



ほんものを たべよう

提出日	2/6	2/7	2/8	2/9
配達日	2/13	2/14	2/15	2/16
翌々週分配達日	2/20	2/21	2/22	2/23

2024.2月3週号

Alter Weekly Order Catalogue

オルターの提案

本当に安全な食べものを手渡すために

- 「だれが・どこで・どのようにつくったか」の情報を日本一公開します。
- 「国産」「無農薬」にこだわり、日本の伝統食を守ります。
- 原料段階・飼育段階からポストハーベスト農薬、遺伝子組み換え、放射能汚染、トランス脂肪酸、食品添加物などを徹底的に追放します。
- プラスチック容器・レトルト食品を追放します。

健康応援

にんじんジュースで健康に

スロージャーサーがおすすめ

文責 西川 榮郎(オルター 代表)

アルカリ食で健康で長生き

現代の人びとの尿はほとんどが酸性に傾いています。そのため様々な生活習慣病に侵されています。尿が弱アルカリ性であると、人は様々な生活習慣病から免れ、健康に生きることができると、近年の研究で判明しています。

尿を弱アルカリ性にするためには、身体を酸性に傾ける肉や穀物の多食は控え、海藻（昆布、ワカメ、ひじき、もずく、のり、ところてん）や野菜（葉物、根菜）、果物（1食当たり自分の握りこぶし以内）、こんにやくなどを1日500g程度摂取することをおすすめします。

野菜の生食で抗酸化物質を食べよう

緑黄色野菜をはじめとする野菜は全般的に、太陽の紫外線から発生する活性酸素から身を守るために自らの体内に抗酸化物質（SOD）を作り出し、それで活性酸素を無害化しながら生きています。

そのため、太陽にさらされながら生きている植物体には、抗酸化物質であるビタミンC、ビタミンE、カロチノイド、フラボノイド、ポリフェノール、オメガ3や6などの不飽和脂肪酸などが含まれています。

このような野菜の機能性の成分を摂取するためには、生食や温野菜（芯温42℃以下）で、1日500gのうち1/3程度を食べることが適切だと考えます。今回ご紹介する野菜ジュース（とくににんじんジュース）は、生食する食べ方のひとつとしておすすめします。

ゲルソン療法の3つの柱のひとつ

ドイツの医師マックス・ゲルソンによって1930年代に提唱された、当時でも末期がんの半分以上を治したという実績を持つ「ゲルソン療法」の治療の3つの柱は「自然な食べもの」「コーヒーエネマ」（拙著「あなたのいのちを守る安全な食べもの百科①」p.228）と「にんじんジュース（1日に50ml程度を数回飲む）」です。

生食は酵素の宝庫

エドワード・ハウエル医博によって1985年に発表され、全米で大きな反響となり、今日の慢性病に対する「酵素療法」の素となった「酵素栄養学」においても、治療の基本は生の食物や生のジュースです。ハウエル医博は、弱冠26歳の時に勤務医として配属された「リンドラーサナトリウム」において、当時の医学部では学ぶことのない治療方法を目の当たりにしました。それは、新鮮な旬の野菜や果物を中心に、よく考えられた蛋白質の食品、朝食はもっぱら生のジュースという栄養療法で、緊急時以外には薬物を極力使用しない方法をとっていたのです。驚いたことに当時の慢性病や変性疾患で苦しんでいた

患者が、この栄養療法によって数ヶ月も経たないうちから、健康状態が改善されていったのです。それから60年以上に及ぶ、数多い臨床経験と膨大な研究を通して、「食物酵素」を徹底的に補うことが健康回復・体質改善・寿命の延長の秘薬と考えた「酵素栄養学」を発表したのです。

朝食で活躍

1985年にアメリカで初版が刊行され、その後世界的な大ベストセラーとなり、パブリッシャー・ウィークリー誌の世界の名著25冊の中に『聖書』と共にその1冊と選ばれ、その出版史上最も優れた健康とダイエットに関する書籍と評価された、ハーヴェイ・ダイヤモンド、マリリン・ダイヤモンド著『ライフスタイル革命』（最新の改定版は「フィット・フォー・ライフ」という書名で販売されています）で基本理念とされている「ナチュラルハイジーン」という自然健康法でも、果物ジュース、野菜ジュースの効用、とくに朝食の代わりに用いることの重要性を指摘しています。様々な生活習慣病の克服に有効であることを多くの医師が認め、また美しく健康なダイエットにも有効で、世界のトップモデルの間でもこの健康法を実践する人が増えました。

