

キッチンからはじめる私革新メール講座特典

## 大谷ゆみこの未来食講座

～目次～

- I. 日本人はごはんを食べないと糖尿病になる・・・1
- II. 体と心が喜ぶおいしいダイエット・・・5
- III. 寒さを跳ね返す温かい体を作る・・・8
- IV. 減塩！断油！は美容の大敵・・・11
- V. 海藻の浄化力でキレイな体を作る・・・14

### I. 日本人はごはんを食べないと糖尿病になる

#### 体が求めている食べものの3つの働き

あなたの体が

食べ物に求めている働きは次の3つです。

- 体を動かす燃料 …… 糖質 脂質
- 体を作る材料 …… タンパク質 脂質
- 働きを調える調整栄養素 …… 脂質 微量栄養素 食物繊維

一番多量に必要なのが

体を動かすエネルギーとなる燃料で、

メイン供給源が「糖質」でサブ供給源が「脂質」です。

そして、

体を維持する上で必要なものを作り出す材料を供給するのが

「タンパク質」と「脂質」です。

「脂質」は3つの働きすべてに関わるスーパーな栄養素で、

「ビタミン」「ミネラル」などの微量栄養素と食物繊維とともに

体の働きを調整する働きをします。

私たち人間が主食としてきた「穀物」、

特に野生の力が残っている「雑穀」には、

この3つの働きを満たす栄養がバランスよく含まれています。

## **雑穀ごはんを食べて、呆けも糖尿病も撃退！**

体を動かす燃料が「糖質」です。

少し前まで「炭水化物」と呼ばれていました。

車で言えばガソリンに当たる、

人間が体を動かすために必要な基本燃料が糖質です。

糖質は最終的には「ブドウ糖」という形になって小腸で吸収されますが、  
ブドウ糖は糖質からしか作られません。

脳はブドウ糖を唯一のエネルギー源としているので、  
糖質が不足すると、健全な脳の働きができません。

呆けの原因にもなっています。

体は何とかしようと皮下脂肪を燃やして代替エネルギーを供給しますが、  
代替エネルギー回路は長く続けられない上に、  
その過程で生まれる強い酸性物質が全身の血液を大きく酸性に傾け、  
様々な病気を引き起こします。

また、ふんだんにご供物を食べてきた日本人が  
ごはんの摂取量を減らすと膵臓の機能が弱って、  
生活習慣病、特に糖尿病の危険が高まるという研究結果が発表されています。  
寒冷地で穀物不足に悩まされ生きてきた欧米人と、  
豊かな温暖気候でごはんをたっぷり食べてきた日本人では、  
体のしくみが違うのだそうです。

## 健康をもたらす糖と破壊する糖

糖質という名称のせいで、

ごはんのでんぷんに含まれる栄養バランスの整った糖と、

砂糖などの甘味料に含まれる栄養泥棒の糖とを

混同する人が増えています。

その間違いが医師や栄養士にまで広がって、

危険な糖質抜きダイエットをする人も増えました。

そして、今、糖質抜きダイエットの問題点も

指摘されるようになっていきます。

私たちに今問われているのは、

当の情報を見極める力なのです。

## II. 体と心が喜ぶおいしいダイエット

### ダイエットの本当の意味

ダイエット (Diet) は英語、

その意味は毎日の食事です。

本来のダイエットは“痩せる方法”ではなく、

毎日の食事をバランスよく調えることで、

健康や理想の体型を維持したり、取り戻したりすることなのです。

あなたが痩せたいと思うのは、

「美しい魅力的な体になりたい」という意味ですよね。

そして、美しい魅力的な体の基本は

「健康な体」です。

また、食べることは、

生命を確実に維持するために、

おいしいという快楽を伴う根源的な欲求です。

いくら痩せたくても、健康になりたくても、

おいしいものを食べる毎日の楽しみをあきらめる

制限のダイエットでは絶対に長続きしません。

量も食べる時間も気にせずに、  
おいしく食べて元気いっぱいの健康なカラダと、  
誰をも魅了するしなやかなメリハリボディを  
同時に実現する奇跡の食生活が「未来食つづつ」です。

## イメージのリニューアルが成功の秘訣

本当の意味のダイエット成功に大きな力を発揮するのが、  
意識の切り替えとイメージ力です。  
食の転換とともに、体と心のしくみを学び、  
ダイエットや健康についての間違ったイメージを  
刷新することで効果は倍増します。

