

1

「シーフードベジタリアン」
で豊かな生活を

1

多忙なビジネスマン＆ウーマンに ピッタリの健康法があった！

目まぐるしく変化するビジネスシーンを勝ち続けていく最強のツールは「健康」です。ベストの仕事をするためにはベストの体調を常に維持しなくてはなりませんし、また、アメリカでよく言われているような「自分の体重をコントロールできない人間に部下を管理できるわけがない」という考えが日本にも定着しつつあり、健康管理自体がその人の評価にもなるという時代になっています。

しかしながら、今、私たちをとりまく食の環境は最悪です。コンビニエンスストアやファミリレストランで二四時間、好きなときに好きなものがいつでも手に入るようになりました。都市部では宅配ピザやケーターリングもかなり充実しています。待つことなく、すぐにメニューが出てくるファストフード店も多忙なビジネスマン、ビジネスウーマンにとっては便利な存在です。が、その一方でカロリーオーバー、引いては糖尿病や肥満といった生活習慣病を引き起こしているのも事実。

これらを解消するためにこれまでも多くの健康本、ダイエット本が出版されてきたわけですが、その多くは自炊が可能な人でなければできそうもないものであったり、外食が制限されるものであるなど、仕事をしている人にとっては不都合なものでした。

健康のために厳密な調理方法で料理をしなければならなかったり、食材から脂を抜かねばならなかったりということと時間を取られていては、それは「健康のための健康法」にすぎません。健康であることが日々の目標になってしまいます。

しかし、この本を手にしたみなさんが目指しているのは、単に病気をせずに過ごすだけの生活ではないはずです。Quality of Life（人生や生活の質）を高め、より上のステージに上がることはないでしょうか。具体的に言えば、ビジネスでの成功であったり、あるいは私生活での夢の実現であったり。

「健康のための健康法」でなく、「より上のステージを目指すための健康法」であるならば、それはあまり時間と手間をかけずに実行できるものでなくてはなりません。日々の生活の中で取り入れやすく、しかも、外食も楽しめるものであれば最高です（夢の実現には多くの人の出会いがチャンスになるわけですが、こうした場では飲食がつきものです）。

そこで私が提唱したいのは「シーフードベジタリアン」です。野菜しか食べない菜食主義者を「ベジタリアン」といいますが、私はこれに「シーフード」を加えることによって、より素晴らしい効果が得られることを、自らの体験、クリニックでの検査データ、そして数々の医学文献から導き出しました。さらにクリニックの受診者の方々に薦めているうちに、身体が健康になるというだけでなく、仕事の効率アップにもつながる素晴らしい方法であることを確信するに至りました。それは体力がアップするから仕事がどんどんはかどるといふこともあるかもしれませんが、それよりも脳そのものの活性化につながるということです（詳しくは一九一ページで説明しています）。まさに、Quality of Lifeを高めたビジネススマンやビジネスウーマンにピットリする方法です。

それではシーフードベジタリアンの優位性についてこれから説明しましょう。なぜそのような効果が得られるかというメカニズムについては後の章で詳しく述べていきますので、まずはその効果について理解していただければと思います。

2

シーフードベジタリアンの優位性

病気知らずの身体を手に入れる

現在の日本では若くして糖尿病、痛風、高脂血症など、いわゆる生活習慣病になる人が増えていきます。生活習慣病はその名の通り、長年の悪しき生活習慣の積み重ねから来る病気。もともと四歳以上の人に起きる病気ということから、「成人病」と呼ばれていましたが、二〇一〇年に厚生労働省によってその名が変更されました。と言うのは、一九九〇年代から三〇歳代の糖尿病、ガン、心筋梗塞、狭心症、高血圧、脳血管障害（脳出血、脳梗塞

クモ膜下出血)が増え、「成人病」の名に適応しなくなってきたからです。中には二歳代でこれらの病気になる人がいるほど。そのくらい、糖尿病や痛風にかかる人の年齢層が下がってきているということが言えます。

