

第12課「聖書の栄養学」

日曜日 最初の食事

「神によって用意された園は色とりどりのおいしい食物、多種多様の果物・ナッツ類で満ちていたと思われま

す」(ガイド)。エデンの園の最初の生活で、神様は私たちに理想的な食物を備えられました。一般に菜食主義者のことをベジタリアンと呼びます。そしてベジタリアンにもタイプがありあます。

- ・ビーガン (ヴィーガン・vegan) : 動物性食品を厳格に避けるベジタリアン。
- ・ラクトオボ・ベジタリアン (lacto-ovo-vegetarian) : 乳製品や卵を摂るベジタリアン。
- ・セミ・ベジタリアン (semi-vegetarian) : 時折、肉類を摂取しますが、ベジタリアン食が中心の食生活である人々。

ガイドにはラクトオボ・ベジタリアン(卵乳採食主義者)とセミ・ベジタリアン(肉も食べる菜食主義者)の比較が記されています。健康的な食事に気をつけるのは大切ですね。心したいと思います。副読本には様々な食物を含める、体に必要な6つのグループが紹介されています。(1) 未精白穀物 (2) 野菜 (3) 果物 (4) 牛乳、またはそれに匹敵するもの (5) 堅果類、種子類、豆類、菜食用のたんぱく質製品 (6) 必須脂肪とミネラル。健康な体に必要な広範囲の栄養素、植物科学物質など。

月曜日 洪水後の食事

「神が人間に動物を食べる許可をお与えになったのは、ほとんどの植物が消滅した洪水後でした。・・・この変化がどれほど信じ難いものであったか・・・」(ガイド)。このことは人類の理想的な食べ物はやはり菜食であった事を指示しています。 そのことを証明する体のしくみ

- ・人間の唾液には、炭水化物を消化するために、肉食動物にはみられない酵素が含まれている。
- ・人間は、植物から栄養素を吸収するために、肉食動物より腸が長い。
- ・人間の体に必要なコレステロールは、体内で作ることが出来るようになっている。植物性食品にはまったくコレステロールが含まれていない。

このことから分かるように、人間の体が適応出来る食事は、植物性食品を摂取する菜食でした。ノアの洪水前の平均寿命は912才、洪水後の10世代の平均寿命は317才です。さらに20世代ほど経たダビデ王の頃には70才となりました。洪水後平均寿命が低くなったのは、環境と生活習慣の変化が、主な理由であることは間違いないことです。

火曜日 新約聖書における食物

新約時代にも、この聖書の栄養学は生かされるのか。パウロたちはどうだったか。今日のガイドはそれに応えています。「多くの人が、新約時代に聖書がこの区別をなくしたので、今日では何を食べても問題ではない、と主張します」(ガイド)。その例としてですが、ある他教派の牧師がこんな説明をしています。「レビ記によれば、ある食べ物はきよいが他の食べ物は忌むべきものという区別がなされています。レビ記11章の中でイスラエル人が食べてはいけないもので、私達の好物は何かと調べていきますと、豚、蝸、烏賊、雲丹、貝類、海老、蟹などとなって、おすしやさんは御法度ということになります。新約の時代にこの食べ物規定は過去のものとなる訳ですが、主イエスの声明はその先駆的なものと言えましょう。マルコは主の態度を一般化して、『イエスはこのように、すべての食物を清いとされた』(マルコ7:19下句)。

しかしガイドは新約時代においても、神が創造された時から私たちに備えられた食べ物に対するその原則は、何ら変わらないことを強調しています。

水曜日 バランスのとれた食事

菜食主義者であっても、自動的に健康的な食事をしていないし、肉を食べているだけで、自動的に体の神殿を汚しているのでもないとのガイドの説明は重要なポイントです。大切なのはバランスでガイドは取りすぎ3兄弟(脂肪・塩分・砂糖)に警鐘をならしています。

- ・脂肪: 適正比率上限25%を超えやすいので、体を動かす運動習慣、体重・腹囲測定を毎日行うと良い。
- ・塩分: 日本人は他国と比べて摂取量が多い(理想: 1日5g~6g)。しかし1日10g以上摂取。
- ・砂糖: 取りすぎでカルシウム不足(無気力、イライラ、虫歯、骨折、うつ病、肥満)に。

食べ過ぎに一工夫: 血糖値が下がると空腹になるので食前に血糖値を上げる物を食べておく。それは糖質(あめ玉やチョコレート)の1かけ、2かけが適量。

木曜日 今日の食事

「私たちの実践している食事の基本的な原則は現代の医学によって裏づけられている」(ガイド)。2歳になればもう乳製品は必要ない「植物だけを食べよ」(20世紀に5000万冊以上を売り上げた「スポック博士の育児書」より)。また菜食を推奨し朝食メニューに改革を起こしたケロログ博士。思い荷物を運び何キロも歩く、中国のクーリー(下層労働者の呼称)の主な食事は、米・なつめ・野菜。鹿を追いかけ続け、疲れ果てた鹿を捕まえるといわれるメキシコのインディアンは、豆・トウモロコシ・野菜が主な食事。神が与えて下さった真理は「素晴らしい」のひとつことです。