ジュースは活性水

拙著「あなたのいのちを守る安全な食べもの百科①」p.40、41で紹介した、倉田大嗣先生の水の研究でも、生命体の細胞の中にある生命水は、活性化していることが分かっており、これをジュースという形で活用することは、がん・アトピーなどの生活習慣病、美しく健康なダイエットなどの味方になってくれるのです。

にんじんジュースを飲む時は酸性にしてビタミンCを守って飲む

野菜ジュースの中でもにんじんジュースが手軽に作れ、あの「甲田療法」でも「赤汁」として活躍しました。とくにオルターのおいしいにんじんをジュースとして飲むのは幸せの極みと言えます。ただし、にんじんジュースには自らのビタミンCを分解してしまうビタミン分解酵素アスコルビナーゼが含まれています。そのため搾汁してすぐ飲むか、ビタミンC分解酵素を失活させるため酸性化しなければなりません。

にんじんジュースの酸性化には柑橘果汁（レモン、辺塚だいたい、スダチ、ゆこう、カボス、夏みかん、だいたい、温州みかん）やお酢でも良いのですが、とくにゆず酢は相性がよく、味も絶品となり、おすすめです。

野菜にはカリウムが多いので、身体を冷やさないためには、少し塩分（ナトリウム）を補うことも大切です。



にんじんジュースのとりすぎは糖尿病のリスクがある

にんじんジュースはたいへん優れた機能性食品ですが、GI値（グリセミック指数）が約70と高く、そのとりすぎは糖尿病のリスクがあると考えます。

ゲルソン療法のように50mlという少量を複数回に分けて飲むことにはリスクは低いと考えますが、朝食に毎日200ml飲むというのをおすすめしません。

したがって、毎日飲む場合には、小松菜、ケールなど緑黄色野菜のジュース「青汁」で50%程度に薄める方が安心です。

ジュースに向く野菜はパセリ、しそ、サラダ菜、みつば、水菜、しろ菜、ほうれん草、チンゲン菜、チシャ、サニーレタス、グリーンリーフ、レンコン、ツルムラサキ、モロヘイヤ、菜花、芽キャベツ、キャベツ、ハイクロップ、うまいな、アブラナ他、子どもにはりんごも喜ばれます。

野菜ジュースを毎日飲む場合には、農薬汚染の心配のないオルターの野菜だけにしてください。

作ったら30分以内に飲みましょう

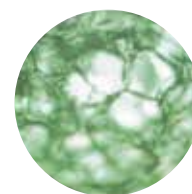
毎日飲むのに、自分で搾汁するのが面倒で、製品になっているものを選ぶ場合、冷凍のものは成分損失は少ないですが、缶詰は加熱によって酵素などの栄養成分が損なわれていますので、「外出用」「非常食」などにとどめておくべきです。

作ったジュースは酸化で成分が壊れないよう、30分以内に飲みましょう。

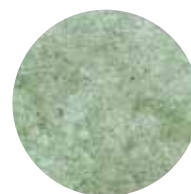
スロージャーサーで搾るのがおすすめ

おいしくて栄養豊富な野菜ジュースを作るには、ゆっくり食材を押しつぶすタイプのスロージャーサーがおすすめです。ミキサーやパワージュースでは成分の損傷が大きいので、食材の細胞膜がうまく壊れません。

スロージャーサーは一般的にたいへん高価ですが、今回ご紹介するクビンスホールスロージャーサー（Kuvings Whole Slow Juicer・(株) NUC社製）は機能に優れ、使いやすく、比較的廉価です。過去にご紹介したメーカーが次々と製造中止となり、適切なスロージャーサーをオルターとして探していました。



果物をそのまま食べるとき（細胞壁に囲まれた植物細胞）



クビンスホールスロージャーサーを使用したとき（植物細胞の均質化）

P24で、クビンスのホールスロージャーサーをご紹介します。