

ローフード(Raw Food)という考え方があります。野菜や果物など植物性の食材を熱を使わずに調理する調理方法です。もともとは、アメリカに移住したロシア系の家族が、アメリカ型の食生活であったという間に肥満と体の不調に悩まされ、試行錯誤の上に1980年代に確立した調理方法とされています。(※1)しかし、背景になっているのは、ナチュラルハイジーン哲学と呼ばれる、野菜や果物中心の生活で自然治癒力を高めようという考え方で、19世紀アメリカの医師たちによって提唱され、もっと早くからあったと言う人もいます。

日本でも健康志向の高まりと共に広がり始めているとのことで、2013年、14年とローフードの日本一を決めるコンテストで、最優秀賞を受賞した第一人者の川良 由江さんにお話を伺いました。川良さんは、鹿児島市でローフードの料理教室を主宰しています。「酵素栄養学に基づいて、代謝を良くする酵素がしっかりとれます。野菜の栄養で健康な生活の手助けをしたい」と語ります。川良さんは、もともと野菜料理専門店を経営しており、ある時、新鮮な野菜と調理した野菜では、指先に感じる生体エネルギーのようなものに差があることを発見して、ローフードに関心を持ったといいます。

日本リビングフード協会のHPでは、ローフード、生で食べることを意味を、  
“人間には消化酵素と代謝酵素があり、消化酵素は、食べたものを消化するため分泌され、代謝酵素は、呼吸、血液を動かす、毒素の排泄、栄養のとりこみ、ホルモンの分泌など生命活動に関与しています。現代の食事は、欧米食が増え、肉類、加工食品、乳製品、お菓子、などを食べるが多くなり、これらの食事が多いと、消化酵素をたくさん使うため、代謝酵素に使う分が少なくなります。そうすると、代謝が低下し、体の不調が出てきます。生の野菜・果物を多く摂取しても、それを消化するためには、体内の消化酵素はあまり必要としません。野菜・果物には食物酵素があり自己消化するからです。そうすると、体内では代謝酵素が十分に働き、代謝が盛んになり、毒素排泄も盛んになることで、体調が改善され、健康になってゆき、ここに野菜・果物を生で食べるローフードの効果がある”  
としています。(※2)

食生活と環境問題には深い関係があります。たとえば、牛肉1キログラムを生産するエネルギーで、小麦なら約11キロ、ジャガイモなら約18キロ、生産できるとされます。ですから、過度な肉食を避け野菜や穀物を中心とした、バランスのとれた食生活の方が、環境にやさしいと言えます。さらに食生活と健康の研究も進んできており、環境にやさしい食生活は健康にも良いので、病気を予防し、高齢化を迎える今後の日本で、増大する医療費の削減にもつながるのではないかと、期待されます。SRIアナリストとしては、究極のエコフードと言えるローフードの、社会的認知度の高まりと、そのことが既存の食品産業、医療産業に与える影響を注視しています。

※1. [www.rawfamily.com](http://www.rawfamily.com)

※2. 日本リビングフード協会ホームページ