステップ5は必ず正しく実践して頂きたいと思います。

日頃から、生野菜を多く食べてください。

玉ねぎスライス、トマト、キャベツスライスなどは特に大量に食べて欲しいです。

最強は、にんじんジュースです。

スロージューサーで絞ったにんじんジュースを1週間に1回飲むだけで、必要な酵素（エンザイム）を確保できデトックス力を維持できます。

さらには消化酵素も豊富で消化力を大きく高めてくれるので、大量に摂ると栄養吸収効率が大きく高まります。

特に筋肉の質を高めたいスポーツをしているお子さんにはにんじんジュースは必須だと考えてください。

また、生姜を沢山食べることもデトックス力を強化する事も有効です。

生姜を沢山摂ることで腸の蠕動運動が活発になりデトックス力が上がります。

我が家でも寿司のガリのように生の生姜スライスを酢漬けにし常備しおやつのようにパクパク食べています。

★生姜スライスのレシピ

生姜(皮を剥いたもの)をガリのように薄くスライスする

リング酢に1日付ける(柔らかくなる)

これを食前などにパクパク食べるだけで消化力が高まります。

胃酸のバランスも整えてくれるので大人の胸焼け対策にもとても効果的なので
オススメです。

以上がこの本でお伝えしたい基本的なノウハウです。

ここまでの5つのステップを順番に実践して頂くことで、子供が自分の可能性を100%発揮できる『心』と『身体』創りの環境を整えることができます。

私は学者でも医者でもないので、科学的な根拠を示したり実践の効果に責任を持つことはできませんが、私が十数年実践し結果を確認した生の情報をお伝えしました。

この情報が、我が子のために責任を持って本気で子育てをしている親御さんの助けになることが最大の喜びです。

『アスリートの食べ合わせ』

ここからは少しマニアックなノウハウを紹介します。

アスリートを目指す子供にはとても有効な情報ですが、実践するかどうかは親御さんが判断頂き必要なものを取り入れて頂ければいいと考えます。

近年の子供を取り巻くスポーツの環境は、私たちがスポ少（スポーツ少年団）などを通じて経験した昔の環境とはかなりの違いがあります。

多様性と専門性が深まり、親が安易に口出し出来るレベルではないチームも沢山あります。

この新しい環境を上手く活かせば子供にとってスポーツで得られるものが昔よりも多くなるケースも増えているのです。

しかし、親の関わり方を間違えると、子供がチーム内で孤立したり子供の未来にも悪影響を与えかねないので注意をしないといけません。

親が出来ることは、サポートに徹することです。

選択肢を増やす機会を与えたり、集中でできる環境を整えたりすることに徹し競技の習熟や試合結果などには口を出さないのが理想だと考えます。

そのうえで、わたしたち親がスポーツをする子供にとって最も大きな力になれることが、食育を通じた『心』と『身体』創りなのだとは私は考えています。

親のサポートにより丈夫で逞しい身体を得ることが出来た子供はスポーツで活躍し大きなやりがいとチャンスを得ることが出来るでしょう。

逆に、十分に成長発達できていない身体はスポーツにとっては大きなハンデとなることが多いのです。

全力で頑張る子供を応援するためにも、正しい『食べ合わせ』を応用した『アスリートの食べ合わせ』を実践して頂きたいと思います。

※果物は混ぜない

生の果物は、持っている酵素を効果的に摂取するために通常の食事と混ぜない方が良いのです。

食後のデザートで果物を食べることは消化吸収にとってはあまり良くない事です。

特に、柑橘系（みかんなど酸っぱいもの）の酵素は強力なので他の食材と混ぜずに単体で食べて下さい。