糖尿病は一言で言うならば糖分の代謝障害。すい臓で作られるインシュリンというホルモンが不足し、食事から得た糖分が身体の細胞内で円滑に利用されないままに余ってしまったものが体内にたまり、血管を弱らせ、臓器そのものの機能を低下させる病気です。最近ではインシュリンが分泌されているにも関わらず、運動不足によりそれが働かないことよって起こる「インシュリン抵抗性糖尿病」というのも現われています。糖尿病は低年齢化しているのと同時に、その原因も複雑化してきているわけです。名前の響きからはあまり恐ろしい病気という気がしませんが、徹底的に治療をしないとそのうちに白内障、腎臓病、心筋梗塞、狭心症、脳血栓などさまざまな「合併病」を引き起こします。最悪の場合、失明したり、一生腎臓透析が必要な生活になったりすることも。血栓が足の動脈にできた場合は、深爪などのちよつとした傷口から感染症を起こし、足先が腐ってしまうこともある怖い病気なのです。自覚症状が乏しく、気づかない人が多いのもこの病気の特徴。日本の糖尿病患者数は、一九九九年に旧厚生省が実施した「糖尿病実態調査」によると、糖尿病と強く疑われる人は六九万人(現在治療中の人を含む)で、糖尿病の可能性

を否定できない人を合わせると実に二三七 万人にも及んでいます。

痛風はその名の通り風が吹いても痛いという関節の病気。足や手の節々が痛むので、歩くことも困難になります。五 年ほど前は、美食家がかかることから「帝王病」と呼ばれ、日本ではとても珍しい病気でした¹⁾。ところが、今では普通に一般の人がかかる病気となり、一九九八年の旧厚生省の「国民生活基礎調査」では痛風患者は人口一 人中四・七人、すなわち日本全国で五九万人に達しています。痛風センターといった専門クリニックもできているほどです。

高脂血症は、血液中の中性脂肪やコレステロールが異常に増加した病的状態のこと。いわゆる「血液ドロドロ」の状態です。ドロドロの血液は、ゴムホースの内側に汚れが付着するように、私たちの血管の内側に付着し、血管を詰まりやすい状態にします。これが脳の血管に起こるのが脳梗塞であり、心臓の血管に起きるのが心筋梗塞というわけです。日本人の三大死因のうちの二番目に多いのが心疾患であり、その典型的な病気が心筋梗塞、三番目に多いのが脳梗塞、脳出血などの脳血管疾患であることを考えると、高脂血症は放っておけない生活習慣病と言えます（次ページ、表1）。

これらの生活習慣病の低年齢化、多様化はカロリーの摂り過ぎ、脂の多い肉食中心の生活から来ることがほとんどです。シーフードベジタリアンでは普段過剰に摂取しがちな力

表1 性別にみた死因順位（人口10万人当たり）

	男性		女性	
	死因	死亡率	死因	死亡率
第1位	悪性新生物(ガン)	291.3	悪性新生物(ガン)	181.4
第2位	心疾患	117.3	心疾患	116.3
第3位	脳血管疾患	102.7	脳血管疾患	108.2
第4位	肺炎	76.0	肺炎	62.7
第5位	不慮の事故	40.9	老衰	23.7

出典：厚生労働省「2000年人口動態統計」

ロリーを抑えることができませんし、何より多くの病気の原因であるドロドロの血液をサラサラにするので、生活習慣病の予防になります。糖尿病や高脂血症を防ぐことができれば、脳梗塞、脳出血、クモ膜下出血、心筋梗塞といった死につながる恐ろしい病気も防ぐことができます。

生活習慣病においては病状の改善にある程度の時間がかかりますが、食生活をシーフードベジタリアンに変えることによって、短期間に劇的に改善できる症状もあります。例えば、女性の多くが悩んでいる便秘がそう。いえ、女性だけでなく、男性でも出張で環境が変わったりすると便秘になるという人も案外多いのではないのでしょうか。たかが便秘、と思いがちですが、慢性の便秘は大腸ガンの原因にもなる、あなどれない病気です。だからといって、便秘薬に頼っていると腸は薬に慣

れてしまい、やがては薬が効かなくなってしまう。長年の便秘に悩む女性の中には、三錠服薬してくださいと書いてある市販の便秘薬を二錠飲んでまだまだ効かない、という人もいるほど。こうした症状も野菜たっぷりのシーフードベジタリアンならば、自然なお通じを促すことができます。

このようにシーフードベジタリアンには、何の気なしに食事を取っている場合に比べ、さまざまな病気の予防、病状の改善や治癒に役立つという点でとても優位性があります。

脳の活性化で仕事の効率アップ

私がシーフードベジタリアンを、特に多忙なビジネスマンやビジネスウーマンに向けてお薦めしたいと思っているのは、この食生活スタイルが仕事の効率アップに直接的に役立つからです。

みなさんは机に向かっていても、ミーティングに出席していても、どうもそれに集中できず、ボーッとしてしまうことがないでしょうか。これも、実はさまざまな病気と同様「食べ過ぎ」や「脂っこい食事」が原因。大量の食べ物や肉の脂は消化するのにそれだけ工

