

Wine Life & Style

ワイン ライフアンドスタイル

ワインのある豊かな暮らし

Summer 2005
No.3



Healthy Nutrition Advice

食の健康アドバイス
text by Erica Angyal



エリカ・アンギャル

栄養学コンサルタント。“Gorgeous skin in 30 days”の著者。シドニー工科大学で鍼療法健康科学士を取得。オーストラリア伝統医学協会 (ATMS) 会員。

血液型別お薦めの食事とライフスタイル

同じダイエットをしているのに効果のある人と、まったく効かないどころかもっと太ってしまう人がいることを不思議に思ったことはありませんか？ 人によっては大成功の肉や卵などを中心とした高タンパクのダイエットを試しても、なんだか疲れてだるくなって、とても眠くなってしまっただけなんていうことがあるのはなぜでしょう？ 長距離のランニングなど激しい運動が向いている人がいる一方で、100 m 走っただけで息を切らしてしまう人もいます。そんな不思議な謎を解く鍵は、どうやら血液型に関わりがあるようなのです。

血液型による性格のタイプ分けは何十年も前から行われてきました。1916年に医師である原素氏によって、血液型と気質の関連性を認める研究報告が発表されました。この概念が、1971年に能見正比古氏による「血液型でわかる相性」の出版をきっかけに一般に広く知られるようになりました。血液型別の性格判断というのはよく盛り上がる話題ですし、会話のきっかけにもなるものです。しかし、血液型によって、何を食べたらよいのかが違うことや、ぴったりの運動の方法があるという事をご存じでしたか？

しょうか？ その上、罹りやすい病気の種類までわかってしまうかもしれないのです。

カール・ラントシュタイナーという科学者によって人類の血液型が明らかにされたのは1901年のことでした。O・A・B・ABという血液型がDNAと同じように個人を識別する遺伝子的特徴であることは明白な事実です。また、それぞれの血液型が生化学的な類似性を持っているように、血液型が内面的性質を反映することも確かです。しかし、血液型と食事の関係について語られるようになったのは最近になってからのことです。

血液型別の食事法は、医師であるピーター・ダダモ博士のベストセラー「血液型健康ダイエット」(1996年)がきっかけで大変流行しました。1999年にはこの本はこれまでの数多くの健康法の著作の中で最も重要な10冊のなかのひとつに選ばれています。この本は、違う血液型の人には特定の食品に対して異なる反応をするという理論に基づいて書かれています。これはすべてレクチンと呼ばれる自然発生する毒素によるもので、レクチンは細胞を膠着させたり赤血球を凝集させたりする物質です。レクチンの反

応は血液型によって異なり、多種多様の病気の原因となります。このため血液型に合わないレクチンを含む食材を食べると、そのレクチンが消化や代謝や免疫システムに干渉する可能性があるということです。

博士の説によると、血液型が、疾病への罹患性(罹りやすさ)やどんな食品に耐性があるのか、また体重の増減や有効な運動をも決定するのです。これは身体の内部の働きの問題であり、それぞれの血液型の反応の違いによって健康のために違う食材が必要となるのです。これは、生物学的特性による初めての食事法で、なぜ同じ食事に対する反応に、人によって大きな差が出るのかを説明するものです。

血液型に従って食事をするだけで、健康を保つだけでなく体重を落とすこともできるとダダモ博士は言っています。しかし逆に、正しい食生活をしなければ、健康を損ね、消化系の問題やさらに深刻な病気を招くことにもなりかねません。この本以来、この分野では何冊もの本が出版され、世界中で200万人以上の人がこの食事法を行っています。

ダダモ博士の考えは、進化論の歴史に



基づくもので、異なる血液型が環境の状況と私達の祖先の食生活の変化によって現われたことに注目したものです。紀元前5万年から2万5千年前には、すべての人類は同じ血液型、それもO型だったと信じられています。この頃の人類は熟練した狩猟民族であり、肉食を中心とした食生活でした。やがて、紀元前2万5千年前から1万5千年前に、より農耕的な生活様式への適応が必要になり、A型が出現しました。さらに人類が寒冷で厳しい環境の北方に移住してB型が現れ、文明の発達に伴いA型とB型の混合によってAB型の出現が見られたのです。

このように血液型は歴史的に見て食生活や文化社会状況の変化に伴って進化を遂げてきたために、それぞれの血液型は特徴的な長所と短所を持っているのです。この進化の過程がそれぞれの血液型に必要な食事に直接関係していると思われています。

