

# 心のビタミン剤

Vitamin preparation of mind



## 「太く・長く生きるコツ!!」

### ①【過渡期の日本】

2008年現在で日本の女性の平均寿命は86.05歳で24年連続で世界一。男性は79.29歳で世界第4位だそうです。

一方でガンで死亡する人は年々増え続けていて、2017年には2人に1人がガンにかかり、3人に1人がガンで死ぬと言われてます。

昭和35年以降に産まれた人の平均寿命は、41歳にまで落ち込むとも言われてます。

どうすれば、先人たちの様に、長寿で、しかも元気に生き抜くことができるのでしょうか？

### ②【食 事】

#### 1(食事の内容)

ガンや成人病が増え続けている大きな原因は食事にあるようです。

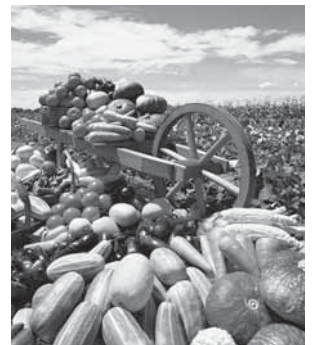
今の80歳の方が毎日ステーキやハンバーグを食べられていますか？ 私の祖母は94歳まで元気に生きましたが、夕食で肉を食べる家族の中でひとりお茶づけにつけ物を食べてました。

日本人は50年前に比べて、肉類を10倍以上食べるようになっているそうです。とともにガンや成人病がどんどん増えているそうです。 長寿の秘訣は粗食にあり!!

生物は歯の構成によって採るべき食べ物が決まると言われていますが、人間の32本ある歯のうち、肉食用の歯はたった4本、13%です。あとは野菜や果実用の歯です。

人間はゴリラと99%まで遺伝子が同じだそうです、ゴリラの主食は果実ですよ。

戦後、どんどん肉食に走ったのが、成人病を呼び込んだ大きな原因のようです。 野菜、果実中心の食事を心がけましょう。



#### 2(食事の量)

食事の量も問題です。現代人は一日三食が当たり前のようになっていますが、これは食べ過ぎです。

日本人は戦国時代でも、朝食ぬきの二食でした。しかも昼は握り飯で、戦をしていました。朝食を摂ると、その消化に向けて、血液が胃腸に集中し、排泄に集中できなくなります。食べた分だけ宿便が押し出されるだけで、いつまでたっても大腸の中がすっきりしません。