

が上下二対ずつ、犬歯（糸切り歯）が上下一對ずつ、そして臼歯が上下五対ずつとなっています。つまり人間の場合、肉（動物食）を食べるための犬歯が「一」なのに対し、植物を食べる歯は、門歯の「二」と臼歯の「五」を足した「七」あるということです。

この「七対一」という歯の割合を、そのまま植物食と動物食のバランスに当てはめたと、先ほどの「植物食を八五％、動物食を一五％」という食事バランスなのです。

つまり、人間にもっとも適した食物バランスをまとめると、

・植物食と動物食のバランスは、八五（ $\sim$ 九〇）対（二〇 $\sim$ ）一五

・全体としては、穀物を五〇％、野菜や果物を三五 $\sim$ 四〇％、動物食は一〇 $\sim$ 一五％

・全体の五〇％を占める穀物は、精製していないものを選ぶ
ということになります。

植物食の占めるウェイトが多いように思うかもしれませんが、人間の遺伝子とまったく近い遺伝子（九八・七％が同じ）をもつ生物、チンパンジーの食事を見ると、その九五・六％は植物食です。その内訳は、果物が五〇％、四五・六％が木の実や芋類、そして、その残りのわずかに四 $\sim$ 五％がアリなどの昆虫を主とした動物食なのです。彼らは魚すら食べません。

そんなチンパンジーの胃腸を私は内視鏡で見たことがありますが、胃腸を見ているだけでは人間かチンパンジーかわからないほど似ています。そしてなによりも驚いたのは、彼らがとてもきれいな胃相・腸相をしていることです。

人間と違い、野生動物は病気になるすぐに死んでしまいます。彼らは、食が自分たちの命を養い、健康を守る大切なものであることを本能的に知っているのです。

私たち人間も自然にならない、もっと謙虚な心で「食」の基本に立ち返ることが必要だと私は思っています。

「よくかむ」「腹八分目」が健康によい理由

第一章で、かまないお粥^{かゆ}よりもよくかんだ普通食のほうが消化がいいという話をしましたが、よくかむことが体に与えるメリットは、ほかにもいろいろあります。その最大なのが、ミラクル・エンザイムの節約です。

私はいつも、ひとくちあたり三十 $\sim$ 五十回はかむようにしていますが、普通の食事なら、それで完全にドロドロになって自然とのどから入っていきます。かたいものや消化のあま

りよくないものときには七十〜七十五回ぐらいかみます。人間の体は、かめばかむほど唾液の分泌が活発になるとともに、胃液や胆汁などもよく混ざり合って消化が助けられるようにできているからです。

人間の腸壁が吸収できる大きさは、十五ミクロン（千分の十五ミリ）で、それより大きな塊は吸収されずに、排泄されてしまいます。そのためよくかまないと、十食べても三しか吸収されないということが起こります。

このような話をする、若い女性などは「吸収されないなら太らないからいいじゃない」といいますが、問題はそんな単純なことではすまされません。消化・吸収されなかったものは、過剰摂取した場合と同じで、腸内で腐敗や異常発酵が起きるからです。腐敗した結果、さまざまな毒素が生まれ、その解毒に大量のエンザイムが消費されてしまいます。

さらに、消化しやすいものと消化しにくいもので吸収率にばらつきができるため、バランスのよい献立をしたとしても、栄養素によっては不足してしまうことがあります。とくに微量栄養素などは不足してしまう危険性が高いといえるでしょう。

最近では、カロリーの過剰摂取で太っているのに栄養素が不足しているという人が増えています。その原因は食物バランスが悪いこととともに、よくかまないことによる消化・

吸収不良が考えられるのです。

じつはよくかんだほうが、むしろダイエットにはいいのです。なぜならよくかむとそれだけ食事に時間がかかるので、食べているあいだに血糖値が上がり、食欲が抑制され、食べすぎを防ぐことができるからです。無理に食事の量を減らさなくても、よくかむことで自分にとって必要な量で満腹感を感じられるようになるということです。

もう一つ、よくかむことのメリットに、寄生虫を殺すことがあげられます。最近では虫のついている野菜などは見なくなりましたが、カツオやイカ、川魚などにはまだたくさんの寄生虫がついていることがあります。それらは四〜五ミリと非常に小さく、よくかまないとそのまま飲み込んでしまい、内臓に寄生されてしまう危険があります。しかし、五十〜七十回ぐらいかむと、それらを口の中でかみ殺すことができることがわかっています。

