

Dr.わーだーの養生記

vol.34

「バランス 食餌編」

ここちいいん

わだ とよふみ

心血医院 院長 和田 豊郁



人間以外の生き物は食べたいものを食べたいだけ食べて何の問題もありません。草食系・肉食系の動物は極端にかたよった栄養の摂り方なのに。食べ物が全て狩猟採集によるものだった大昔は得られたものを食べるしかありません。ところが農業や牧畜を始めると狩猟採集では得られない穀類やチーズが食べられるようになります。しかも保存食です。壺にブドウを入れておけば自然に発酵してワイン。放置された穀類の粥に酵母が入ると発酵してビールや日本酒やらに。これらは生水が飲めない地域では安全な飲み物となりましたがアルコールに弱い人は生き残れませんでした。狩猟採集で得られる焼芋や焼鳥や果物は1度に食べられる量が自然に分かりますが農業や牧畜で得られるパンやごはんや牛肉は分かりません。食は本能ですから食べたいものを食べれば良いはずですが食べ放題できそうなものは考えて食べないと栄養バランスが崩れます。からだに良いと言われる食材もほぼ都市伝説で証拠はありません。

■ 心血医院

久留米市日吉町14-68 / TEL.0942-65-5129

診療時間:〈月～土〉9:00～12:00、〈月火・木金〉19:00～22:00

休診日:日祝・盆・年末年始