

# 200歳 万歳!

200歳まで生きる会  
H十八年七月 第二号

## 《200歳まで生きる会》の

### 顧問に就任して思うこと》

私は今年一月末日で満八十一歳となりました。妻は七十九歳で健在、子どもは一男一女、それぞれ家庭を持ち、孫も一男一女三十歳近くの年になりました。そんなことで、何とか幸せの日々を過ごしております。

ところで、過去八十一年にわたる長い私の人生を回顧してみますと……  
私は3歳の時、父を亡くし、母の手一つで育てられ、貧しい環境の中で過ごしました。そのため、希望していた大学にも進学できず、商業学校卒業後、日本勧業銀行に就職しました。  
三十九歳の時、銀行の取引先の中堅企業の社長さんから要請があり、同社の常務取締役に就任しました。

その後縁あつて、(株)イトーヨーカ堂に転職し、同社の専務取締役にになりました。イトーヨーカ堂の創業者、伊藤社長さんとの出会いにより、私の人生は大きく転換しました。  
同社及び子会社、セブンイレブンの飛躍的な発展

により、私の社会的地位が高まると共に、私が所有していたイトーヨーカ堂とセブンイレブン両社の株式の時価が高騰し、思いがけないほどの蓄財ができたからであります。

そこで、私はこの二つのこと(社会的地位の向上と資産の増加)を残された余生の中で、どう活かしていくかについて考えてみました。

まず、持ち金十億円を投じ、財団法人 育英会を設立し、郷里の子弟に対し、奨学金を支給することにしました。

これはかつて、私が日本勧業銀行の育英制度の恩典を受け、大学を卒業することができた恩返しとして、せめてもの社会への還元になると考えたからであります。

また、縁あつてNPO法人 地球子どもクラブの副会長に就任しましたので、アジアの子どもたちに対する育英事業資金として、毎年多額の寄付を続けています。

更に、機会があれば、微力ながら社会のために奉仕をしたいと考えております。

そんな私ですが……  
過ぎ去つた八十一年を改めて回顧して、私が貧しさの中から育ち、何とか人並みの地位と資産を持つことができたのは、どうしてやれたのだろうか、とよく考えてみました。

想えば、健康で努力に努力を重ね、人に負けずと頑張つてきた一生でした。

それが実現できた源は何であつたか……。  
一瞬のひらめきの中に思わず、はつと思ひ当たることがありました。

それは、私は幼い時から今日に至るまで、どんな環境にあつても一貫して「夢」を持ち続けていたこと

でありました。もし、夢を持たなかつたら、今日の私はなかつたと思います。

人が成功しないのは、若いときの夢を、年をとるにつれ、いつの間にか忘れてしまったからだと思ひます。

八十一歳になった私には、まだまだ夢があります。そしてその夢を実現するには、健康で長寿することしかない、心の中で強く悟りました。

そんな時、私は七田真さんに出会いました。そして七田さんは、兼ねてから右脳の開発を通して、長寿することを研究されていることを知りました。私は天が与えてくれた、またとない有難いチャンスであるとと思いました。

その七田さんから、「200歳まで生きる会」の顧問を要請され、少しでもお役に立てばと思ひ喜んで就任した次第であります。

これからは会員の皆さんと一緒に、夢の二〇〇歳実現に向かつて挑戦しようと考えております。

「夢」を持つことの大切さについて、私のささやかな体験を皆さんにお伝えして、顧問就任の挨拶と致します。



長岡 喜法 (ながおか よしのり)

1925年、山梨県に生まれる。  
現在、賃貸マンションチェーン  
(株)ロングヒルジャパン 会長、  
財団法人 長岡育英会 理事長、  
NPO法人 地球子どもクラブ 副会長、  
山梨県人会連合会 副会長。

# 特集記事

先号で「オルゴン放射器」の記事を特集しました。その反響が大きく、更に詳しく知りたいという要望が寄せられていますので、今回も引き続き特集記事としてオルゴン情報をお届けします。

オルゴンというのは波動（宇宙エネルギー）です。オルゴンには本当に神秘的な働きがあります。宇宙エネルギーをオルゴンと名づけて、放射器を発明したのは、ウイルヘルム・ライヒです。ライヒは、宇宙に遍在するエネルギーを補足して、それを人間の健康のために利用しようと模索し、そして完成させたのがオルゴン集積器でした。彼はこの集積器にオルゴンエネルギーを溜め込み、これを人体へ充電する治療器として応用することを開始しました。これによって、宇宙エネルギーが治療器を通して人体に放射し、病気を治す道が開かれたのです。

