

「それではたんぱく質はどこから摂取すればいいのですか？」
「子供にはたんぱく質を与えないと、筋肉が付きません。子供が大きくなれません。」

という反応や声を耳にします。
人々がそう反応するのは、幼い頃そのように教わったからです。

「たんぱく質」と聞いて果物や野菜を連想する人はいません。
誰もがたんぱく質に関連して思い浮かべるのは、牛です。何故でしょうか？

食肉業界は年間数百万ドルを使って、人々が「たんぱく質」と聞けば即座に肉を連想するように仕掛けたのです。その結果、肉食主義ですら、肉を食べなければたんぱく質が不足するのではないかと心配しているほどです。

私たち現代人は、たんぱく質を摂らなければ力が出ない、たんぱく質が不足すると死んでしまうという思いに取りつかれています。そして、人々がもっとも良質なたんぱく源だと信じ込んでいるのが牛肉なのです。ところが牛や豚、鶏などの肉を食べたところで、私たちの体の中で効率よくたんぱく質になるわけではありません。それらの動物性たんぱく質をアミノ酸にまで分解して、それをヒトのたんぱく質に合成しなければならないのです。問題は、肉を加熱調理すると、たんぱく質が変性してアミノ酸が壊れてしまうことです。

その結果、いくらステーキを食べても肝心のアミノ酸は摂取できないこととなります。

にわかには信じられないかもしれませんが、
バナナの方がステーキよりもたんぱく源としてすぐれています。
バナナには人体に必要な良質のたんぱく質がそのまま含まれているからです。朝食に果物を食べ、それ以外の食事で生野菜を食べれば、十分な量のアミノ酸を摂取できますから、たんぱく質不足には絶対になりません。

現代人は動物性たんぱく質をとらなければならないと思込まれていますから、レタスからたんぱく質を摂取するなどというのは突飛な発想のように思えるでしょう。しかし、土の中から芽を出して成長するものの中には、必ずアミノ酸が含まれているのです。

たんぱく質は誇大に宣伝されているため、現代人はたんぱく質不足にならないよう動物の肉を食べなければいけないと思うように教育されています。肉食業界は年間2500万ドルを売上げ、しかもつねに前年比アップを目論んでいます。その為に「肉をたんぱく源にする」という考え方を世間に広めているのです。私達は皆、ガンや心臓病で死んだり、糖尿病や関節炎を患ったり、肥満のために不健康な状態で生活したりするようなことは、誰も望んでいません。しかし、それに加えて高血圧で悩んでいる人たちが全米で6000万人もいます。これらの病気すべてが肉食の習慣と深い関わりがあるのです。

現代人はたんぱく質不足を心配するのではなく、むしろ、たんぱく質の過剰摂取による害を心配すべきなのです。

がんや心臓病は偶然にかかるわけではありません。体質が原因で肥満するわけでもありません。本当の原因は、日頃の生活習慣にあります。健康になるには、身体が必要としているものを与えればいいのです。多くの科学研究によって、肉食の習慣が致命的であることが判明しています。
(参考文献: Discover出版「ナチュラルダイエット／ハーヴィー・ダイヤモンド著」)

「牛乳を飲まなければ、どこからカルシウムを摂取するのですか？」

では、牛はどこからカルシウムを摂取しているのでしょうか...?
牛はいったん離乳したら草を食べて、その中に含まれているカルシウムを摂取しています。つまり、草が牛のカルシウム源なのです。



牛乳はあくまでも仔牛のための食料です。
仔牛は生まれたときの体重が約40キロですが、わずか2年後には1トンぐらいにまで成長します。人はわずか3キロほどで、18年ほどかけて40キロから80キロぐらいになります。つまり私たちが牛乳・乳製品を摂取するとき、急速に体が大きくなる食料を摂取していることとなります。

「私はヨーグルトを食べてダイエットをしています」という人がいますが、これほど矛盾した考えはありません。ヨーグルトは牛乳と同じように太りやすい食品だからです。

牛乳・乳製品が健康維持・増進に不可欠だと思込んで毎日のように摂取すると、体質によっては呼吸器系に粘液がたまって、呼吸がスムーズにできなくなるおそれがあります。中耳炎になる子供は牛乳・乳製品を多く摂取していますし、赤ちゃんの頃は粉ミルクで育てているはずですが。



乳というのは哺乳動物が赤ちゃんを育てるための食料です。
この地球上で一生涯にわたって(高齢者になっても)乳を飲みつづけるのは人間だけです。牛乳・乳製品は私たちの体内で濃い粘液を発生させます。それが鼻炎の原因にもなります。

そしてどの科学研究をとっても、牛乳・乳製品の摂取は骨粗しょう症を引き起こす原因と示しています。動物性たんぱく質は強酸性であり、人体は弱アルカリ性を保つために骨のカルシウムを使って中和しようとするのですが、牛乳・乳製品のように動物性たんぱく質が多く含まれる食品を摂取すればするほど、骨から多くのカルシウムが失われることとなります。(肉についても同様のことがいえます。)

植物が成長する条件のひとつは、カルシウムです。植物は土の中からカルシウムを吸い上げて成長するからです。果物と野菜を十分に食べていれば、カルシウムが不足することはありません。



すべての動物性食品は百害あって一利なし。 病気大国 日本

内蔵の中に
肉がはいると = 腐
くさる

発ガンの原因となる食品の代表は肉である。
肉が原因になるのは、腸内で腐敗するからである。
医学博士 森下敬一

発ガンの原因となる食品の代表は肉である。
日本のガンによる死亡原因の中で最も多いのは胃ガンで、ついで肺ガン、肝臓ガンであるが、欧米諸国においては、大腸ガンや乳ガンなどが多い。ところがわが国においても、大腸ガンや乳ガン、子宮ガンが急増しており、食生活の洋風化、すなわち肉・卵・牛乳・乳製品の摂取量の増加との相関関係がはっきり認められている。

※炭火焼ステーキ1キログラムには600本のタバコに含まれていると同量のベンゾピレン(強力な発癌物質)が含まれる。



Q 自分一人が肉をやめたところで、何も変わらないのでは...?

1人の人間が肉食をやめれば、年間80頭の動物が屠殺されずにすみませ

美味しい肉にするには、どんな方法であれ生きたまま血を抜かないといけません。殺される恐怖もあり、屠殺(とさつ)される時は激しく抵抗し、涙を流して泣きます。