

「日本人としての役目 新型コロナウイルスについて思う」

新型コロナウイルスの勢いが止まりません。あっけなく死に至る恐怖感も伝わってきて、日増しに募る感染者のニュースに心沈み、今日、明日という手立てのほども判りませず、右往左往する日々にございます。

只、思いますことは、今日、明日ということの手立てには役立たないかもしれませんが、今こそ、日本人は日本人の役目を果たす時ではないかと！

自然の豊かな恵みに抱かれて育まれてきた日本という国の民族、いかに恵まれた民族であるかということをしつかり認識し、ウイルスに対する手立てを心得を今一度学習し、生きてゆく上での最も大切なことは、口から入れる確かなもので命は養われているということとを自覚してまいりたいと思うのです。

感染力の防止のために外出しないのも大きな手立てには違いはないのですが、ただそれだけでは、細胞の活力の低下を招いてしまうようで気にかかります。

抗ウイルス作用の食生活というものを根幹から見つめ直してみるのも、消極的ではありませんが手立ての一つかもしれませんね。

① 体調の潤滑油としては、まずビタミンC、偏った食生活やストレスの多い現代では大切な栄養素です。毎日テレビニュースでストレスは溜まる一方、こんな体内では何がおきるかという、ストレスを和らげるために、体内のビタミンCを大量に消費して、ストレスに対抗するホルモンを作るそうです。そのためにストレスの多い人ほど、体内のビタミンCが枯渇しやすいと聞いています。

細胞を酸化させないためにも、ストレスに負けない、免疫力を高めるためにも、赤ピーマンやブロッコリーなど緑黄色野菜を・・・と言いたいところですが、この際一日分の緑黄野菜ジュースなり、ビタミンCのサプリメントでもいいですから積極的に補う手立てがほしいですね。

② それからビタミンEもCと抱き合わせて摂ると効果抜群ですよ。空気中にある酸素とこの生命が絶滅してしまったそうです。生き残った生物は、その毒性を利用して体内に侵入してくる細菌やウイルスをやっつける仕組みをつくり出したそうです。生命体の神秘ですね。でも酸素のままでは、細菌やウイルスの武器としては弱いので酸素をもつと毒性の強い活性酸素に変えていったのだそうですよ。体の中に危険なものが入ったらさまざまに防御する防御する知恵がそこから生まれてきているのですね。

ビタミンEやC、ポリフェノール等々、抗酸化栄養食をしつかり摂りたいですね。そうそう、ビタミンEの体内での働きは主として抗酸化作用なのです。免疫機能を高める立役者でもあります。C、Eを仲良く摂ることが効果的と言われています。

だからと言って毎日鰻の蒲焼を食べるわけにもいきませんが、御安心下さい。最も優れている食材は大豆です。ビタミンEを含む食品としては断突です。玄米も良いのですが、消化吸収、即効性においては豆乳や豆腐、味噌、醤油、等々、大豆製品ですよね。

ここでもう一つ、断突中の断突、とっておきの日本ならではの武器食品、特效薬、そう歌舞伎役者ならば花形役者のお出ましです。ビタミンEが参加のブロックならば、このかたは強力な抗菌効果を持つとされている納豆です。

そう、納豆は口から入ることで、自分自身を酸化から守るために活性酸素を消去する、非常に強い酵素を作り出すと言われています。世界中の食品で、納豆だけがつくることの出来る抗菌作用、今全国の皆様が振り向くべきと思っっています。安くて手間入らずの優れ物です。納豆に豊富に含まれているジピコリン酸という成分に大変強い抗菌作用があるそうですよ。一日一食食べれば充分です。是非実行してみてくださいね。日本には納豆がよく合います。

③そして、海に囲まれている日本の島、近海の青魚、鰯、秋刀魚、鰹、鯖、どれも美味、どうか皆様、日本の島ならではの新鮮な宝物、今一度振り向いて可愛がってやって下さいませね。ムニエルでも、酒をかけて蒸すだけでも、茸類をのせて蒸せばより一層の効果、更に更に、缶詰だっていい！無添加の完全食の優れものですよ、大いに利用したいですね。日本人にとって、日本人の体質に合う免疫力抜群の食品群、なぜか値段の安い物ばかり、そして美味なものばかり。焼き魚は大根おろしを添えて、刺身には生姜や山葵、納豆には葱の小口切りをたっぷり入れ、そこに豆腐や若芽のみそ汁、上がりに緑茶、これまた免疫力抜群の飲み物、なんとという人に優しい食材達なのでしょうね。

今一度、足許にある食材を見直して、免疫力アップにつなげて頂けたら嬉しく思います。憂える前に確かなものを口に運ぶ日常の食というものを、皆様と共に考えてみたいの思いかから一筆走らせました。

鶴の茶寮亭主のつぶやきより

令和二年四月三日