ただし、果物同士はバナナ、りんご、ぶどうは混ぜて一緒に食べてもOKです。

果物は酵素（エンザイム）が豊富なので沢山食べたほうがいいのですが、食べる時は1種類ずつ大量に食べることで最大の効果を得られます。

例えば、みかんを食べるなら、みかんだけ10個などを食べるのです。（格闘技のグレイシー一族の朝食は、オレンジを1人10個食べるだけだといわれています）

栄養素を混ぜずに単体で摂取することにより、胃の中では最適な消化酵素を作れるようになり効率よく消化できるのです。

『食べ合わせ』では正しく消化することが最も重要な事なので、この果物を混ぜない食事を実践する事のメリットはとて大きなものになります。

具体的には、食事後のデザートで果物を食べると消化が悪くなり胃の中に未消化の食べ物が長く残ります。

この状態は摂取した栄養を吸収することが出来ていないので、お腹は張っているけど栄養が足りず脳がもつと何かを食べたいと司令を出します。これがおやつなどの間食に繋がり肥満の原因となるのです。

果物を食べる時は食事の前後2時間とし、胃の中に何も入っていない状態が望ましいのです。そうすることで、果物に含まれる豊富な栄養素を効果的に摂取することができるのです。

果物に含まれるエンザイムは怪我を癒やしたり、肉体を大きくする【成長ホルモン】などの助けになるので夜に果物を食べてエンザイムを摂取することで、疲労回復や肉体の成長の助けになるのでオススメです。

さらには、エンザイムは良い睡眠の助けになるとされているので夜食を食べることが理想だと考えます。

ちなみに、生の蜂蜜を摂ると眠りが深くなるので一緒に摂取するのもオススメです。

※腸メンタル

幸せホルモンである『セロトニン』は90%が腸で作られます。

逆説的に考えると、腸の環境が良ければセロトニンが出やすいので幸せを感じやすくなるのです。

食べ合わせなどを工夫して常に腸の環境を良くすることがメンタルをいい状態に保つ要因となるのです。

メンタル（精神状態）をいい状態に保つことは子供の日常生活にも大きな影響を与えます。

小学3年生くらいになると子供の社会でも他者との関わりで軋轢を感じるようになります。

男女の違いを認識し始め、優劣の判断がつくようになり評価を理解するようになります。

このことは大人になるには避けて通れないことですが、これが子供のストレスの要因になっていくのです。

現代の子供はストレスを感じる機会が昔よりも多くなっているのです、このストレス対策について親や周りの大人が考えてあげることが必要なだと認識してほしいと思います。

このメンタルに関してはここで詳しく書くことはしませんが、一つだけ理解して欲しいのが、メンタル『心』は大きな負荷をかけても強くならず、大きすぎる

負荷は『トラウマ』として心に大きな傷を与え、その傷を癒やすことはとても難しく後の人生において悪影響を与え続けるということなのです。

過保護にするのが良いとは思いませんが、必要以上に困難や負荷を与えることは子供の成長においてはマイナスになるのです。

子供は大人以上に繊細で真理を見抜く目を持っています。

負荷を与える前に、十分な愛情を与えることがとても大切な事なのです。

愛情深く育った子供はストレス耐性が高くなるという報告もありますので、この子供のメンタルについても真剣に考えて欲しいのです。

※腸内細菌とパフォーマンス

腸内細菌は、脳の発達や性格、肉体の形成に影響を与えており、強い肉体と腸内細菌の強さは比例するとされています。

近年では、便移植という方法が研究されており、強いメンタルを持っているアスリートの便を移植することでメンタルが強化されたり、IQが高い人の便を移植することで学習能力が強化されたりするといった事例も報告されています。

