

Web から拾った健康のお話（腸活で免疫アップ編②）

健康にも美容にもよい「アボカド」の「食の組み合わせ」2つのNG

最高の「腸」を手に入れ、「免疫力」をUPし、オミクロンに耐え抜こう！！

オミクロンが一気に拡大中！ 忘年会、新年会に参加した20～30代の感染者数が続出。さすが、シニア層の感染が少なく、やはりシニアは忍耐力があるのでしょうか？ 11月15日号の「腸活UP」に続き、今月は、健康にも美容にもよい「アボカド」で、免疫力をUPしてオミクロン株を撃退しましょう。

目次

- 1. まずは、「アボカド」についての話題から . . . . . p 2
  - (1) アボカドの歴史
  - (2) アボカドってどんなもの？
  - (3) Column・アボカド豆知識

- 2. 「世界で いちばん 栄養価の高い果実」として . . . . . p 4  
ギネスブックに記録されるほどの スーパーフード「アボカド」

- 3. 「完熟したもの」を食べる . . . . . p 4

【注意1】「アボカド」の色止めに「レモン」を使うのはNG  
アボカド×レモン 腸の詰まりの原因に

【注意2】「アボカド」と「トマト」を「組み合わせ」はNG  
アボカド×トマト 腸の詰まりの原因に

- 4. 「腸」が詰まっていたら「免疫力」は 起こせない . . . . . p 6

- 5. アボカドは、他の果物・野菜と比べてもトップクラスのカロリー！ . . . . . p 6

- 6. 「アダムスキー式腸活法（著書「腸活メソッド」）」と、 . . . . . p 7  
30年間、欧州で愛され続ける、著者と訳者 森 敦子氏 の紹介



## 1. まずは、「アボカド」についての楽しい情報から

### (1) アボカドの歴史



#### ●インカ帝国の王様も食べていた？

**アボカド**は、熱帯コロンビア・エクアドル・メキシコなど**中南米**に野生していたもの。

**アステカ族**により栽培されていた。その後**16**世紀に入ると、**米国**へ伝わった。

また、**13**世紀末の**インカ王の墓**から、多くの歴史的発見とともに、**アボカドの種**も発見された。

何百年も前の**インカ帝国**の時代から、**アボカド**は大切な食料として栽培されていたのですね。

### (2) アボカドってどんなもの？



**ギネス認定**  
**栄養価 No.1!**

不飽和脂肪酸

抗酸化作用のある  
ビタミンE

#### ●ギネス認定の栄養チャンピオン

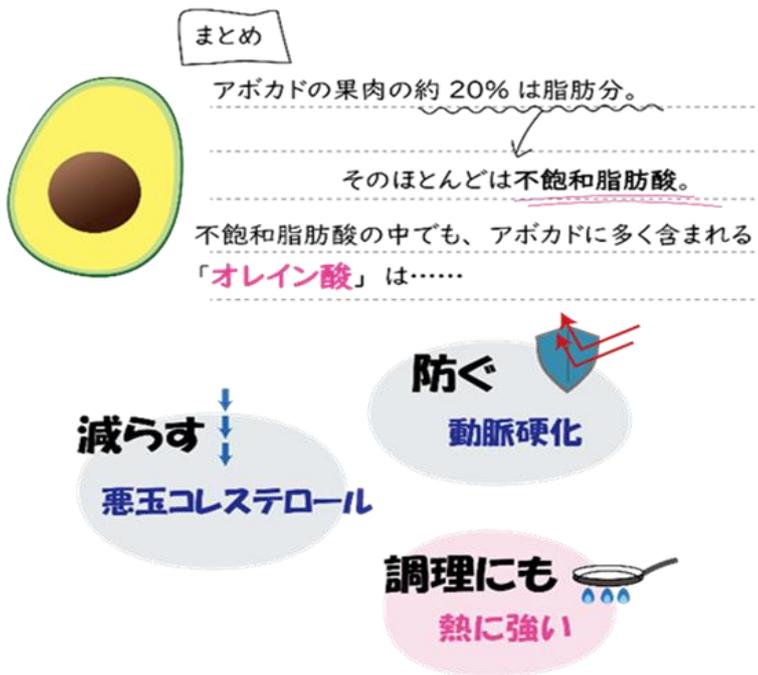
- ・アボカドは、クスノキ科・ワニナシ属の**フルーツ**(野菜ではありません)。
- ・日本名は「ワニナシ」ですが、最近では「**アボカド**」で統一されている。
- ・甘くもなく酸っぱくもなく、少し塩気を感じる果肉は、きめが細かく、口あたりはなめらか。それがアボカドの特徴。