今回は西海先生のセミナーを受けて、オルゴンセラピーの施術所を運営している「クレオ23きむら」の代表 木村氏のレポートを紹介します。「オルゴンエネルギー体験談集」から

「信じなかった私が一転してオルゴンセラピストに」

私は当初、オルゴンエネルギーなどという人工の気の発生器などで、人が癒されるとはまったく信じていませんでした。

気功師の存在は知っていましたし、気が病気を治したりすることも理解してはいたのです。ですが、人造の装置で癒されるというどころか、気と同様のエネルギーを発生させるといふことすら私には眉唾

ものでした。

その私がいまではオルゴンエネルギー装置の代理店を営んでいるばかりか、その一角にオルゴンセラピーの施術所も運営しているのです。

もともと母が西海氏と親交があり、母に勧められて渋谷オルゴンエネルギーのセミナーに参加したのですが、私はまったく否定的な態度で、冷ややかに傍観しているだけでした。

ところが、だんだんと見る目が変わっていったのです。もし、途中で退出していたら、それまでだったでしょう。体験施術の時間に、参加者の体の具合の悪い人が前に出て行って、セラピーを受けていました。その人たちは、本当に苦しんでいて、なんとか治してほしいと願っている様子でした。

実際に、私の目の前で膝の曲がらなかつた人が曲がるようになりました。ごく短時間に、私の周囲の人たちが、みな不調が治って、しきりに感謝しているのです。

そこには何か、とても真摯な空気に満ちていました。そんな中で、私の「冷やかし」だけが異質なものだったのです。

宗教とは違い、決して妙な熱気や押し付けがましさがあったわけではありません。自然な驚きや喜びがあっただけです。そんな雰囲気の中で、いつの間にか冷やかしかつ気分も氷解して、私もそれを体験したみたいという気持ちになつていたのでした。

## 感謝されれば大満足

母の支援を受けて、あつという間に代理店を開店したのですが、製品をただ販売するだけのつもりはありませんでした。自分もオルゴンセラピーの提供者となつてみたかったです。人の喜ぶ顔を見るのは

素晴らしいことです。

オルゴンエネルギーに対する体感を高める訓練をしたほかに、「ドクター・オルゴン21」を、実際に治療の現場で活用している治療師の方から、実践的な施術の仕方も教わりました。

来店されるお客さんの中に、体の悪い方がいれば、オルゴンセラピーを受けてもらいます。

たとえ製品が売れなくても（というのは苦しいところですが）、例えば歩くのもやっとという人が、チラシを見てやって来られて、帰りに「歩くのが楽になったよ」と感謝されれば、それだけで大満足なのです。そんなときは、おそらく私の脳ミソには、気持ちの良い脳内麻薬がシュツと出ているでしょう。

## 《オルゴンセラピー体験例》

### 1. 男性 六十二歳 ヘルニア

腰のヘルニアの手術を受け、治療したにも関わらず、交通事故に巻き込まれて再発。座ることさえ困難な状態となつて、再び通院するものの、今度はこれといった効果がみられませんでした。

ドクター・オルゴン21のレーザー照射三十分で、腰、足の痛みがほとんど取れ、普通の姿勢で座ることができる状態にまで回復しました。

ところが、その後突然、腰に激痛が走り、まったく身動きできない状態となつてしまったのです。見たところ、布団の上につつぶせになつて、どうにもならない様子です。

そのままオルゴン・レーザー照射を始めたところ、一昼夜身動き一つとれなかつたのが、四十分の施術で立つて歩けるようになりました。これは、一種の好転反応だつたと思われれます。

# 長生きの物語

二〇〇歳まで生きる道

## 2. 女性 四十二歳 子宮ポリープ

子宮にポリープができ、悪性ではないが除去手術の必要があると言われ、どうしたものかと悩んでいました。

毎日三十分のオルゴン・レーザー照射を行いながら、週に一度レントゲン検査を受けていたところ、ポリープの縮小がみられました。これは効果があることで、レーザー照射を一月ほど続けたところ、ポリープは消失して、手術は取りやめとなりました。

