

# G3 のツイッター その 44

## 烈剛河内 竹井 保満

すんなりと気候が移り変わると思っていたのですが、残暑や雨台風に見舞われ、日本列島が大変でした。金木犀は芳香を漂わせ、地面に金の絨毯を敷きました。つわぶきも黄色い花を咲かせます。気候に多少の変動があっても、植物の体内時計は正確に動いているようです。

植物の体内時計は日夜の長短や温度、潮の干満などで動いているのだそうで電池のいらぬ時計です。

今年の秋は散々でした。

スポーツのハンマー投げで練習不足の為に左肩が肉離れして全治一ヶ月と診断され不自由な生活です。美術展天では、30号の大作を展示しましたが、これも雨の為に入館者が去年の半分の入りでした。

折角の制作した作品を見て頂けないのは残念なことです。

肩が動かないので、庭の草抜きや植木の手入れなどが出来ませんが、少し自然のままに放置して寸暇を惜しんで、読書三昧です。先月号で書きましたが、「あなたの体は9割が細菌・微生物の生態系が崩れ始めた」、アランナ・コリン著でしたが、不勉強な私はフンフンと頷くばかりでした。同じように、「私たちの体は寄生虫を欲している」ロブ・ダン著ですがこれもウンウンと納得、先週から読み出した「医者も知らない・酵素の力」エドワード・ハウエル著、これをかみ砕いた本に「スーパー酵素医療」鶴見隆史著も読んでいます。アメリカでは1977年1月に（上院栄養問題特別委員会報告）一般にはマクガバン報告を発表しました。この報告を皮切りに食べ物と病気の因果関係に関する一連の報告が発表されアメリカの医療は急速に変貌しました。日本にもこの報告者は入ってきましたが、見向きもされませんでした。

さて、500ページを要約するのは至難ですが、食物自体が酵素によって分解されるようになってくるのです。例に取れば、鯨がラッコを30匹も飲み込み第一の胃袋に入りました。鯨は第一の胃袋に消化酵素を出しません、ラッコ自体が持っている酵素で自分を分解し、次の段階に運ばれていきます。このように食物が持っている酵素を食物酵素といいます。この食物酵素は42度以上の熱を加えると死滅し、食べた動物の消化酵素で処理することになります。人間の場合は臍臓を中心に10万種の酵素が作られますが、消化しにくい物を食べると酵素が不足し、臍臓などに負担をかけ、病気や短命になると書いてありました。

最近アメリカでは西洋医学に頼らずこの食物栄養学で大きな成果を挙げているそうです。なるべく生のもの食べる習慣をつけましょう。