日本では、人口の40%がA型、30%がO型、20%がB型で残りの10%がAB型という分類になっていますが、世界的にはO型が一番多く、次いでA型、B型、AB型の順になっています。

それぞれの血液型に合う食事やライフスタイルをご紹介したのが右の表です。

この仮説をすべて裏付けるだけの大規模な疫学的研究は、まだ行われていません。ですから、この血液型別食事法を何週間か試してみてご自分に効くかどうかを確認してみたらよいでしょう。この方法で体重が減ったり、より元気になったり、より健康になったという効果が報告されています。アレルギーやその他の健康上の問題をお持ちの方には（もっと健康になりたい、もっと活力がほしいというだけの方も）まずこの食事法をお試しになることをお勧めします。

		お薦めの食品
O 型	O型はHClレベル（胃酸）が高い傾向にあり、このため動物性タンパク質を消化しやすいという利点を持っています。ですからO型にぴったりの食事は高タンパクの食品に果物や野菜をたくさん組み合わせたものということになります。また、他の血液型に比べて消化器官が強い傾向にあります。	油の少ない牛肉、ラム肉、ターキー、鶏肉、魚介類。それに加えてアズキ、色の濃い葉物野菜、ほとんどの果物と野菜。クルミ、オリーブオイル。 
A 型	A型は狩猟から採集へと農耕生活への変化とともに進化して発生してきた血液型ですから、健康を保つためには植物を基本とした食生活、つまり果物、野菜、穀物、豆類などを主に、魚類や大豆製品を加えた食事を摂るべきなのです。時々鶏肉や発酵乳製品（ヨーグルトなど）も食べてもよいでしょう。動物性脂肪、肉類、乳製品は避けた方がよいでしょう。野菜、米、大豆製品に魚類という伝統的な和食はまさにA型にぴったりの食事です。これは日本人が一番多い血液型がA型であることを考えると、とても興味深いことです。	大豆製品、豆乳、鮭や鱒などの魚、ほとんどの果物と野菜。米や蕎麦などの穀物、オリーブオイル。 
B 型	B型は、他の血液型に比べて、肉類（鶏肉は除く）、穀物、果物、野菜、乳製品と最も多くの種類の食べ物を楽しむことができるという意味では一番ラッキーな血液型といえるでしょう。B型は一般的にチーズやミルク、ヨーグルトなどの乳製品に耐性のある唯一の血液型です。しかし、日本人には乳糖不耐症も多く見られますので、乳製品はヨーグルトなどの発酵した形で摂取した方がよいかもしれません。	ラム、卵、低脂肪の乳製品、麦、青野菜、ほとんどの果物、オリーブオイル、魚介類。
AB 型	AB型はA型とB型の良いところと悪いところを持ち合わせています。ですからいちばんお薦めの食事はA型の魚と野菜の食事に発酵乳製品と肉類を併せたものです。けれども、この血液型にお薦めできない食べ物には変わったものも多いのです。AB型はA型の胃酸の低さとB型の肉類への適応性を兼ね備えています。結果としてB型向きの肉類（ラム、マトン、ターキー）は少量であればよいのですが、牛肉は一般的にかたく消化が難しいものなので脂肪としてたまりやすいです。鶏肉はAB型の血液と消化器官を刺激してしまいます。豆腐と魚介類（A型）、発酵乳製品と卵（B型）は、AB型にとってよく代謝されるタンパク源となります。	ラム、ターキー、鱈、鯖、鯛、鰯、鮭などの魚、発酵乳製品（ヨーグルト）、卵、米、豆腐、ブラムやサクランボなどの果物、レンズマメ、クルミ、オリーブオイル。

