



1. まず、結論から書きましょう。住んでいる地方で、一番多くとれるものが、主食。そして、一里四方（4km）で手に入るものを食べていると、病気をしない、といわれたものです。最近では、車で走るので、時速80kmと考えると、おおよその見当がつかます。人間が歩くスピードは、一時間一里、4kmです。
2. 日本人は、なにを食べてきたかといいますと、数千年来、稲作の文化が基本ですから、五穀を中心としてきた筈です。宗教行事をひもとくと早いです、稲の穂、鯛、野菜、里芋等をそなえます。十五夜の里芋は、タロイモ文化。即ち、ニューギニア、ポリネシア等のものですネ。
3. アメリカや、ヨーロッパはどうでしょう。「アメリカ料理」きいたことありません。スペイン人が、発見して以来、各種のヨーロッパ民族が、移住したのです。原点はヨーロッパです。神話や、宗教行事をひもとくと解ります。ギリシャ神話には、イチジクやブドウがよく出てきます。亜熱帯の果物です。キリスト教になると、貧しい羊飼いが主役です。キリストの足もとに画かれている「子羊」は「神へのイケニエ」捧げ物です。僅かな羊を追いかけて、牧羊をしてきたわけですね。雨が少ないので、「米作」は不適ですね。夏に小麦が育つぐらいのものです。「小麦」は煮ても硬いものです「粉」にしたのですネ。ヨーロッパには「粉ひき娘」の文化がいっぱいあります。これを焼いたのが「固いパン」です。これが食べ物のヨーロッパの原点。ある時、誰かが干ブドウを小麦粉にまぜます。ふっくらとふくらんだのです。発酵パンの始まりです。そして、羊の肉、ミルク、少しの野菜。手に入るものを食べてきたわけですね。ヨーロッパは、石灰岩の大地ですから硬水といって、飲めない水ですヨ。マグネシウム、カルシウム、の多い水です。だから、ヨーロッパ旅行では、水は買って飲むのです。
4. ヨーロッパを旅すると、もっと解ります。イギリス、スコットランド。寒い、曇天、石灰岩大地、高い山がなく、羊しか育たない。牧羊と小麦、そして「富を求めて」世界へ武力で出てゆくのです。スペイン、殆ど砂漠です。雪どけ水を中世以降平地へ引くのです。砂漠に、オリーブの木を植えました。これもその昔、富を求めて、大航海時代を作ります。ピレネー山脈を越えてフランスに入ると、平原が続きます。見渡す限りの「小麦畑」「菜種子畑」豊かさが解ります。イギリスが攻めてきて、100年戦争をしています。ドイツは「森林」が国土をおおいます。もっと東へ行くと ウクライナの小麦の穀倉地帯がありますネ。これとて、広い広いロシアの領土からすると、ごく限られた一地方に過ぎません。



5. ジャガイモが主食のところもあります。スカンジナビヤ半島、北極圏に近いので、冬が長く、夏は短い。遠いアンデスの山で育った、ジャガイモをうまく利用して、ノルウェーの人々は、たくましく生活しています。世界一体格のよいのもノルウェー人なのです。ジャガイモだけで？、いえいえ、近海でとれる、サーモン、サケをふんだんに食べています。身土不二なのです。その土地でできた物を、その土地で食べる、土地と身体は一緒ですヨ、ということ。
6. 数万年、数千年来、私達の祖先は、ともし「食料」で、生命の遺伝子を紡ぎ育ててきたわけですね。日本列島は、稲作文化、穀物、草食性文化、ヨーロッパは肉食、小麦の乳製品文化、消化のしくみも違う筈です。栄養、栄養とさわいで、牛乳、ハムエッグの毎日では、消化器も、解毒機能肝臓もひめいをあげた筈ですよ。
7. 赤ちゃんは母乳です。牛乳は牛の赤ちゃんのものです。離乳は決して急ぐ必要はありません。赤ちゃんのすべての消化機能が整ってくると、タンパク質も消化できるようになります。パイノサイトシス（日本語訳がない）といって、赤ちゃんの腸は未消化のタンパク質を、アメーバのように取りこんでゆく性質をもっているそうです。あとで述べる「抗体」になりかねません。菌が生えはじめた頃、消化力がついてくるわけですね。子供時代は、小魚か昆虫しか捕えることが出来ません。猪、鹿、くじら等は、大人達が共同で狩りをするものですネ。
8. 何が旬のものか。この頃、解りませんネ。大量生産、大量輸送、大量保存という、流れが主流となってしまいました。昭和30年公害元年です。保存剤、防腐剤、着色剤、脱色剤、化学製品が多量に使われ始めたのです。相当、整理はされましたが、その流れは変わりません。ですから、現在でも、ストアにならぶ食物は、すべて、保存剤という、化合物添加です。台所の調理が大切なことを理解できましたか。「チーン」とするレトルト食品、すべて添加物なしには、保存が効きませんヨ。

