

## やっぱり和食がいちばん

### ●和食中心の生活に切り替えよう

副腎の調子を整えるのに最も適した食事は、ずばり「和食」です。

日本人が昔から食べてきた伝統的な和食の文化は、ユネスコの無形文化遺産に登録されるほど、世界的に価値が認められている素晴らしいものです。しかも美味しく健康にいいわけですから、日々の食事は和食を中心に組み立てることを強くおすすめします。

後の項目で詳しく説明していきますが、和食を中心にするので、ごく自然に「小麦製品」「乳製品」「白砂糖」をかなり減らせるようになります。PART1の最後に、脳を解毒するためには、「体の負担になり、脳に悪影響を与える毒素をできるだけ体内に『入れない』」ことが重要だと述べました。

副腎の健康を保ち、脳の解毒を促進するための第一歩は、体の毒になると考えられる「小麦製品」「乳製品」「白砂糖」を極力摂取しないことです。悪いものを入れないだけでなく、和食を食べることによって、「体にいい栄養素を体内に『入れる』」ことができます。

といっても、すでに日本の食卓には多くの洋食が入ってきており、たとえば朝食に毎日パンを食べている方もたくさんいらっしゃると思います。白砂糖の入ったさまざまな食品も食べられています。そのため、「洋食をやめる（大幅に減らす）」のは、かなりハードルが高いと感じられるかもしれません。

しかし、副腎疲労を改善して健康を取り戻し、認知症およびMCIの予防・改善につながるのだと考えれば、和食メインの生活にチャレンジしてみる値打ちは十分あるはずです。食事に関して、このあとさまざまな提案をしてまいります。