



1999年に出版された《粗食のすすめ》という本を久々に読みました。健康維持には、食生活・運動・規則正しい生活が重要である。といいますがなかなか実践するのは難しいものです。なかでも食生活は、戦後、急激に良くなりましたが、現代では、食品添加物なども気にしなくてはいけなくなりました。

食生活は豊かになったのではなく、でたらめになっただけである。今は現代栄養失調時代であると。

今回は本の中から気になった、食生活10条を紹介します。

#### 食生活改善 ～抜粋

1. ご飯をきちんと食べる
2. 発酵食品を常に食べる。
3. パンの常食はやめる。
4. 液体でカロリーを摂らない。
5. 未精製のご飯を食べる。
6. 副食は季節の野菜を中心に
7. 砂糖、油脂の摂り過ぎに注意
8. 動物性食品は魚介類を中心に
9. できるかぎり安全な食品を選ぶ
10. 食事はゆっくりとかんで

とあります。 皆さんはどれぐらい実践されていますか？

とりあえずダイエットには、効きそうですね。