さらに、その**栄養価の高さ**は、**ギネスブック**に認定されるほど。

「アボカド」は、**栄養価 No.1**の**フルーツ**としても認められているのです。

#### ●バターに並ぶ高い栄養価

- ◆ 熟した果肉は **なめらか**・**濃厚な口当たり**・栄養面が豊富で「**森のバター**」と云われ、親しまれてる。
- ◆ バターのように栄養価が高いのは、**果肉の約 20%**が**脂肪分**だから。
- ◆ といっても、**そのほとんどは 不飽和脂肪酸**で、ヘルシーな**脂肪**というワケ。
- ◆ 各種 **ビタミン**、**ミネラル**を含み、特に **抗酸化作用**がある**ビタミン E**が豊富。



## 《不飽和脂肪酸って?》

あぶらの性質を決める脂肪酸には、**不飽和脂肪酸** と **飽和脂肪酸** がある。

### ① 不飽和脂肪酸

オリーブオイル や **なたね油** など、常温で液体の「油」に多く含まれている脂肪酸。

不飽和脂肪酸には、いくつかの種類があり、中でも **アボカド** に含まれる「**オレイン酸**」は、**善玉**コレステロールを **減らす** 働きや、**動脈硬化** などの **生活習慣病** を **防いでくれる効果** がある。

**オリーブ油** や **なたね油** も、**アボカド** と同じ **不飽和脂肪酸** を含み、酸化しにくく熱にも強いので、調理に使うのもオススメ。

### ② 飽和脂肪酸

**バター** や **牛脂** のような、常温で固体。

いわゆる「脂」に多く含まれる脂肪酸で、エネルギー源や細胞膜の材料として使われるが、とり過ぎると **動脈硬化** などの **生活習慣病** の原因となるので注意が必要。

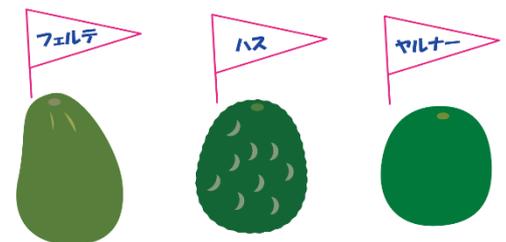
## (3) Column・アボカド豆知識

### ●アボカドって野菜? 果物?

農水省の定義では、**畑** になるものは「**野菜**」、**木** になるものは「**果物**」とされており、**木** の実である **アボカド** は、れっきとした「**果物**」。

### ●種類はなんと 500 種以上!

- ・ **中南米** 原産の **アボカド** には、実に **500** 種以上もの品種がある。
- ・ その中で食用に利用されているのが **メキシコ** 産の「**ハス**」。
- ・ 表面がゴツゴツして、**日本市場** の約 **9** 割がこの「**ハス**」。
- ・ また、「**フェルテ**」や「**ヤルナー**」など、表面のなめらかな **国産品種** もある。



## 2. 世界一栄養価の高い果実「アボカド」

アボカド は、

- ① カリウム や
- ② ビタミン E、
- ③ 食物繊維 も 豊富に含む、**スーパーフード**。



店頭では 1年中売られており、実は **4~12月頃**のこの時期のアボカドは、油脂が多く、とくに味がよいのだそう。

今、話題の「**アダムスキー式腸活法**（前月号で紹介済）」でも、アボカドは 注目の食材。

腸内環境の改善に役立つ「**食物繊維**」が豊富なうえに、**リラックス効果**をもたらす「**カリウム**」も豊富に含まれるため、**アダムスキー博士**は「心 と 体の 栄養になるスーパーフード」と絶賛している。