エネルギーを使うので、食事をした後は血液が消化器官に集中します。そのため脳に送られるべきエネルギーや酸素が脳に届かないのです。しかし、シーフードベジタリアンを実践すれば消化がスムーズになりますので、いつまでも胃に血液が集中することがありません。魚でも脂がたっぷり乗ったものがありますが、肉の脂とは質が違っているので、消化に時間がかからないのです⁽²⁾。そつでなくても、気分的にも脂っこい肉を食べた後は胃がもたれて、仕事に集中できないというのはイメージできるかと思います。

それだけではありません。「魚を食べると頭がよくなる」という歌が流行しているようですが、まさにシーフードベジタリアンを実践すると、頭のキレが良くなり、仕事のアイデアがどんどん湧いてくるでしょう。また、交渉事でもとつさの判断がうまく行くようになるかもしれません。」を食べると××になる」というのは、母親が子どもに好き嫌いなく食べさせるための方便であることも多いのですが、これは医学的に見てもウソではありません。脳に血液が到達するのに血液脳関門というところを通らねばならないのですが、これをくぐりぬけることができるのは糖質と魚の脂質だけであり、魚の脂だけが脳を活性化させる働きがあるのです。

また、先に説明したようにシーフードベジタリアンは病気の予防、治療につながるのです。このライフスタイルを実践することによって健康な身体を手に入れることができます。病

気知らずのタフな身体はハードな仕事をこなす最強の武器。病気で休みがちな人はそれだけ人より仕事で遅れをとってしまうことは説明するまでもないでしょう。営業など、頭脳も体力も使う仕事では肉を食べないとパワーが出ないような気がしますが、そんなことはありません。かつてテニスで大活躍したマルチナ・ナブラチコワは栄養士、内科医、トレーナーとチームを組み、野菜中心の食生活にシフトし、四歳を超えても世界の超一線級を維持していたというのは有名な話です⁽³⁾。あのハードな動きをするテニスでさえ、肉抜きで戦い抜くことができるのですから、肉を食べないと力が出ないというのは単にイメージだけのこと。

シーフードベジタリアンというライフスタイルを選択するということは、胃に集中しがちな血液を脳に送る、脳を活性化させる、ハードワークに負けないタフな身体を作る、この三つの点からあなたの仕事をサポートするのです。

シャープでしなやかな身体を保つ

日本もアメリカ並みに「体重管理」が仕事の評価の一つになりつつある今、ダイエットは女性にとつてはもちろん、ビジネスマンにとつても重要課題の一つとなっています。そうでなくても、余分な脂肪のついていないシャープな身体は、人に与える印象においても自己満足度においても、気持ちの良いものです。

説明するまでもないかもしれませんが、脂肪というのは食べものなどで摂取したエネルギーが、運動や生命維持のために使うエネルギー（消費エネルギー）よりも多くなることから、余ったエネルギーが身体に蓄えられたもの。つまり、太りすぎの原因はカロリーの摂り過ぎ、あるいは運動不足にあります。しかしながら、食べるのを抑えたり、運動を新たに始めたりするダイエット法はなかなか長続きしません。「ダイエットなんて簡単よ。私はもう何百回もやったわ！」などと笑えない話もあるほど。

通常、体重が五キロ減ると、動脈硬化が五パーセント低下するといわれ、五キロ増えると動脈硬化が一パーセント進むと言われています。もし、体重が六キロの人が五キロ口までダイエットして、その後また六キロに戻ったとしましょう（これを「リバウンド」と

言います)。すると、体重はやせる前と一緒でも、動脈硬化は以前より五パーセント進んでいることになります。これならダイエットをしない方がかえって良かったわけです。

どうせダイエットするならリバウンドしない方法でやらねばなりません。リバウンドするというのは、その方法に無理があつたからです。その点、シーフードベジタリアンは自然とカロリーが抑えられるだけでなく、「無理なくできる」のもその優れた点の一つです(なぜ、無理なくできるのかについては四ページでまとめて説明しています)。

また、便秘がダイエットの大敵であることはよく知られていますが、先にも述べたようにシーフードベジタリアンには便秘解消の効果があります。腸に長いこと便がたまっていると、やがてそれが毒素となつて全身に巡つてしまい、肌のトラブルにもつながります。便秘知らずの身体になるといふことは、美肌にも良いことなのです。

そもそもシーフードや野菜に含まれるビタミン類には、いつまでも肌をみずみずしく保つ効果があります。消化に負担がかからず、血流をより良くすることで肌にビタミン類が多く行き渡る可能性が高くなるのが、その理由です。