## 3. 女性 五十八歳 リウマチ

十年来のリウマチで、両手に変形し、常に痛みがありました。ドクター・オルゴン21のレーザー照射を毎日十五分〜二十分続けているうちに、手の変形こそはみられませんが、痛みは完全になくなったとのこと。

## 4. 男性 二十七歳 背骨の変形

柔道部に所属していた学生時代、何らかのショックで腰を痛め、背骨が大きく歪み、様々な治療を試みたものの著効はえられませんでした。

背骨を中心にドクター・オルゴン21のレーザー照射を三十分間したところ、背骨の歪みは消失し、一回の施術で完治。

ドクター・オルゴン21は現在では、発展して恩光63という機械になっています。

詳しい問い合わせは、  
生活活性研究所 (0120)06-4248へ

## 1. 世の中は波動で成り立っている

旧ソ連の科学者イニューシンは、「この世は固体・液体・気体のほかにプラズマというものから成り立っている」と言いました。イニューシンの言うプラズマとは、宇宙に充滿する宇宙エネルギーのことであり、これをプラナーナといったり、オルゴンといったり、気といったりしていますが、つまりは波動のことです。

この世を成り立たせているのは、宇宙エネルギーであり、これはつまり波動なのです。

ボストンで一九九〇年代、最初のエネルギー工学会議が行われました。このとき、「真空状態とは、何もない状態ではなく、人間が知覚できない極小の物質が集まった状態をいい、これを宇宙エネルギーと名づける」と定義しました。

プラズマ $\parallel$ 気 $\parallel$ 宇宙エネルギー $\parallel$ 波動が世を成り立たせているのです。

気功というものがありません。これは宇宙エネルギーを体内に取り入れ、健康長寿に役立たせたり、人間の潜在能力を開発するために、日々行うトレーニングを指します。

気功は宇宙エネルギーを使って行われるもので、外から取り入れることができるものです。中国では五歳の子どもから気功を学んでいます。

## 2. 気功とは元に戻ることに

気功で大切なのは、形ではなく、イメージの動かし方なのです。いくら気功の型を真似て、その通り身体を動かすことを毎日まじめにやっても、イメージの動かし方を学ばなければ、効果は期待できないでしょう。気功をしているときの心的作用、内側の意識の流れこそが秘法なのです。

気功の原理は、「戻る原理だ」と言います。イメージによって元の良い状態に戻るので、元の気を「元気」と言います。この元氣に戻るのです。生まれたばかりの赤ちゃんは、元の気 $\parallel$ 宇宙エネルギーを最高の状態を持って生まれてきます。気功によってこの赤ちゃんのエネルギーに戻る意識の動かし方をするのです。赤ちゃんの気を取り入れ、身体中の密度を高くするのが気功です。

赤ちゃんより胎児の方が元です。それよりもつと戻すと、精子と卵子の結合の間になります。それよりもつと戻すと「空(くう)」になります。この「空に戻すこと」が、気功であるといえるでしょう。

人は通常、あまり気 $\parallel$ 宇宙エネルギーを念頭におかないで暮らしています。すると、生まれたときを持っていた元々の元氣を少しずつ減らしていくのです。そこで赤ちゃんの時に最高であった元氣が、年と共に減じていき、老人期になると、元氣が衰えて衰弱していくこととなります。

次の表を見てください。

### 波動測定値について

人間の健康状態を知る  
43段階の数値で、人間の健康状態の判断をします。プラスが高ければ高いほど健康です。  
また、この数値は年齢に左右される数値ですので、年齢によっては数値の判断が異なります。

総合：体の若さ

年齢	良好	基準	やや注意	注意	問題あり	極めて問題あり
0~10代	+18以上	+17	+16~+15	+14	+13~+12	+11以下
20代	+18以上	+17	+16~+15	+14~+13	+12~+11	+10以下
30代	+18以上	+17~+16	+15~+14	+13~+12	+11~+10	+9以下
40~45	+16以上	+15~+14	+13~+12	+11~+10	+9~+8	+7以下
46~50	+14以上	+13~+12	+11~+10	+9~+8	+7~+6	+5以下
51~55	+13以上	+12~+11	+10~+9	+8~+7	+6~+5	+4以下
56~60	+12以上	+11~+10	+9~+8	+7~+6	+5~+4	+3以下
61~65	+10以上	+9~+8	+7~+6	+5	+4~+3	+2以下
66~70	+9以上	+8~+7	+6~+5	+4	+3~+2	+1以下
71~80	+8以上	+7~+6	+5~+4	+3	+2~+1	+0以下
80以上	+7以上	+6~+5	+4~+3	+2	+1~+0	±0以下

