

## 『断食』

スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋で、日頃、食の細かい方でもこの季節、食が進むこの頃ですが、そんな時、あえて断食の話をさせていただきます。それは、メタボリックシンドロームになって楽しいはずの人生が晴天の霹靂（へきれき）となって不幸になりませんようにとの願いですのであしからず。

まず第一に、半日断食の勧めです。半日断食とは、朝食を人参ジュース（1人当り、人参2本、りんご1個、レモン1個をジュースに掛ける）をコップ1.5杯だけ食して、昼、夜は普通に取る。（但し、過食をしない）方法です。

朝食を抜くことによる可否は専門家の間でも賛否両論ありますが、私は賛成派です。これを続ければ、まず第一に、体重は減りますしそれによって血圧も下がってきます。

然し、半日断食により、断食本来の効果を得るには、毎日続けながら長期間に渡らなければ（例えば、1年以上）その効果は期待できません。

そこで、即効性を望む私は、半日断食をしながら週に一度一日断食を実践しているのです。

一日断食とは

断食をする朝は、半日断食と同じ、人参ジュース1.5杯、昼と夜は、それぞれ味噌汁の液をおわんに一杯ずつ食します。後は、水か柿葉をたくさん飲むことです。翌日の朝食は、復食となりますので、おかゆに梅干を添えておわん一杯を食します。昼食からは普通に戻ります。但し、過食にならないことです。

私が断食を良しとする理由は、

本来人間は、大きな自然治癒力を持っています。これを活かす方法が病気を治すのに何より強い力を有し、体にとっても害のない方法だからです。

病気でない人にとっても、断食は眠っている人間の本来の力を呼び覚まし体質を変えてくれる効用があります。

そもそも、生きとし生きるも（動物も植物も）環境適応力を持っています。例えば、雨が少ない砂漠で生きる植物は、根を大きく広げると同時に蒸発を防ぐように小さな葉を持つように変化してきました。

元々、水中で生きてきた動物が長い歴史の中で環境の変化に応じて陸で生きるようになった例もあります。

人間、生れてからこの方、長い間飽食生活をしていると、体のあらゆる機能がそれに順応した体になって、人間本来持っている自然治癒力や活力が劣化してしまうのです。

断食することによって、体が飢餓状態になり、細胞が血管や腸に癒着している脂肪を食して、生き延びようとすると言うのです。

これによって、血管や腸がきれいに掃除され、栄養分の吸収力が高まるという訳です。

私は、医者ではないので十分な医学的な説明は出来ませんが、まあこんな風に考え断食は決して、まゆつばもの、ではないと信じて、半日断食をしながら一週間に一度の一日断食を始めて11回目になりました。

最初は、頭が重くなったり、眠気を催したりしましたが、今では、断食当日も全く普通の生活を苦もなく出来るようになりましたし、何よりも快適ですね。何かよい事をやっているとの楽しみがあります。もう、元の食生活には戻りたくないというのが実感です。

私の場合、特にどこか悪いところがあって始めた訳ではありません。ただ、いつまでも、元気で、出来るだけ老化を防ぎたいとの願いからです。関心のある方は是非トライしてみてください。

但し、重要なことは、人によって体力差がありますから自分に合った方法でされることです。

更に詳しくお知りになりたい方は、受け売りではありませんが、次の本をご参考にして下さい。

1. 「奇跡が起こる半日断食」甲田光雄著 マキノ出版
2. 「老化は体の乾燥が原因だった」石原結貫 三笠書房

合掌

平成19年10月29日

アイクス税理士法人

代表社員 飯田 昭夫