よい食材を選ぶようになると自然と、魚は養殖より天然もの、野菜は無農薬や有機栽培にたどりつきます。そういった自然に近い食物には虫がついていることも多いでしょう。

でも、よくかむことでその害を未然に防ぐことができると知っていれば、寄生虫や虫を恐れる必要もなくなります。

よくかんで唾液がたくさん出ると、それだけ分泌されるエンザイムの量も増えるので、

エンザイムの消耗につながるのではと思うかもしれませんが、そんなことはありません。よくこなれていないものを胃腸に送り込んだときより、体全体で消費されるエンザイムの量はずっと少なくてすむのです。そして、よくかむことによって食欲が自然と抑制され、食べる量が減ると、消化・吸収に使われるエンザイムの量も減るので、体全体で見ると、さらにエンザイムを節約することになります。

消化に消費されるエンザイムの量が減るということは、ミラクル・エンザイムを消耗しなくてすむので、解毒や体の修復、エネルギーの供給など、体の恒常性を維持するために使えるエンザイムの量が増えるということです。その結果、抵抗力、免疫力がアップし、長寿につながります。

また小食を心がけていると、食べたものがほどきれいに消化・吸収されるので、消化しきれない余分なものが腸内で腐り毒素を発生させることもなくなります。そのため解毒に使われるエンザイムも節約できます。

事実、新谷食事健康法を実践していただくと、約半年ほどでみごとに胃相・腸相が改善され、ガスや便のいやな臭いも軽減されます。

「食事はよくかんだほうがいい」「腹八分目が体にいい」というのは古くからよくいわれ

ていることですが、その最大のメリットは、「エンザイムの消耗を防ぐ」ということだったのです。

どんなに「よい食物」であっても、どれほど「必要不可欠」な栄養素であっても、過剰摂取は健康を害する原因となります。大切なのは、「よい食物」を「バランスよく」、そして「よくかんで」食べることです。食事においてこの三つの「よい」を心がけることで、あなたのミラクル・エンザイムは劇的に節約され、健康な体で人生をより長く楽しむことができるようになるのです。

肉食動物はなぜ草食動物を食べるのか？

食の基本は、フレッシュ（新鮮）なものを食べることです。

なぜフレッシュなものがよいのかというと、フレッシュであればあるほど、ミラクル・エンザイムのもととなるエンザイムがたくさん含まれているからです。

地球上にはさまざまな食性をもった動物がありますが、そのすべてに共通しているのがエンザイムを多く含んだ状態の食物を好むということです。こうした食の基本を、私たち人

エンザイムを増やすには、よくかむこと

ひとくちあたり30～50回くらいかもう！

ひとくちあたり30～50回はかむようにする。普通の食事なら完全にドロドロになって、自然とのどから入ってくる。人間の体は、かめばかむほど唾液の分泌が活発になり、胃液や胆汁などと混ざり合って消化が助けられるようにできている。



よい食物をバランスよく、よくかんで食べること

体によい食事には、いくつかのポイントがある。まず、健康に育った食べ物を、できるだけ新鮮なうちに食べる。もう1つは、動物食を控え、穀物中心の植物食を心がけることだ。

しかし、どんなによい食事でも、よくかんで食べなければ、その効果は半減してしまう。食べ物は、かめばかむほど胃液や胆汁ともよく混ざり合い、消化・吸収がスムーズに行われるようになるからだ。

かめばかむほど食物の吸収がよくなる

お粥は消化によいと思っている人は多いが、じつは、お粥よりよくかんだ普通食のほうがはるかに消化はいい。よくかむこと

は唾液の分泌を促し、エンザイムと食べ物をよく混ぜ合わせることにつながる。しかし、お粥はかむ回数が減るので、混ざるエンザイムの量が少なく、結果的には消化・吸収が悪くなってしまうのだ。胃腸に問題がある人はもちろん、健康な人も30～50回はかむようにしよう。

かめばかむほどエンザイムが節約される

人間の腸壁が吸収できる大きさは、15ミクロン。それより大きなものは、吸収されないまま排泄されてしまう。だが、この「排泄」が問題なのだ。なぜなら、その過程で起る腐敗や異常醗酵によって、さまざまな毒素が生まれ、その解毒に大量のエンザイムが消費されることになるからだ。

よくかむと唾液として分泌されるエンザイムの量は増えるが、胃腸での消化・吸収に使われるエンザイムの量は少なくてすむ。さらに腸で毒素が発生するのも防ぐことができるので、体全体で見るとエンザイムの消費量はずっと少なくてすむ。同じ理由で、食べすぎないことも大切だ。

よくかむことのメリット

よくかむ

食欲が抑えられる

食べる量が減る

消化・吸収に使われるエンザイムの量が減る

体の恒常性を維持するために使えるエンザイムが増える

抵抗力・免疫力がアップする

寄生虫を殺すことができる

ダイエットになる
体内の寄生虫を殺すことができる
エンザイムの節約ができる

食べたものがきれいに消化・吸収されるため、腸内で毒素を発生させることがない

ミラクル・エンザイムを消耗しない