

Physical Mental Spiritual  
Simple Economical Universal  
Total Lifestyle Change

自然を基調にした健康づくりの情報誌

# トータルヘルス

No.81



大胆な改革に大いなる希望

巻頭言

東京大田区にある「森の保育園」の初代園長は、小学4年生の自分の娘の暴力、暴言、友達に対するいじめ行為などに悩まされ、長らくお手上げの状態であった。ある出会いにより園長は食事改革に希望を見出した。娘のために動物性食品と砂糖をやめ、生の野菜と果物を多く与えた結果、娘の素行は程なく変わり、重症のアトピー性皮膚炎も治った。その後、給食を菜食で提供しているセブンスデーアドベンチストというキリスト教会関連の小学校に娘を転校させた。学校の躰教育も功を奏してか、この子は間もなく可愛いらしい女の子に変身し、ご近所からその小学校に五人もの転校生が現れたほどだった。

食事がこれ程までに人を変えるのかというのを目の当たりにした園長は、自らの保育園の給食を玄米菜食に変える決心をした。まず乳製品の一切を控えた。間もなく園児の溶連菌感染の問題が激減した。次第に砂糖、肉、魚も給食から除外した。それからは、園児たちの行動には落ち着きが見られるようになり、かみつきやひっかきも無くなり、おだやかになってきた。どこか賢くなってきたという感もある。この改革は6年ほど前に始まった。父兄の理解を得るにも時間を要したが、今ではこうした保育園だから子供を預けたいと引越してまでくる家族もいるという。

英国の科学誌『メディスン・トゥデイ』編集長のジェローム・バーン氏は、「偏った食事が人間の脳に大きな影響を与え、行動を左右することを認識すべきだ」という主張を『ザ・サンデー・タイムズ』紙に掲載している。米国でも、「非行少年の食事から白砂糖、動物性食品、添加物を大幅に減らしたところ反社会的な行為が劇的に減った」との報告がなされている。また、一九七九年カリフォルニア州保護観察部は、「最も手に負えない非行少年二五人に乳製品と白砂糖を除いた厳しい食事制限を1ヶ月課した結果、3週間以内に、ほとんどの少年の性格及び行動に改善が認められた」と報告している。

バーン氏は、「栄養内容を変えれば攻撃性を抑えることができ、それは英国の犯罪を減らすことにつながる」と主張し、ある国会議員は「政府は偏った食事の悪影響を真剣に受け止め、ジャンクフードへの課税を検討すべきである。」と主張しているという。

我が国でも家庭内暴力、子供の自殺、学校でのいじめ、親や教師への不当な反抗など問題は増加の一途である。こうした折には、教師や親の指導、生徒たちにはカウンセリング的な指導にあたるなど懸命である。しかしさらに賢明なのは、ここにご紹介した先人の研究や体験の中にも十分に見出されることを覚えて欲しい。そして「森の保育園」の園長の様に思い切って第一歩を踏み出し、続けてみることをお勧めしたい。そうするならば、「確かに食事は人を変える」という体験を自らもするに違いない。

参考文献・・・「栄養と犯罪行動」アレキサンダー・G・シャウス(著) 大沢博(翻訳)

## Contents 目次

- 巻頭言：大胆な改革に大いなる希望 ..... 1
- 愛と遺伝子 ④ ..... 2～5
- 家庭でできる自然療法 膠原病 ..... 6～9
- 野菜は力⑨：カリフラワーパワー ..... 10～11

- クッキング：さつまいものスイーツ他 ..... 12
- トピック：プラシーボ効果を受けよう ..... 13
- 体験：卵巣がんの改善 ..... 14
- NKKだより：日本校のレポート ..... 16