避けた方がよい食品	お薦めのライフスタイル	体重を減らすには	罹りやすい病気
<p>小麦を初めとするほとんどの穀物とほとんどの乳製品。O型には、パン、クッキー、ケーキ、白飯、パスタ、イモ類などの精製された炭水化物は向きません。この他、とうもろこし、キャベツ、芽キャベツ、カリフラワー、レンズマメ、卵、豚肉も摂らない方がよいでしょう。</p>	<p>O型には他のどの血液型よりも運動が必要です。特にランニング、ウエイト・トレーニング、エアロビクス、サイクリングや早歩きなど、比較的激しい運動がお薦めです。</p>	<p>O型の代謝を活発にしてくれるのは高タンパク、低炭水化物の食事です。豚肉以外の肉類と鶏肉、魚類を野菜や果物とともに、しかも少しずつ頻繁に摂ることをお薦めします。O型は穀物、特に小麦(パン、クッキー、ケーキ、パスタなどを含む)と豆類の摂取を制限すれば痩せられます。</p>	<p>O型は胃酸の過剰分泌による消化器系疾患や潰瘍の可能性が心配されます。また、炎症性の疾患、例えば過敏性腸症候群や関節炎にも罹りやすく、もし、血液型に合った食事を摂らないと肥満と甲状腺の病気のリスクも高くなる傾向にあります。</p>
<p>すべての肉類と肉製品(とりわけ牛肉、豚肉、ラム肉)、脂肪分の高い乳製品。唐辛子類や、トマト、トロピカル・フルーツと柑橘類も避けた方がよいでしょう。</p> 	<p>激しい運動や競技スポーツはA型の神経を疲れさせてしまいます。この血液型にはもっと穏やかなヨガや太極拳、瞑想など、緊張を和らげてくれるものが向いています。リラックスできるウォーキング、ゴルフ、ハイキング、激しくないエアロビクス、水泳やゆっくり自転に乗ることなどもよいでしょう。しかし、体重を落とそうと考えているのであれば早歩きやサイクリングなどの有酸素運動を日課に取り入れて下さい。ひとつ一番大切なことは、A型は何よりも神経を落ち着かせる必要があるということです。研究によるとA型はコレステロールなどのストレス性ホルモンの値が高いようです。</p>	<p>代謝作用を考えると、多くの面でA型はO型と正反対です。動物性タンパク質はO型にとっては代謝スピードを上げてより効率よく脂肪を燃焼させてくれるものですが、A型は植物性タンパク質を摂取したときよりも疲れて元気をなくしてしまうのです。A型は肉類を脂肪としてため込んでしまいますし、乳製品もうまく消化されず代謝の妨げとなります。このため、健康的に体重を減らすには主に野菜を中心にした食事がぴったりなのです。</p>	<p>A型はガン(乳ガン、大腸ガン)、心臓病、糖尿病に対してリスクが高くなっています。他の血液型に比べて、血液濃度も高く、高コレステロールの傾向も強いようです。また、A型は腸のアルカリホスファターゼという脂肪を消化する酵素のレベルが低い傾向にあります。このためにA型には脂肪の少ない食事が向いているのです。</p>
<p>鶏肉、とうもろこし、蕎麦、レンズマメ、ピーナッツ、胡麻、小麦、ベーコン、ハム、トマト、貝類。</p>	<p>O型ほど激しい面はありませんが、A型に比べれば体力はある方でしょう。バランスの取れたB型には激しい運動とリラックスできる運動を組み合わせることが必要です。例えばエアロビクス、テニス、武道、ハイキング、サイクリング、水泳、ジョギング、ウエイト・リフティングなどと、ゴルフ、太極拳、ヨガなどの組み合わせです。</p>	<p>B型が痩せるためには鶏肉、とうもろこし、ライ麦、レンズマメ、ピーナッツ、胡麻、蕎麦、小麦を避けるようにしましょう。</p>	<p>B型の人は伝染の遅いウイルスや自己免疫疾患など(例えば多発性硬化症や関節リウマチ)に罹りやすい傾向があります。</p>
<p>鶏肉や鴨肉、燻製や塩漬けなどの加工肉、蕎麦、インゲンマメ、ヒヨコマメ、胡麻、ヒマワリの種、カボチャの種、ココナッツ、オレンジ、ピーマン、蛸、ヒラメ、ブリ、子牛肉。</p> 	<p>心を落ち着かせてくれる運動とリラクゼーション療法を取り入れましょう。AB型に有益な運動は太極拳、ヨガ、合気道、ゴルフ、ハイキング、水泳、自転車、あまり激しくないエアロビクスなどです。</p>	<p>AB型が体重を減らすには、魚介類、乳製品、ナッツ類や穀類を摂るようにして、パンやパスタ、クッキーなどに加工された小麦製品は避けましょう。</p>	<p>AB型の罹りやすい疾病はほとんどA型のものと似ています。感染症、心臓疾患、ウイルス性のガンなどが挙げられるでしょう。また、B型と同じようにウイルス性疾患に対するリスクもあります。</p>