

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

No. 78

巻頭言

運動と菜食習慣が生み出すみなぎる力

マイク・フレメント氏
91歳

や家事の成果を上げるばかりでなく、人生そのものの成功に導くとも言えそう。

「強健な体力は肉食から！」というフリーズには、多くの人がうなずくであろう。しかし、今年91歳になるマイク・フレメント氏は「強くなりたければ完全菜食に限る」と断言している。同氏は30代に独力で3人の子育てをしなければならなくなり、そのストレス解消のためマラソンの訓練を始めた。69歳でガンを患ったが、患部の手術と医者が勧める菜食によりやがてガンから完全に解放された。そして今、ハーフマラソンでは3時間3分56秒の年齢別新記録を打ち立てた。彼の外見はまさに「疲れを知らない60歳」でエネルギーに満ち溢れている。元気に走る彼に人々は賞賛と驚きの言葉を惜しまない。その度に彼は「ビーガンだからこそできる。これ以外の食事ではどうしていいんだ」と強調する。

「裸足の英雄」と言われたアベ選手も菜食主義者である。一九六〇年のローマ大会と、一九六四年の東京大会で、2回連続の金メダリストとなった。こうした立派な記録もさることながら、人々をもっと驚かせたのは、彼が裸足であったことと彼の食事であった。エチオピア皇帝の護衛士官だった彼が「毎朝みんなといっしょに兵営を出て、約100km、アフリカの山野をかけめぐる。この間食べるのは木の実や野イチゴだけだ」と語ったことから、彼のメダル獲得は「野生の勝利」とも言われた。東京大会では2時間12分11秒2の世界最高記録で優勝し、ゴール直後には疲れを知らないかの様子で「もう一度走れと言われたら走れるよ」とさらりと言った。

「世界一早く泳ぐ男」と言われたオーストラリア出身のマレー・ロズ氏は幼い頃ひ弱であった。両親は彼を強く育てるため肉食を禁じ、健康な土壌で栽培された野菜類で彼を育てた。豆を多く摂り、海藻、人参、ジュース、ひまわりの種子、玄米、ゴマなどを食べさせ続けたという。この食事こそ連日15kmにも及ぶ猛練習に耐えるスタミナ源となった。他にも、今年世界最強となったボクシングのティム・ブラッドリー、ベジタリアンのテニスプレイヤー、マルチナ・ナブラチロワなど、スポーツ界の強者には完全菜食者が実に多く、数えればきりが無い。

完全菜食と運動の組み合わせがこれ程のエネルギーを生み出すのなら、スポーツ選手でなくても、われわれ自身も大いに取り入れてみてはどうだろうか。みなぎる体力とはつきりした頭脳、これらは仕事

Contents 目次

- 巻頭言：運動と菜食習慣が生み出すみなぎる力…………… 1
- 家庭でできる自然療法：高血圧…………… 2～7
- 連載：いつまでも若くて元気でいたいから(4)… 8～9
- 野菜は力⑥：キャベツパワー…………… 10～11
- クッキング：旬のキャベツを美味しく！…………… 12
- トピクス：許せるお砂糖はどれ？…………… 13
- 体験：花粉症の改善 他…………… 14
- NKKだより：2013 健康増進セミナーのご案内…………… 16