私が提唱したいのはダイエット法ではなく、正しい食事を含むライフスタイルとしてのシーフードベジタリアンですが、正しくこれが実行できていれば自分の体型をコントロールしやすい状態になり、若々しい肌を保つことができるようになるでしょう。

3

シーフードベジタリアンの愉しみ

おいしいから続けられる

日本人の国民病ともいえる生活習慣病の改善のために、これまでもさまざまな健康法、あるいはダイエット法が提唱されてブームになりました。しかし、それは一時のことで、みんな途中で挫折したり、次第に飽きられて消えていきました。

それは何故でしょうか。おそらくそれはおいしくなかったり、楽しくなかったり、それ自体がストレスになってしまつことが多かったからだと考えます。特に食事は日に三度の

こと)人によっては二度という人もいるでしょうが。一日何回食事をすべきかについては改めて述べます。いくら健康のためとはいえ、毎度物足りない食事をしていたのでストレスがたまります。途中で止めてしまうならまだしも、これまで抑制していたものが爆発して、以前よりもコッテリとしたものや甘いものを大量に食べたくなってしまうこともよくあることです。

では、シーフードベジタリアンはどうでしょう。新鮮な魚を刺身で食べたときといたら、至福の喜びではないでしょうか。健康のためには脂肪の少ない食材を選んで食べるのが良いとされていますが、シーフードベジタリアンなら脂の乗った魚を食べても大丈夫。マグロのトロや、脂のしたたり落ちるサンの塩焼きだって食べられます。いえ、「食べられる」というよりも、むしろ積極的に食べて欲しいと思っています。

シーフードベジタリアンの優れた点はおいしいというだけでなく、そのバリエーションにもあります。なにしろ海には二千種類もの魚介類、さらには海藻があるのです。さらに野菜との組み合わせを考えると何百万通りもあり、海のもの全種類食べてやろうと考えるだけでワクワクしてきませんか？

食べる量にしても、健康のためにカロリーを控えようと思うとボリユームが少なくなってしまう、ストレスがたまるといったことがよくありますが、シーフードベジタリアンならそんなことはありません。魚と野菜中心の食事は肉中心の食事よりもカロリーが抑えら

れるからです（だからといって、お腹一杯食べることは仕事の効率面でお勧めしません）。

それまでハンバーガーに炭酸飲料といった食生活を続けてきた人にはもしかしたら、シーフードベジタリアンの食生活を物足りなく感じるかもしれません。本来、人間の舌は非常に繊細なもの。特に朝は味の濃いものや脂っこいものはなかなか受け付けないことからも納得できるでしょう。それが、濃い味のものを食べているとその基準に慣れてしまえばかりか、その濃さよりも濃いものを食べないと「おいしい」と感じなくなるのです。

昨今、若い人の味覚が鈍っていると言われていますが、高糖質、高脂質の濃い味のものはかり普段食べているため、そうなるのでしょう⁽⁴⁾。しかし、シーフードベジタリアンを続けているうちに、舌は再びその繊細さを取り戻し、新鮮な魚の持つ甘さや野菜そのものの旨みを感じられるようになるでしょう。

また、味覚障害の理由のひとつとして、亜鉛不足があると言われていますが⁽⁴⁾、亜鉛もシーフードで補うことができます。味覚障害はそれが高じると、最終的には口に入れたものが自分にとって毒かどうかもわからなくなってしまう。おいしいものをおいしいと感じられる生活をするためにも、シーフードベジタリアンはお薦めです。

外食でも大丈夫

日本には「同じ釜の飯」という言葉があるように、食事をとる相手には親近感、信頼感を抱くようです。ですから、取引先との食事や仕事仲間との食事はビジネスをスムーズに運ぶという点においても重要です。

いえ、ビジネスの面だけではありません。大切な人や友人たちと雰囲気の良い空間でいただく、おいしい料理は明日への活力となります。ビジネスマンやビジネスウーマンにとって外食が可能かどうかというのは、そのライフスタイルを続ける上で非常に大きなポイントと言えるでしょう。

こうした点からもシーフードベジタリアンは自信を持ってお勧めできます。

これがベジタリアンですと、アメリカのように専門のレストランがどこにでもあるわけではないので、外食も難しいですが、シーフードベジタリアンならば寿司屋に行くことも可能。トクの握りでも、エビでもイカでも何でも食べてください（実は、シーフードベジタリアンの優位性を最大限に引き出す寿司屋での食事の仕方があるのですが、これは一六ページで説明しています）。日本料理店や居酒屋も、もちろんOKです。刺身盛りや焼き魚、野菜の煮物、