「楽しくいきいきステップアップするあなたの体」を  
イメージしてみましょう。

カラダは何十兆個もの生きた細胞の集まりです。  
だから、細胞を元気に養う方法＝元気な体を作る方法なのです。

細胞を元気に養う方法は簡単です。

おいしい空気を深く吸い、おいしい水を飲み、

おいしい食べ物を、おおらかにのびのびと食べる、

ただそれだけでいいのです。

雑穀が主役のベジタリアン料理「未来食つづつづ」の

「おいしい！」という喜びが、

あなたの自律神経の働きを活発にし、

それぞれの細胞に酸素と水と栄養分を行きわたらせます。

新陳代謝が活発になり、

古い細胞は新しい細胞にバトンタッチ（その数なんと、1日1兆個！）。

細胞はいつでもピカピカです。

その元気な細胞が、肌を輝かせ、

ぜい肉や不純物をためこまない回転のよい体を作ります。

食べる時に、体の隅々まで、水と酸素と栄養が満ちていく・・・。

細胞が喜んで輝き出す姿を

イメージしてみましょう。

ガマンとも空腹とも戦う必要のない、

おいしいダイエット「未来食つづつづ」。

ステキでしょ！

### III. 寒さを跳ね返す温かい体を作る

#### 速効性のある2つの方法

1. 筋肉を使う
2. 塩と油の利いた汁物を食べる

健康な体の条件の一つに、温かい体があります。

体の様々な働きは、体が適温のときに

スムーズに働くようにできています。

冷えると、体の働き全般が滞ってしまいます。

体を温めるには、2つの方法があります。

一つは、体の筋肉を使って、

細胞の発電システムを上げること。

もう一つの方法が、

体の発電システムに必要な成分を

適正に含んだ食べ物を食べることです。



## 手軽に筋肉を使う2つの方法

一番簡単なのは、

キビキビと体を動かして暮らし、

毎日1時間は姿勢よくキビキビと歩くことです。

そして次に紹介するのが、

つぶつぶラジオのゲストの奥谷まゆみさんから教わった、

座っているながら筋肉を使う方法です。

- ① 椅子に座っている時に、踵をしっかりと床につけて押す。
- ② お尻をさわってみてゴリゴリ突き出ている座骨を立てる。
- ③ その座骨の上に頭を載せるとイメージして上半身を縦、お腹を1センチ引っ込める。

