



# 四毒を摂らない方が幸福

この記事は X (旧 Twitter) に掲載された記事を引用しております。

四毒とは、小麦、植物油、乳製品、甘い物です。

これらを抜くことで不定愁訴的な病だけでなく、原因がはっきりしている病も抑えられる食事法ということ。

## ■ 小麦

小麦はグルテンが腸内で悪さをするという。

確かに小麦のグルテンは他にはあまり存在しない特殊なタンパク質であり、難消化性で、腸内環境を悪化させて様々な病気を引き起こす。

ただ、1万5千年前から栽培されていた小麦。諸外国では主食ですらある。

日本ではというと、弥生時代から存在していて、栽培もしていたらしい。

一般的に言われる日本人の7割がグルテン不耐症なら、なぜそんなものをそんな時代から栽培していたのだろうか。

筆者が思うのは、グルテンが身体に合わないとなってきたのは、実は近年ではないかと思う。

小麦の品種改良によりグルテン過敏症の発症原因であるグリアジンの量が40倍に増えたのがその理由。なんでも、便利に簡単に進化させると、だいたい身体に悪いものに変わっていく。

セリック病に関しては、グルテンというよりも、推測だが、収穫前の除草剤か、遺伝子組換え食品に含まれるBtタンパク質が原因ではないだろうか。

つまり、悪者は小麦そのものではなく、行き過ぎた人間の欲望とも考えられる。

筆者はパン屋を開業していた時期があるが、無農薬で栽培した古代小麦のパンならば問題が起きなくなる例は沢山あった。つまり、品種改良や栽培方法が問題ということなのだから、除外ではなく選択のほうが大事である。



## ■ 植物油

植物性油脂はと言うと、リノール酸(オメガ 6 系脂肪酸)が問題となっている。

それと熱による酸化も考えられる。

しかし、リノール酸は体内で生成はできないし、身体には必要な必須脂肪酸もある。

問題となるのは過剰摂取ではないだろうか。そんなに沢山摂取するような食事自体が問題なのである。

そもそも日本の伝統的な料理は油をそんなに使わないため、油の使いすぎである。

使うとしたら天ぷらを思い浮かべるが、天ぷらはポルトガルから伝わった料理。本来、たまに食べるものである。オメガ 6 とオメガ 3、オメガ 9 のバランスをと考えるのは、あくまでも油にどのくらいオメガが含まれているかを調べることができる技術があるから。人はそうした技術を知ると、それを信仰したがる癖がある。

日本が縄文時代から栽培していたのはエゴマである。エゴマは油として使われていた。

つまり、植物油も除外ではなく、選択が大事である。

## ■ 乳製品

乳製品はカゼインが問題と思われる。

$\alpha$ -カゼイン、 $\beta$ -カゼイン、K-カゼインのうち、人間の母乳には少なく消化しにくい  $\alpha$ -カゼインが多過ぎるのが問題。

カゼインは単体で存在するわけではなく、カルシウム-カゼイン-リン酸複合体の形で存在していて安定しているが、消化は難しく腸には良くない。

しかし、人類の多くは動物の乳をミネラル源として利用してきた歴史がある。

牛乳を直接飲むのは確かに不耐性もあり問題があるのは分かるが、なぜカゼインはほとんど含まれてはいないバターまで敵にするのか。

## ■ 甘いもの

甘いものは、食べた後のグルカゴンやコルチゾールによる血糖値の急上昇の話と、血糖値を下げるインスリンが問題である。

それからドーパミンもあり、躁鬱（そううつ）の原因となるし、甘いものを食べ続けると、確かに誰でも心や身体に問題が起きるのは当然。

食後のデザートを食べたくなるのは、脂肪の少ない食事の時である。脂肪の甘さで満足すると甘いものを感じない。

## まとめ

見直すべきは暮らし方であり、食事の内容である。

そして、何事もほどほどにと考えるべきではなかろうか。