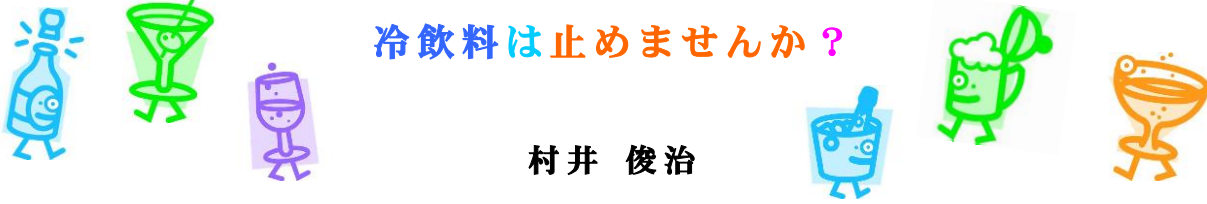




冷飲料は止めませんか？

村井 俊治



ソフト整体の先生に、体温より冷たい飲料はできるだけ止めなさいといわれています。ソフト整体の後に、体温くらいの白湯を出してくれます。それが結構美味しいです。私はお腹が弱いので冷飲料はいけません。ビールは暑い夏か熱帯国以外では飲みません。それもグラス1杯です。ビールをジョッキでグイグイ飲む人を見ると羨ましいです。私がグイグイするとたちまちお腹に来ます。

お腹の弱い私が冷たい飲み物を飲まないのは、他の方には無関係です。しかし別の理由で冷飲料を止めて欲しいです。それは体温を下げるからです。夏には体温を下げるのは好ましいかもしれませんが、その他の季節ではむしろ体温を上げなければいけません。特に冬はそうです。体温は39.4度以上あればガンは死に、35度台になるとガン細胞は活発化するといわれます。冷たい飲料はガンを活性化させるトリガーになります。

昔は、氷が簡単に手に入りませんでした。冷蔵庫も発達していませんでした。ですから冷たい飲料は夏に飲むくらいで、その他の季節にはありませんでした。今では、簡単に冷飲料を自動販売機で買うことができます。家庭でも簡単に氷を作れます。子供たちはソフトクリームやアイスクリームが大好きです。若い女性は、冬でもアイスクリームを好んで食べます。冬は、体は冷たいものを欲していません。冬にトロピカルフルーツを食べてはいけないといわれるのは、体温を下げる作用をするからです。

体温を一番注目しているのは漢方医学でしょう。人間の体は体温を上げるか下げるかで病気が治癒したり、悪化したりします。体温に無関心は危険です。1年中冷飲料を飲み、トロピカルフルーツ(バナナを含む)を食べていては健康に害があります。今では夏の食べ物もハウス栽培され冬でも買えます。これも危険なことです。野菜や果物の季節を知らないといわれないうちに不健康な食事をする羽目になります。現代社会は知識が必要です。

私はウイスキーそのものを好きではありません。ウイスキーの水割りは一番嫌いです。飲むなら高級ウイスキーをお湯割りにして飲みます。中国のマオタイ酒もお湯割りにして飲みます。焼酎も当然お湯割りです。これなら私のお腹はノー・プロブレムです。妊娠している女性には冷たいものはご法度と言われます。普通の人にとってもあまり良くないはずでしょう。ましてやお年寄りにはなおさらです。「年寄りに冷や水」は格言ですが、私に言わせれば、「年寄りに温かい湯」と言いたいです。

皆さん、冷飲料は止めませんか？

