

食の玉ねぎだったのです。

ところが、今年の初めに食べた時「こんななんだっけ？」と思いました。物価高で定価が上がったのは仕方ありませんが、玉ねぎが厚みもなく少し貧相。僕が情熱を傾けた(嘘)玉ねぎではありませんでした。これは野菜の値上がりが原因ですかねえ。料理は今でも美味しいです。でも、興奮はできません。また美味しい玉ねぎを食べたい！

タンパク質

夏場、本屋イチオシコーナーで積み込まれていた本があり、思わず購入したのが「食欲人」(サンマーク出版)という本です。まだ完全に理解したわけではありませんが、驚きの

事実が続々と出てきました。



なんと、動物は、栄養学など勉強していなくても、自然界で正

確にタンパク質、炭水

化物、脂質のバランスの良い食事をするとということ。それはシヨウジョウバエやバッタのような昆虫、オランウータンのような人間以外の霊長類でも共通するそうです。そしてその基準はタンパク質で、食欲とというのは、タンパク質が満たされるかどうかで決まるとのこと。つまり、タンパク質をとる量が一緒でも、脂が多い食べ物だと肥満になるし、少なければ痩せるということ。人間以外の動物は、欲望にまかせるとにかく口に入れられるものを食べていると思っていたので驚きでした。かえって調理をしたり、加工食品

に囲まれたりしている人間の方がよっぽど不自然な食事のようです。

もちろん一冊の本を簡単には表現できません。お薦めの1冊です。

M-A-T®

最近、興味深い物質があり、工業分野、環境分野から医療、そして歯科界にも有効と言われている M-A-T® です。口腔内細菌(つまり歯周病菌)やウイルスにも効果的なうがい薬として入ってきました。また、歯周ポケットへの洗浄効果はかなり高いこともわかっていきます。ですから夏から僕も必要な方には実践しています。これからもっと一般化していくといいですね！