

牛丼にご用心

前回、砂糖が嗜好品だとお知らせしました。その弊害は、「砂糖病―甘い麻薬の正体」(日貿出版)という本に詳しいのですが、ここでももう少し触れておこうと思います。

すき焼きなど砂糖で味付けする料理はいくつもありますが、中でも日本のファーストフードとして普及している牛丼、これと砂糖の関係を危険視する向きもあります。

すから、その意味でも砂糖の摂取には注意が必要です。がん患者の体温は、セ氏三十五度台だそうです。

そもそも、日本の伝統食の調味料は、塩、味噌、醤油の三つです。砂糖を使わなくても、もともと穀物などに備わっている甘みだけで十分だったはず。しかし砂糖などの普及が、そうした繊細な味覚の喪失を招いています。スープの味の識別実験では、こんな結果が出たそうです。昭和三十〜四十年代は、濃い味のスープを

ハタさんの食の本懐^⑩



八割の人が、薄い味のスープでも六割の人が味を識別できたそうですが、今時分、これと同じことをしてみ

前回、砂糖の過剰摂取が、ウイルス培養の温床になることを指摘しましたが、これと同じように、砂糖と肉汁、卵が組み合わさると、

結核菌を培養させるそうです。つまりファーストフード店で、牛丼と卵を頻繁に注文するような食生活の人は、結核になりやすいというわけです。

また、漢方では食物を温・冷に分けて見ますが、砂糖は体を冷やす方に入ります。人の免疫力とは、体温がセ氏一度下がることに三〇〜四〇パーセント低下するそうで

と、濃い味でも六割、薄い味だと三割の人しか、味を識別出来なくなっているそうです。ケーキやジュースといった甘いものを、いつでも、好きなだけ飲食できる今の時代だからこそ、砂糖を過剰摂取する食生活の弊害について、見つめ直して欲しいと思います。

秦善尚 (はた・よしたか)

昭和31年、福岡県福津市生まれ。幼稚園・保育園の仕出し弁当やオフィス弁当などを宅配する有限会社レモンの社長。「健康」にこだわり、日本古来の食に対する知恵を弁当に生かそうと、日夜努力を続けている。

ホームページ <http://www.lemon-zen.com/>