

自然を基調にした健康づくりの情報誌 トータルヘルス

Physical Mental Spiritual
Simple Economical universal
Total Lifestyle Change

年6回発行

年間購読料 千円1800円

郵便振替 トータルヘルス 00190-9-173681

No.65



社会の平和は食卓から

巻頭言

近年の青少年の犯罪は加速度的に劣悪化し胸が痛む。彼らの更生や心の癒しのためには多くの場合カウンセリングが試みられる。幸いそれがうまくいくケースもあるだろうが、現実はその易くはない。しかしもし、こうした青年たちに関わる専門家や家族が「食事によって人の心や行動は変わる」ということを理解し取り入れるならばどんな結果をみるであろうか。

最年少でボクシングヘビー級世界王者になったマイク・タイソン氏は、現役時代に対戦相手の耳を噛み切る、レイプや暴力事件で逮捕される、引退後は麻薬依存症になるなど、荒れた日々を送った。しかし一昨年、幼い娘の事故死をきっかけに更生を決心し、麻薬中止はもちろん、食事は完全菜食に替えた。その結果60キロ減量し、性格もすっかり穏やかになった。それまでは彼自身も他の誰も彼の行動を変えることはできなかったが、食事はこの働きを自然に成し遂げた。さらに興味深い報告がある。カリフォルニア州に住むテリー・モアランド氏は、食事と生活習慣が及ぼす心身への好影響を、囚人たちにも与えたいと望んで私立の刑務所を設立した。囚人は一般の刑務所と同じ生活様式と、ニュースタート健康法を実践する生活様式のどちらかを選べたが、八割の囚人は後者を選び、完全菜食、怒りのコントロール法、聖書の学び、職業訓練などを受けた。その結果、このコースで生活した囚人間には人種問題は皆無となり、出所後の再犯率もわずか2%であった。一般刑務所での再犯率95%に対し驚くべき成果である。又、イギリスのエルズベリー少年院でも栄養と精神状態の密接な関係に注目し、ビタミン、ミネラル、オメガ3脂肪酸のサプリメントを少年たちに与える実験をした。その結果はすぐに現われ、子供たちの暴力は37%減少した。しかし実験が終わると子供達はたちまち荒れ始めた。同種の別の研究に参加したある少年は、「まるで自分じゃないみたいだ、3カ月以上誰の顔も殴っていない。これが俺か・信じられない」と語ったという。

通常、非行少年や犯罪者の更生を助けるのは専門家である。しかし、諸外国の事例の様に「適切な食事を規則的に摂り、必要な栄養素が十分に与えられる」ならば、多くの場合は自然に人間性を回復していくようだ。これらの研究と事例は今後一般社会の中でも広く理解され、試みられることを強く願う。さらには、われわれの家庭内の食事や学校給食にも完全菜食やオメガ3脂肪酸が取り入れられるならば、近年の暴力や非行問題に格段の改善がみられるに違いない。

Contents 目次

- 巻頭言 社会の平和は食卓から 1
- 連載 うつ病からの脱出⑨—ストレスと不安 2~7
- 家庭でできる自然療法 アフタ性潰瘍、食べ過ぎを防ぐ ... 8~11

- Topics 現代人に欠けている栄養—オメガ3脂肪酸(1) ... 12~13
- クッキング 冬にはこれ! 味噌煮込みうどん 他..... 14
- N K K だより 2011年 NKKのイベントのご案内 ... 16