

ブタ肉で10億

「美容と健康にブタ肉を」といったら首をかしげると婦人が多いに違いない。肉を食べすぎると太るとか、高血圧になるとか、心臓病でポックリとか、あまりに迷信が多すぎる。

百獣の王ライオンは、ご存じのように完全すぎるほどの肉食主義者である。生まれてから死ぬまで肉を食べ続けているライオンが、ある日、ポックリ心臓病であの世へいったという話を聞いたことがあるだろうか。なのに、肉を食べると太るとか、心臓病になるとか、こんなたわいもない迷信を、なぜ、あなたは信用なさるのか？

「ライオンと人間は違う」と、おっしゃりたいだろう。でも、人間がライオンとそんなに違うものなら、ライオンはとつくの昔に死に絶えているはず。この世は人間どもで満ち溢れていなければならぬ理屈になる。だが、ライオンもちゃんと生きています。

その秘密は、ライオンは肉食は肉食でも、肉食のスタイルが違うのである。

ライオンのオスは、もちろん一家のあるじ、家族を養うために全力をあげて獲物を倒す。そして仕留めた獲物の腹を食い破る。しかし、食べるのは、その獲物のハラワタだけなのだ！

まず、かわいい子どもたちに食べさせる。子どもたちの口のあたりは緑いろになっっている。なぜか？ライオンが獲物としてねらう相手は、草食獣である。だから、そのハラワタにはビタミンCが一杯詰まっているわけである。どんなに肉を食べすぎても、けっしてタンパク質過剰にならないのがライオンだ。

ところでこのライオンの栄養学をもっとも忠実に実践してきたのが、中国人である。

ご存じのように、中国人といえば、世界中で一番よくブタ肉を食べる民族である。あきれるくらいに食べる。そして、けりりとしていてその人口はいまや十億以上。その秘密を探ってみると中国では、肉は必ず植物油で炒めている。そして必ず野菜と一緒に食べている。たったこれだけの秘訣にすぎないのである。

