

— Founding Line —

糖質過多

糖質過多の食習慣を改める



戦後、日本は「糖質不足」から復興を始めました。

この原体験が、国民に飢餓意識を植え付け、

現在へと繋がる濃い味、化学調味料漬け食生活を強いています。

料理は薄味、天然に近い食品をを摂りより健康的な生活に戻しましょう。

農耕文化が始まって以来、食事は糖質中心の栄養で合理性と経済性を保ってきました。

私たちが「低糖質食」を心掛けるようになったのは、労働量が減り消費カロリーが日量2800~3000kcalから1600kcal（50代男性ホワイトカラー）に減ったからです。

戦後の75年は、糖質不足からスタートしました。砂糖はおろか穀物でさえも不足する15年を過ごしたのです。アメリカから寄贈された小麦や脱脂粉乳を給食に使いました。

原体験は、飢餓意識を日本国民に植えつけてしまいました。食べ物番組の人気や「食べ放題」に狂うシーンが、まだまだ戦後事情を残しています。そしてバブル時代を過ぎると飽食の時代となり、バカ高い「グルメ」「酒類」や「スイーツ」が全盛となります。

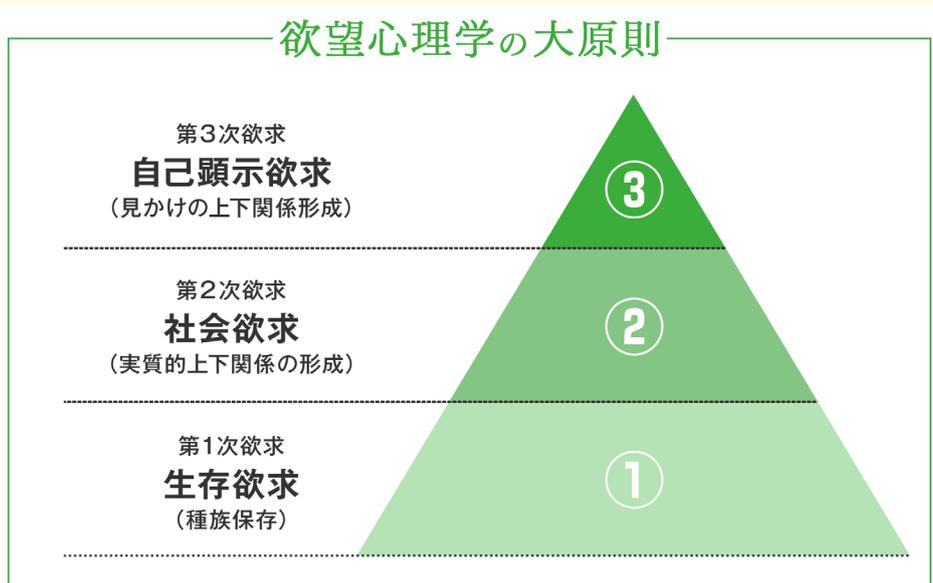
アフタヌーンティーに1日分の取入を平気で費やす女性たちが普通になった現代。しかも、注文したケーキ類を完食するのに苦労しながら、インスタ映えさえすれば満足する、という流行は欲望心理学の大原則を示しています。

第1次欲求 生存欲求（種族保存）

第2次欲求 社会欲求（実質的上下関係の形成）

第3次欲求 自己顕示欲求（見かけの上下関係形成）

欲望心理学の大原則



もう、これ以上の欲求はないのです。

少し無理すれば、SNSという都合の良いメディアを通じて、自分を良く見せる（世間を欺むく）ことができる。今は「自分で自分が高評価されるように背伸びをする時代」です。

こんな虚栄が続いて、許させる訳がありません。なぜ世の女性（と一部の軽はずみな男性たち）は、自己宣伝を大切にするのか？ 理解に苦しみます。共産党のプロパガンダに通じる考え方で、「反共」の筆者としては、あまりにも上っついた生活様式に不安を感じざるを得ません。

事実を偽ってまで自分をカッコ良く見せて、何が嬉しいのか？ 努力して実質的幸福を掴めば、インスタ映えなど気にならなくなります。「能ある鷹は爪を隠す」と言います。自己宣伝社会はSNSの大弊害です。

アフタヌーンティーブームで日本人女性は糖質過多です。

糖質過多の原因は他にもあります。果物、ジュースの果糖などです。フルーツにはビタミンやポリフェノールもありますが、糖度が思うより高いことにご注意ください。

食事に戻ります。

日本食の糖質は白米・日本酒・砂糖・ミリンなどです。寿司メシは高糖質です（安い回転寿司には化学調味料まで入っています）。煮魚に、砂糖を入れるべきではありません。

東南アジア料理は日本料理より高糖度です。辛い料理には必ずバランスを取る砂糖が入るからです。韓国料理も同様です。米や粉を強い味で流し込む料理は文化発展と共に問題になっていきます。

欧州食はクリーミーですが、味はマイルドです。（小麦粉多用と甘さに問題はありますが…）。

私たち日本人は注意する必要があります。料理は薄味、化学調味料を避け、できるだけ天然に近い食品を摂るべきです。