これからの時代は、肉体を鍛える事と同じくらい腸内環境を整える事が重要になっていくのです。

腸内環境を強くするためには腸内細菌の質を高める方法が有効です。

具体的には自分の腸にいる細菌のパワーバランスをコントロールするために増やしたい細菌が好む食材を摂取し、増やしたくない細菌が好む食材を減らすことが有効な方法です。

一例を挙げれば、善玉菌と呼ばれる細菌は野菜などに含まれる食物繊維が好物なので食事で野菜の割合を増やすのです。

逆に、悪玉菌と呼ばれる細菌は動物性タンパク質が好物なので、肉などを減らすことで悪玉菌の勢力を弱めることができます。

また、外から他の細菌を入れるためにヨーグルトや発酵食品を食べることも良いとされていますが、実際にはこれらの食材に付着している細菌が腸の中に定着し増えることは殆どなく、その都度摂取した量だけ増えて腸の中で自然に死んで減っていくだけなので、これらの食材に付着している細菌を外から入れて腸内環

境に影響を与えることは大量に摂取しない限り難しいので補助的な事として考えてください。

では、なぜ実際にヨーグルトや発酵食品を食べると腸内環境が良くなるのかという点、これらの食材に含まれる水溶性の食物繊維などが細菌たちのエサになりこのエサを元々腸の中にいた細菌が食べて元気になっているというメカニズムなのです。

しかし、ヨーグルトなどの乳製品はカゼイン中毒の弊害を招きますので、発酵食品の摂取にはヨーグルトを避け納豆やキムチなどがオススメなのです。

スポーツや勉強のパフォーマンスを高めるためには、腸内細菌の餌となる食物繊維を含む食材を沢山食べることがとても重要なのです。

※食事と寝違え

食事で口から入ってきたものを消化吸収する時には胃など消化器官に熱が生じます。

その熱によってお腹の圧力(腹圧)が上昇し腰椎などを圧迫し背中や腰に張りが生じることがあります。

この状態が長く続くと、段々と張りが上の方に来て首の寝違えに繋がります。

食べ過ぎた翌日は首の寝違えに注意が必要です。

ポイントは、大事な試合の前日の食事は消化の良いものを適量に摂取する事です。

試合前日の食事で栄養補給のために沢山食べすぎること、翌日の試合のパフォーマンスが低下することを避けたいと思います。

さらには、パフォーマンスを低下させないためには、消化力を高めてから食事の量を増やすことも重要です。

消化力が低い状態で大量に食事を摂取しても上手に消化吸収が出来ず、最悪、身体の張りが酷くなります。

逆説的に考えると、身体が張っている時は食事の摂取量を減らしたり、消化の良い食事に変えることで対処できるのです。

オススメは、野菜ジュース(生搾り)と卵かけご飯に納豆とキムチを混ぜた丼。

これならたくさん食べても楽に消化でき、必要な栄養は全部摂れます。

揚げ物などの油は最も消化に時間がかかりますので、試合前日や当日の食事として揚げ物山盛りの弁当などを食べることは絶対にしてはいけません。

※食事中は水を飲まない(食前後1時間)

水やお茶は胃液を薄め消化力を低下させるので控えた方がいいです。

小さなコップ1杯で口をすすぐ程度にするようにしましょう。

塩分濃度が体液に近い温かいスープなどはOKですが飲み過ぎると胃液を薄め消化が悪くなるので気をつけなくてはいけません。

何度もオススメしている野菜ジュースも食事と一緒に摂取すると胃酸を薄めるので、食事の30分前に消化酵素を含んだ野菜ジュースを先に飲んで消化力を高めてから通常の食事を摂ることが理想なのです。

野菜ジュースなどは、子供と一緒に食事の準備をしながら飲むことで食事の30分前に摂取することができるので、積極的に子供に食事の準備を手伝わせることをオススメします。

※魚は水銀の少ない物にする

いわし、鮭、鯛や近海物（アジ、さば、キス、カレイ、ヒラメなど）は水銀などの海洋重金属の蓄積が少ないとされていますので積極的に食べることで成長期に必要な良質の栄養を摂取することが出来ます。

