

## まえがき

あなたは日頃、食材をどのような基準で選んでいますか？

「安全性」？ それとも「安さ」？「おいしさ」？ はたまた「テレビで紹介されていたから」？ ひよつとしたら「なんとなく」と答えられる方もいらつしやるでしょう。この「食材を選ぶ基準」については十人十色、さまざまな「見方」があると思いますし、なにが正解というものはないと思います。

しかし、ひとつだけいえることがあります。それは、食材の選び方次第でああなたの「健康偏差値」は大きく変わる、ということです。そして、あなたの「健康偏差値」は、あなたと一緒に暮らす家族の「健康偏差値」だということです。なぜなら、食へることは生きることそのものだからです。人間は食べないと生きてはいけません。食材・食品をどう選ぶかということは、まさに食へることの、そして人間の営みにおける根底の部分なのです。

食材の知識を持つていることで、健康な身体づくりができます。未然に防ぐことができる病気があります。そして心豊かな人生を送ることができるのです。あなたにお子様がいらつしやるのなら、食材の選び方がお子様の成長を大きく左右するでしょう。

だからこそ、世の中に出回っている数多くの食材・食品の中から、自分たちにとって健康な身体作りに必要なものなのか、そうでないのかということ判断し、選択できる目を養うことが大切になってくるのです。

食に関する情報もたくさんあります。

ありすぎて迷う人が多いようです。なにが正しいのか、なにがその人の身体に合っているのかは、それぞれ人によつて違うと思うのです。

ひと昔前によくあつた「○○ダイエット」（一つの食材しか食べないダイエット）のように、世の中にはまるでファッションのように流行つては廃れる、食についての健康法がたくさん存在します。流行りに乗ろうとみんなにつられて試した経験、あなたはありますか？

もちろんそれを否定するつもりはないですが、ここで問題なのは、自分の判断ではなく「周りの人たちがやっているから」「テレビや雑誌で最近よく見るから」と、条件反射のように情報に飛びついてしまうことです。自分の頭の中にある食に関する知識をもとに、この方法は少なくとも自分には必要、またはあまり効果がない、合わないなどと判断できることが大事だと思います。

健康な身体を作りたいなら、そうなるような食べ物を選び、健康になるような生活をしなければなりません。

せん。しかし、多くの人はそれがわかっているようで理解できていないのではないかと感じます。

今、日本では食べ物があまっている状況です。選んで食べなければ、自分の描く理想とは違う身体になっていってしまうのが現実です。

健康に関する情報も食材もあふれる日本の現代社会だからこそ、食について自分の判断で選択する力である「食選力」が今、試されているのです。

私が考えることがすべて正しいとは、私自身も思っていない。

共感していただけることがあれば、ぜひ、実践してみてください。

なにかを食べるとき、食材を選ぶときに、すぐに役に立つ情報をお届けします。

私が経験したことや学んできた知識が皆さまのお役に立てばと思います、私が大切にしてきたことをお伝えします。