

食学協会  
理事からの  
メッセージ

-title-

食を感じ、食の命を  
感謝していただく!!

佐野 正行

## Profile 佐野 正行 (さの まさゆき)

国際食学協会 理事 / (株) メディカルアンドナレッジ  
カンパニー 代表 / サンフィールドクリニック 院長 /  
マーキュリーアカデミー 校長 / ナチュラルクリニック  
代々木 医師・産業医・セカンドオピニオン専門医

消化器外科医として3000人以上の方の手術に携わり、究極の生活習慣病である「がん」に対する治療を実践。現在は、食生活改善による健康指導・予防医療、セカンドオピニオン専門医、幹細胞による先進医療、労働環境・生活環境改善、気功、医療・健康教育など、病気になる前(未病時)に対応するために幅広く活動をしている。

●(株) メディカル アンド ナレッジ カンパニー  
<http://www.m-k-company.jp/>



見た目や形が同じでも、「元気な野菜」と「疲れきっている野菜」があります。「自然な環境でゆっくりとすくすく育った野菜」と「人工的な環境で急いで育てられた野菜」があります。どちらの野菜をいただきたいですか？

コスト(値段)ができるだけかからず、見た目(大きさ・色など)がいい野菜が選ばれ、野菜自体の質や状態が意識されなくなってきています。身体は食べ物から成り立っています。質や状態のよくない野菜をいただいて、病気にならず、健康に生活できるでしょうか？

病気の治療や予防で最も大切なことは、食生活を整えることであり、「安全で生命力の強い食物を適切にいただく」ことを大きな基本方針の1つとして診療を行っています。自然栽培(土壌と種子を生命活動に適した環境・条件に整え、農薬や肥料などを一切使わずに栽培する農法)で育った野菜は、慣行農法(農薬や肥料を使う一般的な農法)と比べて、収穫までに時間がかかり、形が不揃いで小さく、値段が高めで、旬の時期にしか購入することができません。反面、適切な時間がかけて適切な量が採れるので、細胞がびっしりとつまり、味がしっかりし、栄養価が高く、腐敗せず(干からびたり発酵したりする)、人工的なものや遺伝子操作な

どが一切含まれていません。農薬を使わなくても虫や病原菌に負けず、肥料を使わなくても元気に育つ…自然に負担をかけず、安全で、生命力に満ちあふれています。このような野菜の命を感謝していただくことが、心身を健全に保つ事につながります。慣行農法の野菜には窒素や化学物質が多量に含まれているので、体温を下げてしまったり、ミネラルやビタミンが大量に消費されて栄養失調性肥満につながります。健全で自然な状態の種が、本来の力を発揮できる状態にある土(生命の母)から力を頂いて健全に成長した食物の命を、感謝していただきましょう。

自然な食物は、喉をすんなりと通り、消化管で発酵し、自然に吸収されます。心身への負担が少なく、慣れるまでは少しもの足りなく感じてしまうこともありますが、心身は満足し、身体が重くならず、直ぐにお腹がすいてしまいます。反対に不自然な食物は、刺激が強く、消化管で腐敗して身体に大きな負担をかけます。

本当の情報を学び、自身の心身で、美味しさと力強さを感じられるようになっていってください。人と自然が調和し、適度なバランスをとり、「効率より命を大切にする!!」ことが一番大切です。