早速やってみました。

姿勢も美しくなるし疲れない、

その上インナーマッスルが座っていて鍛えられるのにビックリ。

特別な運動をしなくても温かい体が作れるなんて、最高ですね。

社会の常識として広まるといいなと思います。

## 塩と油の利いた汁物を食べる

体を温める食べものは実は、

「塩」と「油」です。

塩味の効いた油はとってもおいしいですね。

体はしょっぱい油をとると温かい体になり、

働きが整うようになっていきます。

特に、熱した油に温める効果があります。

だから、冬は、味の濃いこってりしたものが食べたくくなります。

つぶつぶ料理は、そのしくみに基づいて生まれた料理なので、

食事中から体の芯がポカポカしてきて、

食べ終わると爪の先まで温かくなります。

そこで一つ落とし穴があります。

日本の冬は寒くて乾燥しているので、

水分をちゃんと補給しないと

体が脱水状態になってうまく働きません。

でも体は、寒いので冷える水を飲みたくないのです。

そこで、味の濃い温かいスープや鍋物という形で、

体を冷やすことなく適正な水分を補給しながら、

塩と油を補給することで、温かく健康な冬を過ごすことができます。

## IV. 減塩！断油！は美容の大敵

### みずみずしい体は塩と油が作る

自然食や美容の世界は

今や「減塩」と「断油」が健康法の要という情報が

定着してしまいました。

医者も栄養士も食指導者も、みんながこぞって

「健康のために塩の摂取を減らすように、脂肪の摂取を控えるように」

と指導します。

ところが、これこそが美容と健康の大敵なのです。

塩と油が不足すると、体はどんどんしなびて

シワだらけになってしまいます。

なぜなら、健康な体、若々しい体、は

「みずみずしい」必要があるからです。

そして、そのみずみずしさは、

塩と油の協力による「保湿」とスムーズな「新陳代謝」によって

保たれているのです。

## 塩が足りないと・・・

細胞と体の水分調節は、

塩分と水分のバランスによって行われています。

人間の体は、体の成分バランスや体温などを、

常に健康を維持するための許容範囲に保つ自動調節機構を備えているので、

「減塩」によって塩分が生理的バランスを崩すほど不足すると、

水分を減らして濃度を上げようとします。

だから、減塩が続くとオシッコの回数が頻繁になって、

シワシワになっていくのです。

喉が渴いて水分をとっても、水分を留められないので、

トイレ回数が増えるだけです。

また、体の調節の要はミネラルなので、

塩分不足が続くと体の各器官の働きも滞り気味になり、

新陳代謝が鈍くなって、皮膚の代謝も悪くなり、白髪も増えます。

さらに、物忘れが進み、呆けやすいのです。

とはいえ、みなさんが塩と信じている市販の精製塩は

塩化ナトリウム純度が高く、ミネラルがほとんど無いので

役に立たないどころか有害です。

## 油が足りないと・・・

美容家なら誰でも知っていますが、

若々しい肌を保つための条件は

肌細胞の保湿と保油です。

細胞に含む水分の調節は、

塩分と油分によって行われているので、

減塩、油抜き食事ではハリとツヤのある肌は生まれません。

压榨絞りの菜種油のように、

加熱できて必須脂肪酸をバランスよく含む植物油を、

塩味を整えて食べることで、

丈夫で質の良い細胞膜が作られ、

細胞の中と外の栄養素のやり取りをスムーズにして新陳代謝を促進し、

油分を適度に確保してくれるのです。

未来食つぶつぶをはじめると、

みんなツヤツヤのスピン肌になることで、証明済みです。

## V. 海藻の浄化力でキレイな体を作る

### 水溶性食物繊維の宝庫！

海の中で育つ海藻は、

高繊維、高タンパク、高ミネラル、高葉緑素の食品です。

その中でも海藻特有の食物繊維には素晴らしいパワーがあり、

昔から日本人の美しい肌や髪を支えてきました。

同じ食物繊維でも

野菜の細胞壁は水に溶け難いしっかりした食物繊維でできていますが、

海藻の細胞は、

細胞壁も細胞内と同じ水溶性食物繊維でできています。

それで、海藻は自力で立つことができず

水の中でゆらゆら揺れています。

ヌルヌルした特有の食感も水溶性繊維の特性です。

そして、その水溶性繊維には

強力な海の浄化力が宿っています。

## 海藻の2つの浄化力

食物繊維には、

腸内微生物を増やし、腸の働きを整えて栄養の吸収をコントロールして、

不要な塩分、糖分、脂肪分を吸着して排出する働きがあります。

食物繊維の多い食事をしていると便通がスムーズになり

有毒成分が体に回ることはありません。

ガンを抑制する働きもあります。

さらに、水溶性食物繊維には、

あなたの体の細胞の細胞膜を健康でしなやかにする働きがあります。

血糖値の急激な上昇を抑制する働きや、

放射線や重金属などの有害物質を解毒し吸着して排出する力が

野菜よりも強力です。

海藻には、

腸を浄化する働きと、細胞を浄化する働き、2つの浄化力があります。

現代のように環境汚染が進んでしまった現実を生き抜くには、

毎日継続して海藻を食べることが大きな力になります。

### 3種類の海藻を食べる

海藻は、生育する深さによって

大きく3つに分けられます。

一番浅いところで採れる海藻を緑藻と言います。

アオサ、アオノリが代表です。

中間の深さで採れる海藻を褐藻と言います。

昆布、ワカメ、ヒジキ、もずく、ホンダワラ類です。

一番深いところに生育する海藻を紅藻と言います。

浅草海苔、フノリ、寒天やところてんの材料になるテングサが紅藻の仲間です。

3種類の海藻を食べることで、

多層な薬効の複合効果も期待できます。

例えば、ノリはタンパク質が豊富、ヒジキはカルシウムと鉄分の宝庫、

ワカメにはカロチンが豊富、フノリには腎臓の濾過機能を高める働きがあるなど

基本の浄化力以外にも様々な働きを持っています。

ちなみに、日本以外にも、

スコットランドやアイルランドには海藻食文化が古くから盛んで、

南米のチリ沿岸の海藻は古くからインディオの食料でした。



## では、具体的にどうしたらいいのか？

その答えは、  
たくさん書籍で公開させていただいています。

未来食つぶつぶのバイブル「未来食」の書籍は、23年のロングセラー。  
<http://www.tsubutsubu-shop.jp/item/617.html>

書籍で、知識はいくらでも手に入ります。

けれど、実際に食べたり、体感する場所もご提供したい、と思い、

全国89カ所で、誰でも気軽に参加できる  
「つぶつぶ料理教室」も、日本全国50カ所以上で開講中です。  
<https://tubutubu-cooking.jp/>

早く、一気に学びたい！  
新しい食の世界にポーンとワープしたい！  
そんなあなたには、  
人生大転換！食からのわたし革新  
「未来食セミナー」がおすすすめです。  
<https://www.tsubutsubu.jp/LP/scene1/>

\*Scene1、Scene2はつぶつぶの理念に共感し、実践している公認講師つぶつぶマザーが講師としてお伝えしています。

\*、Scene3は、ゆみこが直接講師を務め「未来食つぶつぶ」の全てをお伝えします！