15年の実践から生まれた、中野の秘伝メモ

本物を見抜く

食選力ノート

15年前、私が最初に変えたのは、調味料でした。見るのは、ラベルに書いてある原材料と成分だけ。それで、本物が分かります。

まずは、毎日いちばん使う「塩」から。同じ「塩」でも、中身はまるで違います。見るのは、この三つだけです。

1 原材料名 ― 「海水」だけか

○ **海水**

× **海水以外のものが混ざっている**（輸入の天日塩、炭酸マグネシウム など）

× **岩塩** 何億年も前の海が陸に閉じ込められて固まったもの。固まるときに、にがり（マグネシウム・カリウム）がほとんど抜け落ちていて、中身はほぼ塩化ナトリウム。

2 工程 ― どう作ったか

○ **天日、平釜**　海水を日に干し、釜でゆっくり煮詰めた塩

× **イオン膜、立釜、溶解、乾燥**　海水から塩化ナトリウムだけを取り出した塩（純度99%以上）

3 栄養成分 ― マグネシウムとカルシウムの数字

100gあたりの数字を見ます。ゼロに近いか、何百mgか。書いていなければ、それも一つの答えです。

100gあたり	一般的な食卓塩	私が使っている塩（天日・平釜）
ナトリウム	39 g	37 g（ほぼ同じ）
マグネシウム	120 mg	**760 mg（約6倍）**
カルシウム	1 mg	**430 mg（約390倍）**
カリウム	1 mg未満	**260 mg**

私が使っている塩＝メーカーの公表値／食卓塩＝塩事業センター「食卓塩」の分析例。倍率は成分の量の比べで、体への効き目の大きさではありません。

私（中野）がやっていること

15年前、最初に変えたのが調味料です。本物の塩に替えた。量の話ではなく、質の話です。今の塩を、本物に替える。

塩は、そのまま取るのではなく、梅干しや味噌汁、醤油で取ります。出張にも、塩と梅干しは必ず持っていきます。

この15年、健診はほぼオールAです。

味噌・醤油・梅干しも、同じ考え方で

見るのは、塩と同じ、ラベルの原材料と成分。一度選び直せば、あとはいつもどおり使うだけ。

味噌 ― 寝かせたもの。最低1年以上。

○ **原材料名が「大豆・米（または麦）・塩」だけ**

× **「酒精」「アルコール」**　発酵を止めるために加えたもの

× **「だし入り」「調味料（アミノ酸等）」**　味をあとから足したもの

○ **袋の上に、小さな穴（空気の弁）がある**　中で発酵が続いていて、ガスを逃がしている印です

私は、寝かせた味噌を自分で探して、今は取り寄せています。毎日、だしから味噌汁にしています。

梅干し ― 3年以上、寝かせたもの。

○ **原材料名が「梅・塩」だけ**（しそ漬けなら「しそ」も）

× **「調味料（アミノ酸等）」「甘味料」「酸味料」「着色料」「保存料」**

「減塩」「はちみつ」と書いてあるものは、ほかに何が入っているかを見てください。

私は15年以上、一日も欠かしていません。今食べているのは4年ものです。

醤油

濃口。1年以上、熟成させたもの。

国内の醤油の多くは、半年ほど（約6〜8か月）ねかせて造られています。ラベルの「熟成期間」を見てください。

選ぶときの心がけ

全部を細かくこだわらない。

口に入れるものにはこだわる。でも、全部を細かくやると続きません。毎日使うものから、一つずつ。

もう一つの道具

「勝ち重ねの山」で、食選力・実践力・継続力を毎日鍛える

1. 最初に、目標（どう変わりたいか）と、あなたの「一つ」を入れる（例：家の塩を、本物に選び直す）
2. 毎日3つ。①食選力：本物を見抜くゲーム（約30秒。遊び方は日替わり）　②実践力：今日の一つをやる。勝ち食品・負け食品を正直に押す　③継続力：目標を自分に言い、明日やる時間を決める
3. 3つそろった日だけ、相棒の鳥が育ち、山を一歩登ります（頂上は90歩）
4. 3日やらないと、鳥は死にます

なぜ、私が使っている調味料の名前を書かないのか

食品について「この商品で痩せる」「この商品が体に必ずいい」と言うことは、法律（薬機法・健康増進法・景品表示法）で認められていません。ですから、ヴィクトナでは特定の商品をお勧めしていません。

大切なのは、あなた自身の「食選力（食を選ぶ力）」を鍛えること。そして、ヴィクトナがやっているのは、伴走して、毎日の習慣であなたを変えていくことです。

・「自然塩」「天然塩」は、食用塩の表示のルールでは使えない、あいまいな言葉です。名前がきれいでも、中身は一般的な食卓塩と同じ、ということがあります。

・血圧や腎臓などで治療中の方、主治医から塩分・水分の指示を受けている方は、その指示を最優先してください。この紙は、薬をやめることも、塩を増やすことも勧めていません。

・ここに書いたのは、中野の15年の実践です。誰にでも同じ結果を約束するものではありません。