



特別企画

「かもめの本棚」的 美と健康の世界

よく噛んで快食快便生活を

東海大学農学部名誉教授

片野 學さん

大学の研究室を舞台にした学生とのお昼ごはんのキーワードは、「とにかくしっかりと噛むこと」。食生活↓ウンコ↓体調との関係を、お昼ごはんという実践を通じて考え続けた片野流の快食快便生活とは？

何回噛んだか数えてみよう

皆さんは食事のとき、ひと口につき何回噛んだか数えたことがありませんか？ 現代日本人の食生活は、欧米化に加え、インスタント食品やレトルト食品の台頭によって、軟らかいものしか食べていない人がほとんどです。そのため、多くの人がひと

口につき十回も噛んでいないのではないのでしょうか。

私が噛むことに目覚めたのは一九八一年、玄米食を始めた三十三歳のときです。玄米を食べるにあたって、「とにかくよく噛んで食べてください」とアドバイスしてくれた人がいました。なんと、「ひと口二百回は噛まなければいけない」と言われたのです。当時、私の昼食はおにぎり

二個でしたが、ひと口につき二百回噛んで食べていると、丸々一個を食べ終わるまで三十分かかります。二個食べると一時間です。

一時間も噛み続けていると唾液がドクドクと出てきます。唾液と食べ物混じり合い、さらに噛んでいくとドロドロに、さらに進むと唾液のほうが多くなり、ほとんど液体状に変化するのが実感できます。ひたす

ら噛むことを楽しんでいくと、味がどんどん変化していきます。

よく噛むということは、口の中で調理をしていることだと気づいたのです。

「バナナウンコ」がいい

噛むことの楽しさに目覚めるとともに、体調の変化もすぐに現れてきました。玄米をひと口二百回よく噛んで食べ始めたら、消化器官がびっくり仰天！ おなかかゴロゴロ鳴り出し、おならが出るわ出るわ。ところが、ちっとも臭くないのです。

最大の驚きはウンコの量でした。洋式水洗トイレが詰まってしまったりの快便、いや、快々便なのです。その形状は自分で見ても惚れ惚れしてしまふような、太さも長さも立派なフルサイズの「バナナウンコ」。おなら同様臭くなく、驚くべきこととは排便後、トイレットペーパーで拭いても何もついてこないのです。

『日本の長寿村・短命村』などの著書を世に残した東北大学の近藤正二



●かたの・まなぶ 東京都生まれ（一九四八年—二〇一四年。東海大学農学部農業生物学科卒業。同大学院農学系研究科農業生物学博士課程修了。農学博士。専門は作物学。農・食・健康の関連性の重要さに気づき、食生活の実践と研究に取り組む。主な著書に『自然農法のイネづくり』（農山漁村文化協会）、『雑草が大地を救い食べものを育てる』（芽ばえ社）など。

先生は、口から入れる食べ物を「予算」、お尻から出るウンコを「決算」と言っています。予算と決算のどちらが重要かを考えると、予算がどう使われたのかという結果である決算のほうが大事だと思いませんか？

つまり、何を食えるかというよりも、どのようなウンコを出すのかを見るほうが肝心なのです。これを踏まえて私が提案する最良の決算は、「バナナウンコが毎日二本出るような食生活」なのです。

ようこそマナブちゃん食堂へ

ところで、学生諸君のお昼ごはんは悲惨です。具なしのインスタントラーメンやカップ麺、コンビニ弁当やおにぎり……野菜がほとんどなく、これではバナナウンコが出るはずありません。