



# 杏林予防医学研究所が推奨する 「究極の食事」のポイント



～植物性主体の質の高い食事を心がけましょう～

## ポイント①…精製や加工の度合いが低い食べ物を選ぶ

玄米や野菜、果物、種実類など、できるだけそのまま丸ごと食べるようにしましょう。未精製・未加工のものが最善です。加工されていたとしても、例えば豆腐や味噌といった大豆製品のように伝統的な食品を選び、過度に加工されたものは避けるようにしましょう。小麦粉や白砂糖、人工果糖、人工甘味料にも気をつけましょう。

## ポイント②…三大ミネラルの豊富な食品を多くとる

マグネシウム、亜鉛、セレンは、必須ミネラルの中でも特に重要な「三大ミネラル」であり、心身の健康の維持増進に不可欠な存在です。玄米や豆類、種実類などは、これらのミネラルをいずれも豊富に含んでいますし、他の必須ミネラルの摂取源としても優れています。積極的にとるようにしましょう。

## ポイント③…高MAC<sup>マツク</sup>食品を多くとる

MAC(Microbiota-Accessible Carbohydrate)は食物繊維の総称です。腸内細菌が栄養源として利用し、心身の健康に幅広く貢献する代謝産物(短鎖脂肪酸)のもとになります。玄米、豆類、野菜や果物、種実類、海藻類、イモ類など、ポイント①や②に当てはまるものは全て高MAC食品でもあります。

## ポイント④…油(脂肪酸)のとり方に注意する

「高オメガ3・低オメガ6・低飽和脂肪酸・トランス脂肪酸ゼロ」を常に心がけましょう。不足しがちなオメガ3の豊富な亜麻仁油などを積極的にとることは非常に大切であり、世間でも比較的よく知られるようになってきましたが、これだけでは十分ではありません。油脂類の取捨選択には細心の注意を払いましょう。

## ポイント⑤…動物性タンパク源を減らし、植物性タンパク源を増やす

豆類や種実類を意識して食べるようにしながら、牛肉や豚肉、鶏肉、牛乳や乳製品、卵などを避けるようにしましょう。タンパク質は「とること」よりも「体内で有効活用すること」のほうが大切です。植物性タンパク源は体内での有効活用にも理想的な食品です。動物性タンパク源は「嗜好品」として認識するようにしてください。

## ポイント⑥…できるだけ無農薬・無化学肥料のものを選ぶ

農薬や化学肥料を使わず、遺伝子組み換え技術なども用いられていない、できる限り自然な方法で栽培された農作物を食べるようにしましょう。農薬などの化学物質は脂溶性のものが多いため、脂質を多く含む玄米や豆類、種実類、植物油などは特に要注意です。

## ポイント⑦…ローフード(生の食べ物)や発酵食品をフル活用する

いろいろな種類の旬の生野菜を使ったカラフルなサラダ(良質な亜麻仁油のドレッシングをかける)をたっぷり食べましょう。また、大根おろしや長芋、ネギやショウガ、ミョウガなどの薬味、旬の果物、さらには漬物や納豆、味噌などの植物性発酵食品も意識してとるようにしましょう。