おひたしなどをオーダーすれば完璧です。イタリアンレストランではスパゲティペスカトーレやボンゴレなどもお勧めです。外食にかなりの選択肢があります。

外食だけではありません。食事制限をしていると旅行をするのも難しいものですが、海辺には海の幸自慢の宿が結構あるものです。旅は心身のリフレッシュになります。海の見える露天風呂に入り、極上のお酒を少しだけいただきつつ、新鮮な海鮮を味わう。こうした楽しみができるのもシーフードベジタリアンならではの良さと言えるでしょう。

旬の食材を味わう

肉よりも魚と野菜が優れていると思う点のひとつに「旬」がある、ということが挙げられます。牛肉や豚肉、鶏肉は一年を通してスーパーや肉屋に商品が並んでいます。野菜はハウス栽培で、魚も養殖によって年中手に入れられるものが多くなりましたが、それでも私たちは旬が出てくれば春を感じ、サンマが出てくれば秋を感じる、というように野菜や魚で四季を感じています（表2）。

厳密に言えば肉にも旬があり、野生の鴨などは冬になると寒さに備えて脂肪を蓄え、お

表2 旬の食材

	水産	青果
春	初かつお、サワラ（春）、 さより、キピナゴ、 桜ダイ、サクラエビ、 ニシン、アサリ、 めばる（目張）、トビウオ	かぶ、セロリ、 にら、アスパラガス、 ピワ、新たまねぎ、 ふき、たけのこ、 うめ、菜の花
夏	イサキ、スズキ、 キハダ、ワタリガニ、 マグロ、トキザケ、 ウナギ、シロギス、 アワビ、アイナメ	さくらんぼ、トマト、 えだまめ、とうもろこし、 大玉すいか（西瓜）なし らっきょう、じゅんさい、 いんげん、ピーマン
秋	サンマ、戻りカツオ、 秋サケ、カレイ、 マサバ、カンパチ、 マハゼ、マアジ、 ホタテ、芝エビ	だいこん、ねぎ、 しいたけ、なす、 かき（柿）、さつまいも、 ブロッコリー、 くり、ぶどう
冬	寒ぶり、ヤリイカ、 タラ、カキ、 サワラ（冬）、真鯛、 ヒラメ、アンコウ、 トラフグ、タコ	にんじん、ほうれんそう、 さといも、れんこん、 だいこん、いちご、 はくさい、晩柑類、 ポンカン、りんご（冬季）
通年	まいわし、するめいか、 しらす干、はまち、 冷えび類、冷印度まぐろ、 冷めばち、塩しろさけ、 冷さんま	キャベツ、レタス、 かぼちゃ、馬鈴薯、 たまねぎ、バナナ、 オレンジ、レモン、 アボカド、グレープフルーツ

出典：東京都中央卸売市場「旬の食材 市場の四季」

いしくなると言われています。しかし、この動物性脂肪が生活習慣病の元であり、仕事の効率を下げる原因であったりと、身体にとって良い方向に作用するかと言ったら、答えは「NO」です。

それでは、なぜ「旬」があるものを食べるといいのでしょうか。東洋医学の世界では食材には身体を温める「陽」のものと、身体を冷やす「陰」のものがあるとされていますが、旬のものにはうまいことに夏には身体を冷やすものが、冬には身体を温めるものが出回ります。旬のものを食べることは快適に過ごすことにもなります。

また、食べるということは、人間の体内リズムを整える上で非常に有意義です。例えば、ジェットラグ（時差ボケ）を解消するには食事で身体をコントロールするのが良いとされています。これは眠くても何でも現地時間に合わせて食事をする事で、体内の副腎皮質ホルモンのバランスが取れてくるというものです。同様に、積極的に旬のものを選んで食べるということは、年間の体内リズムを整えることにもなります。

と、難しいことを書きましたが、何より「旬のものはおいしい！」というのが本当は一番の理由。それに一年中同じようなものを食べるよりも、季節ごとにおいしいものを味わった方がどんなに楽しいことか。季節感のある食べものは、食卓と一緒に囲む人との会話の弾むきっかけにもなります。

そして、「旬」ということは、それだけ大量に市場に出回るということです。経済の仕組みからして、大量に流通するものは価格も下がります。旬の味覚や新しい食感を安く味わえる、そして調子がよくなった自分の身体に出会える、これはとても楽しくエキサイティングなことです。

では、シーフードベジタリアンとはどのようなライフスタイルなのか、もう少し具体的に説明していきましょう。