## 3. アボカドは、**完熟**したものを食べる



アダムスキー博士は**体に良い働きをする油『不飽和脂肪酸』**は **アボカドが熟すにつれて多くなる**と云います。スーパーフードであるアボカドの健康効果を効率よく得るためには、

**「完熟のアボカドを選ぶこと」**が大事。

**「果皮の色」**で見分け、果皮が**緑色**のものは**未熟**な状態。

**熟度が進む**につれて **黒っぽく**変色していき、また、**柔らかく**なっていくので、

**選ぶときには**「なるべく**黒くてつや**があり、**少しふっくらとしたもの**」にします。

購入したアボカドが **硬い**場合には、自宅で**追熟**させれば大丈夫。

**暖かい場所**に置いたり、**バナナや りんごと** 一緒にビニール袋に 入れておくと、**追熟**を早くすることができる。

また、脂肪が多いアボカドには、

**「満腹感を得られやすい」**という**メリット**もあり（もちろん食べすぎは禁物）、**「良質な脂肪」**で **満腹感**を得られるので、**食べすぎを防ぎ、ダイエット**にもつながる。





**【注意1】アボカドの色止めに「レモン」を使うのはNG**

**アボカド×レモンは「腸」の詰まりの原因に**  
アボカドは切ったところからどんどん色が悪くなっていくので、料理をするときには、  
変色しないように「下処理」をすることが多い。

アボカドの色止めといえば「レモン」が一般的ですが、  
実は、「レモン」をはじめとしたフルーツは「消化の速い『ファストの食品』」になります。

「アボカド」のような「消化の遅い『スローの食材』」と組み合わせると  
「腸の詰まりの原因になる」と「アダムスキー式腸活法」では考えます。

消化のスピードの違う食材がお腹の中で混ざると、どちらの食べ物も「本来の消化のペース」で進むことができなくなり、結果的に「腸全体の流れ」が遅くなってしまふのだそうです。

そうすると、長時間にわたって腸内にとどまった食べ物は、やがて体内で腐敗して、消化管の壁に張り付きます。腸は狭くて通りにくくなり、排泄物が流れていこうにもスペースがなくなり、「腸の詰まり」の原因になるというのです。

「腸の詰まり」を防ぐには、ぜひ「レモン以外の方法」で色止めしましょう。  
例えば、変色は空気に触れたところから進んでいくので、しっかり「ラップ」で包んでおくのもいいですね。

また、ディップ(クリーム状のソース)などでラップができない場合は、レモンではなく「お酢」を使っても同じような色止めの効果を得ることができます。お酢のにおいが気になるときは、「電子レンジ」を使うのもいいでしょう。

それでは、「レモン以外」の食材と「アボカド」の相性はどのようなのでしょうか？

**「アボカド」×「トマト」も腸の詰まりの原因に**  
**【注意2】アボカドと「トマト」を組み合わせるはいけない**



「レモン」のほかに、よくある組み合わせでNGなのは「トマト」。

クリーミーなアボカドと甘みと酸味のあるトマトは、味のうえでは相性抜群なのですが、実は、レモン同様、「トマト」も「消化の速い『ファスト』の食品」。

腸のことを考えると「アボカド」×「トマト」の組み合わせはおすすめできません。

「アボカド」は、「スローの食材」と組み合わせるようにしましょう。  
 野菜は、「トマト」「かぼちゃ」「ピーマン」「パプリカ」（などは「ファストの食品」）それ以外であれば、ほとんどの野菜が、アボカドと同じ「スローの食品」です。  
 「ブロッコリー」や「レタス」といったほとんどの野菜は安心してアボカドと組み合わせることができます。



