

必ず入りたい10種類の食材

食べる目的は、5割が自分のため、5割が腸内細菌のため



(こ) 穀物(イネ科の種子、広義にはマメ科の種子も含む)

農耕が始まってから、人類は穀物を消化する能力を高めてきた。また、穀物への依存度が高くなってしまったため、欠かすことはかえって不自然である。出来るだけ精製をせずに食べれば、これだけでも多くの栄養素を得ることができる。また、炊いた後に冷えて生じたレジスタントスターチは腸内細菌に重要である。

(や) 野菜(葉茎菜類、根菜類、果菜類、香辛野菜、果実的野菜)

狩猟採集が主であった時代から現在まで、野山に生える植物や、人為的に栽培を始めた食用植物は、穀物だけでは補いきれない栄養素の貴重な供給源である。ビタミン、ミネラル、食物繊維、数々のファイトケミカルが病気を防いだり治したりしてくれる。硬い部分も捨てずに食べるのが有効。虫に喰われた植物はファイトケミカルの濃度が高いため貴重。良質な土なら付いたまま食べると土壌細菌が腸内で善玉菌として定着して働いてくれる。



(か) 粕類(酒粕、おからなど) カス(粕)は不溶性であり、食物繊維やレジスタントプロテインが多く含まれるため重要である。

(か) 海藻

海藻ならではの多糖類や、Mgなどの多量ミネラルや、ヨウ素をはじめとした種々の微量ミネラルが摂れるため重要である。

(き) キノコ

β-グルカンなどの細胞壁多糖類、エルゴステロールなどが重要である。



(ち) 茶(緑茶、その他) 最も身近な薬であり、感染症からがんまで予防する効果がある。



(ふ) フルーツ(果物)

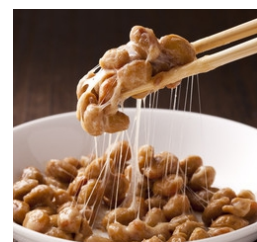
様々な種類のファイトケミカルが含まれているため、適量を食べることは重要である。

(ぎ) 魚介類(魚、貝、エビ・カニ、イカ・タコなど)

DHA・EPA、タウリン、亜鉛、アスタキサンチン、ビタミンB12など、植物食では得られない栄養素を得るために欠かすことは出来ない。完全なる植物食主義者の場合は、上記の栄養素を別途サプリメントとして摂らない限りは健康は保てない。注意事項としては、マグロなどの大型の魚は生物濃縮による体内汚染が酷いため、多く食べることは控えたほうが良い。

(に) 肉類(ジビエなど)

ヒトは狩猟採集時代から肉を食べ、猿もたまに肉を食べることからも、完全に肉無しでは健康を保ち難いことは明らかである。肉に多く含まれている成分(イミダゾールジペプチド、組成バランスの良いアミノ酸群、カルニチン、タウリン、アラキドン酸、鉄や亜鉛、ビタミンB群など)が複数あるため、健康な動物の肉であるジビエは適度に食べるべきである。



(は) 発酵食品(納豆、味噌)

微生物の菌体や代謝産物には有効なものが多く、例えば、納豆にはポリアミンが多く含まれていて抗老化作用が強力である。