一方で、太平洋を回遊している魚には注意することが必要です。

特に生態系の頂点にいるマグロは放射性物質の蓄積量が多いとされているので、妊婦や子供は食べないようにしたほうがいいです。

しかし、お寿司屋さんで美味しいマグロのお寿司などを食べて食事を楽しむことも悪いことではないと思いますので、これらを少量食べたなら生姜やんにくを

たくさん食べたり、野菜ジュースを飲むなどデトックスすることをセットで対処することをオススメします。

厚生労働省のホームページにも、妊婦さんがこれらの太平洋を回遊している魚を摂取することを控えるようにとの内容がありますので参考にしてください。

世界的にも、この魚を食べることで体内に蓄積される水銀の健康被害について多くの研究結果が報告されており、将来的に人体に与える影響の大きさが無視できないレベルになっていきますので一度詳しく調べることをオススメします。

※トマト・ニンニク

イタリア料理には欠かせないトマトとニンニクには疲労回復力を高めたり、持久力を高める効果があるので成長期や筋トレ期間はガンガン食べたほうが良い食材です。

しかし、これらの食材は強力すぎて反作用として身体の内部に炎症を起こします。

血液や筋肉には有益ですが、内臓の機能は低下するため大切な試合の3日前からは控えるようにしたほうが良いです。

特に、にんにくには疲労回復効果や元気の源となる栄養素が沢山含まれているので、スポーツをしている子供に継続的に食べさせることで多くの恩恵を実感することが出来るはずです。

さらには、にんにくには腸の蠕動運動を促進する作用もあるので、栄養吸収のために毎日大量の食事を摂取しなければいけないアスリートにとっては毎日食べて欲しい食材です。

しかし、実際には臭いが気になるため毎日食べることは難しいと思いますので、週末など外出予定のない時に、にんにくを沢山使用する料理を作って一気に栄養を摂取することをオススメします。

ただし、にんにくを大量に食べると内臓に炎症を起こし回復のために眠くなったりしますので、食事の後は回復のために普段よりも睡眠時間を長く取りにんじくの栄養効果を十分に身体に浸透させることが重要なポイントになります。

※小麦グルテンとコーンは絶対に混ぜない

小麦とコーンは、どちらも遺伝子組み換え野菜の代表的な食材なので一緒に食べると拒絶反応が起こり多くの害が生じます。

一例としては、消化がかなり悪くなるので絶対に混ぜてはいけない食べ合わせになります。

しかし、ピザなどでこの組み合わせのトッピングが出た時は、コーンを避けて食べるか、にんにくや生姜などの腸の動きを活発にする食材を食べたり、食物繊維の多い食材を沢山食べて消化吸収排出までの時間を速めるなどの工夫をする必要があります。

悪いものを食べない！と無理をするよりも、少しの工夫で食事を楽しむことも
食育として大切な事です。

正しい『食べ合わせ』を実践し食べることで人生を豊かにして頂ければ嬉しい
です。

本書で紹介したノウハウをできる事から実践し身体の中を綺麗に浄化し肉体の質を高めることで、**自分史上最強の状態**で最高のパフォーマンスを発揮することができるようになります。

