

ようやく暑さも和らぎ、美味しいものがいっぱいの秋を迎えますね。若いときは、あまり何も考えずに好きなものを食べていました。私にもジャンキーな時代がありました(笑)。弟のアトピーや、友達の病気がきっかけで、なぜ病気になる人と、ならない人がいるのだろうか? と考えるようになって、もしかして「食」かな?と思うようになりました。そんな時に出会ったのが、西日本新聞社の食チームが作っていた、「食卓の向こう側」というブックレットです。噛むこと、輸入食品のこと、卵のことなど、初めて知ることが色々あったように思います。もともとは、2003年から始まった新聞の連載企画だったようですが、連載は終わり、単行本ももう出さないとのことで、解散になってしまいました。

ところが、先日、今までの集大成として「食卓の向こう側 ④健康は口から」が出版されました。(不知火書房 本体 1300 円+税)

**医は食に  
食は農に  
農は自然に学べ**

はじめの半分は、漫画でだれでも読みやすいようになっています。でも中身は、ちゃんと専門の先生を訪ね、食への気づきが盛りだくさんです。食は毎日のことなので、ガラリと変えるのは大変です。食に関心がなかった主人公の女性記者は、色々な先生の話聞く中で、少しずつ意識が変わって行って、でもガラリとはいかず、「半歩先を目指す!」といったところがリアルでいいなあと思いました。

後半は、「治療は医師にしかできないが、予防は素人でもできる」と、鼻呼吸の重要性をわかりやすく解説しています。鼻呼吸になるには、口が閉じていること、そのためには舌の筋肉が重要になります。そこで、「あいうべ体操」が推奨されています。「あ・い・う」と大きく口を開けて、最後に「べー」と舌を出します。この体操をすることで、口内で舌が正しい位置につき、ちゃんと口が閉じて、自然と鼻呼吸になります。鼻呼吸になることで、風邪予防だけでなく、アレルギー、アトピーの改善、ぜんそく、うつ病、睡眠の質の向上など、さらには、あごのラインがシャープになるという特典付きです。



詳しいメカニズムと効果が収録されていますので、興味のある方はぜひお読みください。

◆当店にも5冊ほど販売分がございます!!

実は、「食卓の向こう側」のファンだと言っていたら、原作者の佐藤弘さんにお会いできる機会を友人が作ってくれたので、喜んで宣伝している訳です(笑)。本は、いくらでも取り寄せできますので、どうぞお気軽にお声がけくださいね。【管理栄養士 坂東武子】