

## 体質の改善は食べ物で出来る（その3）

### 現代食品の害から身を守るには

私たちが現代の食品の害から身を守るためには、科学的に合成された農薬を使わない農産物を口に入れること、これこそが可能にして最大の自衛策なのです。つまり、化学肥料ではない自然の肥料によって育てられた作物をとることです。

そうした農法には、自然農法と有機農法の2種類があります。

自然農法は、藁や腐葉土などの完熟した堆肥を使うもので、有機農法は人糞、鶏糞、豚糞などを使います。こういった化学合成されていない自然の堆肥を使うと、土中で微生物が繁殖して、土壌の自然性がメキメキと回復します。微生物だけでなくミミズやオケラなども活動を始めます。そして、地温が上がるのもこれが大きなメリットです。微生物、ミミズなどの繁殖によって地温が上がることは、絶好のミネラル補給源になるのです。こうした土は踏んだだけですぐわかります。足の裏に暖かさが伝わってくるのです。

自然農法や有機農法で出来た作物は、化学農法のそれに較べると違いは歴然。まず味が違います。その野菜が本来持っている味が濃厚。にんじんを噛めば甘さがすぐ舌に伝わり、同時になんとも言えないコクも感じられます。化学肥料で作ったにんじんは甘さもコクもいまいちで香りも少なく総じて薄味です。大根にしても化学肥料の大根は繊維が硬く、辛みがほとんど感じられないのに、有機農法でつくった大根には、ピリリと舌を刺すような辛みとうま味があるのです。こういうのを食べると「ああ、大根とは本当は甘くて辛いモノなんだ、子どもの頃に食べていた味だなあ」としみじみに思うのです。味が違うくらいですから、香りもまた違います。にんじんやほうれん草など、自然、有機農法でつくったものはプーンと強い香りがあります。子どもの頃、畑に行くとき畑のにおいがありましたよね。

また、鮮度が長持ちする点でも大きな違いがあります。そのことは、生命力があるかないの大きな違いでもあるのです。化学肥料には窒素が過剰にふくまれているもの多いため、どうしても腐りやすいのです。それに比べ、自然、有機農法によるものは長持ちします。そしていずれも当然ですが放っておけばやがて腐りますが、例えば、自然、有機農法によるにんじんはまるでジュースのようにキレイなピンク色をしています。にんじんの香りすら漂い、飲んで見たくなるほどです。これに対して化学肥料による野菜は、腐った液が異臭を放ちます。

### 自然治癒力を高める食べ物とは？

本来、私たちの体は、病気になっても自然治癒力によって治るように出来ているのです。

それがなかなか治らないのはどうしてでしょうか？これまでのお話しでわかりますよね。それは、普段から体に悪い食べ物を摂っているから。そうして、血液を汚し続けているからです。そのことが人に自然と備わっている治癒力をドンドン低下させてしまっているからです。血液が汚れているから病気になってもなかなか回復しない。それどころか、病状がさらに悪いほうへ進んでいってしまうのです。それを防ぐには、一にも二にも食生活の改善があるのみです。食べ物を改善する事で汚れた血液は徐々に浄化され、そして体質も強化されていきます。そうすれば、人間が本来持っている自然治癒力がメキメキ回復してくることになるのです。それには体細胞の素材、いわゆる食べ物を改善する事。何故って、「食べ物」が「血」になり、「血」が「肉（体細胞）」になるのですから。

それでは、どんな食べ物が「血」を改善するのか？

それは、分析の結果で算定された栄養素だけで選定される食べ物ではありません。また、“高タンパク・高カロリー”だから“理想的な栄養食”などと形容される食品とも違います。私たちの胃腸に入っても腐敗現象などを起こすことなく、自然に消化され、「質の良い血液をつくる素材」となり、さらに、抵抗力の具わった「丈夫な体（健全な体細胞）」をつくってくれる食べ物をということになります。それは人の体に良く馴染む食べ物、生命力に溢れて風土や季節に良くマッチした新鮮な食べ物、そして、人間本来の自然性を高めるような食べ物でなければならないのです。

さて、それでは具体的にどんな食べ物が「血」を改善する事につながるのでしょうか？仏教用語に「身土不二（しんどふに）」という教えがあります。食べ物改善運動では、これを「身土不二（しんどふじ）」として明治、大正、昭和、平成を通じ食べ物改善の大原則としています。今回はこの大原則を基本に、主食や副食の具体的な品目に迫ります。どうぞ次回も続けてお読みください。

佐藤成志著 「穀菜食で病気にならない体をつくる」から抜粋、追補