目標を達成するために、自分が持っている才能を100%発揮させるための努力が『**アスリートの食べ合わせ**』です。

体 × 技 × 心

現代スポーツでは、身体能力の優劣がその競技の勝敗に大きく影響する事が増えていきます。

技と心（メンタル）を鍛える事も重要ですが、まずはアスリートとして活躍出来るレベルの身体能力を手に入れる事が最も重要なことなのです。

アスリートは、食べることまでが練習です！

自分の可能性を信じて、隠された能力を覚醒させ大きく飛躍することの輔けとなれたら幸いです。

おわりに

この本では、子供の成長する環境を整えることが親の重要な役割だと書きましたが、もうひとつ大切な役割があります。

それは、愛を注ぐ事です

愛と書くと恥ずかしかったり人それぞれ違う受け止め方をしますが、ここで伝えたい事は、慈愛といわれているような無償の愛です。

ただ子供を信じて幸せを願うだけです。

この感情を子供に注いで欲しいのです。

注ぐ方法は様々でいいのです。言葉、スキンシップ、手料理、支援、なんでもいいのですがこのプラスの意志の力を大切にして欲しいのです。

激動の時代を生きる私達子育て世代の子育て環境は、昔と比べて楽ではないと感じる人も多いです。

自分に余裕がない時について子供にきつく接してしまったり、希望を失い無価値を感じた時はついネガティブな愚痴を子供に聞かせてしまう事もあります。

これは仕方がない事だと思いますが、これらの目に見えない意志の力（言葉・思考・行動）が子供に与える影響は小さくないものだと知っているはずで

この事も大切に考えて欲しいのです。

物質的な環境を整える事と、精神的な環境を整える事は同じように重要です。

100%完璧に出来なくても、80%プラスの環境にする事はできるのではないのでしょうか。

ネガティブな意思の力を使ってしまったら、次はポジティブな意思の力を使って欲しいのです。

きつく接してしまつたら、愛情をたっぷり注いだ温かい食事を作つてあげたり、ネガティブな愚痴っぽい言葉を聞かせてしまつたら、楽しく笑えるテレビを観て一緒に笑い合うとか、何をやってもいいのです。

子供の幸せをイメージし無償の愛を注ぐだけでいいのです。

私達は、愛情を込めて作った料理と嫌々作った料理では全く味が変わる事を知っています。

同じ材料とレシピでも、作る人の思考によって味が変わるのです。

邪魔をしなければ、子供は不足なく育ちます

周りの大人は、それぞれができることを役割分担してやればいいのです。くどいようですが、邪魔をしなければ子供は不足なく育ちます。

成長の仕方は子供の数だけ無限です。

パターン化することなど出来ません。

コントロールなど出来ないのです。

我が子を信じて見守る

我が子だけを見てください。

他の子供は他の大人が見ています。

今日から本書でお伝えした本当の『食べ合わせ』を実践し、あとは信じて見守って欲しいのです。

我が子の成功を楽しんでください

ここまで辛抱強く本書を読み通してくれたあなたは親として立派です。

我が子のために愛情を注げる素晴らしい親です。

これからも子育てを楽しんでいきましよう！

ありがとうございます

佐藤大輔

佐藤 大輔（さとう だいすけ）

1976年9月生まれ、山形県酒田市出身。177cm・78kg

・プロファイラー（分析家）

・メンタルコーチ

・メンタルセラピスト

・心理カウンセラー／バイオリズムコーディネーター（溝口メンタルセラピストスクール公

認）

・合同会社天輔メンタルオフィス 代表

20代は自動車ディーラーの店長としてセールスに没頭。

2007年、独立起業し飲食店を10年間経営（焼肉店2店舗2017年事業譲渡）

2016年、スポーツの世界で行動心理学、コーチング、栄養学などを取り入れたメンタ

ルコーチになる。

2016年秋、高校野球チームのメンタルコーチ就任。(2016年秋 東北大会ベスト4 / 2017年夏 県大会ベスト4・秋 県大会優勝 2018年専属契約解除後、野球(プロ・アマ)、ソフトボール、陸上競技など複数の個人・チームに指導中)

現在は、心と身体の健全な育成を目的に、『メンタルトレーニング』と『食育』を組み合わせた「子育てセミナー」や企業向けの「メンタルヘルス対策」セミナーを行っている。

オフィシャルサイト

▼ <https://tensk.jp/>

Facebook

▼ <https://www.facebook.com/daisuke.sato1976/>

子育てセミナー

▼ https://tensk.jp/post_ip/kodomo_workshop/

参考文献

・ 333ウルトラデットックス

高城剛

(NEXTTRAVELER)

BOOKS)

・ ジョコビッチの生まれ変わる食事

ノバク・ジョコビッチ

(三五館)

誰も教えてくれない 本当の『食べ合わせ』の話 食育編

発行日 2020年3月 初版

著者 佐藤 大輔

Copyright(C)2020 佐藤大輔 All Rights Reserved.