

コロナ禍を経験してつくづく思うこと②

良い食事できれいな血をつくるのが一番大切です。

1997年に米国がガン多発対策として、マクバガンレポートを発表しました。これはガンになってから治療するよりもならないための対策として世界中の食生活と病気と健康状態との相関関係を2年間かけて調査した結果です。結論として高カロリー高脂質の食事がガンの原因で、なんと欧米食はダメで、日本の江戸・元禄時代の食事が理想的とされました。

今こそ、日本の伝統食である和食、おふくろの味の料理を見直しましょう！

「孫は（わ）やさしい子」をご存じですか？



テレビとスーパーの普及で食べ物が変わり、1970年代のウーマンリブ活動から女性の社会進出が活発になり、冷凍食品、そして加工食品、総菜がどんどん出てきて、電子レンジが発明されて和食が消えた感じがします。

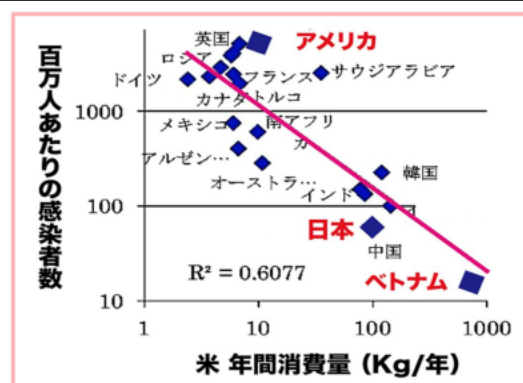
「まごわやさしいこ」

私が初めて知ったときは「まごわやさしい」でしたが、最新は酵素と穀物の「こ」が加わっています。たしかに納得です。

穀物でも米は精白してない玄米か胚芽米などの分つきが良いです。

日本の伝統食を見直しましょう！

新型コロナの感染者数と死者を麦食と米食の国で比較する。(吉田俊道氏資料より)



左図は各国の100万人当たりの新型コロナ感染者数です。米を食べている国は不思議と発生数も少ないです。死亡数も右図のように圧倒的に少ないです。