#### 4. 腸が詰まっていたら「免疫力」は起こせない

今回、アボカドを食べる人が知らない注意点について解説しました。

それは、「アダムスキー式腸活法」でも強調されていることですが、「どんなスーパーフードも、消化管が詰まって正常に流れていなければ、腸の中で奇跡を起こせない」ということ。

いくら体にいい物質を食べても、体内で吸収するための唯一の通路「腸の壁」がふさがっていると、効果を発揮できないまま体から排出されることになってしまいます。

アダムスキー式腸活法では、「ただ体にいいものを食べる」のではなく、「『腸の詰まり』を取る」ことで「あらゆる食べ物の栄養をしっかりと吸収できるようにする」ことを目指します。  
 せっかくの「スーパーフード」。その力を体に取り込むためには、ぜひ「腸を詰まらせない食べ方」を心がけ、消化管のコンディションを整えてあげてくださいね。

#### 5. アボカドは、他の果物・野菜と比べてもトップクラスのカロリー！ 他の果物や野菜(100g)と比較するとアボカドのカロリーや糖質の量は多いの？

	100gあたりのカロリー (エネルギー量)	100gあたりの糖質
アボカド	178kcal	2.3g
バナナ	93kcal	21.4g
りんご	53kcal	14.1g
みかん	49kcal	11.0g
いちご	31kcal	7.1g

アボカドは、エネルギー面で圧倒的に高く、糖質面では圧倒的に低い

	カロリー (エネルギー)	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	ビタミンE	食物繊維
1/2個 (可食部70g) あたり	125kcal	1.5g	12.3g	5.5g	413mg	2.3mg	3.9g
1日に必要な量の 充足率(※)	5.4%	2.6%	19%	1.5%	14.8%	39.0%	20%

出典  
厚生労働省  
日本人の食事摂取基準  
(2020年版)

## 6. 「アダムスキー式腸活法（著書「腸活メソッド」）」と、 30 年間、欧州で愛され続ける、訳者 森 敦子氏 の紹介



世界的に有名な自然療法士でオステオパシストのフランク・ラポルト＝アダムスキー氏。1992 年に発表された「アダムスキー式腸活法」は、30 年近く欧州で愛され続け、著書「腸活メソッド」は、本国イタリアのみならず、独、仏、スペイン、ポルトガル、ベルギー、トルコなど世界中で話題に。

訳者の 森敦子氏 が本書の 翻訳を通して感じたのは、

「食物は『何を食べるか』ではなく、『何と組み合わせるか』が大事」ということ。では、アダムスキー氏の 提唱する「最高の腸を手に入れるための組み合わせ」

は、どうやって食卓に取り入れればいいのか？ についての解説です。

関連情報（下記文字列を、**Ctrl key** を押しながらかlickすると説明文が開きます）

### 【アボガド編】

- ・選び方が超重要！？【アボカドの皮】「きれいに剥けずボロボロ」にならない裏ワザ
- ・「アボカドは高カロリーだから太る」はホント？ダイエット中の上手な取り入れ方
- ・「アボカド」のレシピ

### 【オミクロン編】

- ・ファイザー製ワクチンの副反応、予想以上に年代間で差
- ・マスク着けずドア開けたら、向かいの部屋の 1 人感染か…オミクロン株
- ・コロナ重症化リスク、最も低いのは O 型…最も高いのは
- ・新型コロナワクチン 3 回目接種について（岸田総理 22 年 01 月 11 日会見）

～終わりに～

2019 年 12 月初めての確認から 3 年目の 2022 年もオミクロンで年が明けました。社友会世代は何とか免疫力 UP して、オミクロンの急拡大に耐えていかなければなりません。

12 月コロナが収まり始めた街並みは、活気が出てきて 1 か月ぶりの再開の準備にいそむ店も見受けられ、居酒屋さんも「仕込みに一週間かかったよ」と嬉しそうだったのに、経営の困難を思うと胸が痛みます。

第 6 波を心配しながら、この先社会はどうなっていくのかと、落ち着かない日々が続きます。文責：サイバー塾彩 s@i 本間悠三