気は最高値が21から最低値0まであります。生まれたときから十代くらいまでは最高の21、18の値を保っています。それが次第に減じていき、八十歳ともなると、平均値がプラス7以上という数値になります。

平成十年大阪で、気の講習会がありました。講師は平沢幸治先生と私。このとき、講演会場の後ろに波動測定器が並べられていて、講演後、希望者の波動値を測定するサービスが行われていました。

示していました。四十歳代の人はプラス16の平均値、五十代の方はプラス13の平均値といったように。

そのとき、私は六十九歳でした。そこで、プラス9の平均値が出るのかな、と恐る恐る計ってもらおうとどうでしょう。三十代の平均値18以上を示していたのです。測定者に「先生は何かしておられますか？」と言われましたが、毎日気を取り入れるトレーニングをしていたのです。

皆さん、皆さんが一〇四歳のときに、波動測定器で波動値を調べたことがあります。その時のお二人の波動値は、プラス5の総合値でした。もしお二人が気を取り入れることを知っておられたら、きっとこの数値は変わっていたでしょうし、もっと長生きされたに違いありません。

### 3. 気を毎日取り入れよう

気には元気と生氣、真気の三つがあります。元気は人が生まれたときに持っている元々の気。これは年と共に減じていくものであることは、既に述べました。生氣は人が毎日食事をしたり、呼吸をすることで取り入れる気です。これは誰でも普通にしています。でも三つ目の真気は、誰もが毎日取り入れるということはめったにありません。毎日気功をしている人は別です。

この真気こそ宇宙エネルギーであり、つまり波動なのです。それを波動測定器によって計ることができます。この真気を毎日取り入れることが、健康長寿の元なのです。

では、真気つまり宇宙エネルギーをどうやって取り入れれば良いのでしょうか。それは、イメージ

呼吸をすることによって取り入れられるのです。

アメリカの女性、イボンヌ・マーチンは、五十歳代になって皮膚の衰えを感じるようになってきました。顔にはシワが寄り、どう見ても五十歳代とは見え、六十歳代と言ってよいほど老化を感じるようになってきました。これではいけないと思い、なんとか若返る方法はないかという試しているうちに、カラーブリージング法を考えつくに至ったのです。

早速、カラーブリージング法を実験し始めました。まず瞑想し、それから深呼吸をします。そのとき、息を吐き出すときに、身体の中の悪いものがみんな出て行くイメージをし、息を吸うときに若返りのカラーのピンクのエネルギーを吸い込み、身体中の細胞が、すっかり甦るイメージ呼吸を続けたのです。

するとどうでしょう。九か月後には、どう見ても三十歳代の女性にしか見えないというほど、すっかり若返ってしまったのです。

気を取り入れることで人はこのように若返ることができるとのことです。

### 4. 成功したかったらオーラを磨け

この世のすべてのものは、宇宙エネルギーから成り立っており、固有の波動を発生しています。その波動は、オーラとなつて、光を発生しています。この光は普通の人には見えないけれども、オーラ視トレーニングをした人には見えるものです。そうして、それぞれの発するオーラにも波動値があつて、それは計ることが出来るものなのです。

「オーラ療法で輝く人になろう」(佐藤好司著)

現代書林」という本があります。この本に「成功したかったらオーラを磨け」という項があつて、有名人のオーラ値（波動値）を示す一覧表があります。

その中から少し転記してみると、次の通りです。  
イエス・キリスト二〇〇、釈迦二〇〇、千代の富士 一四〇、貴乃花一三〇、武蔵丸一二〇、長嶋茂雄一六〇、イチロー一二〇、野茂英雄 一一〇、石原裕次郎一六〇、宇多田ヒカル 一三〇、藤原紀香一二〇（単位cm）

オーラはその人の内から外へ発します。そのオーラの発している距離が有名人ほどよく外に伸びているのです。

普通の人では六十cm。これは一般的な社会人で、可もない不可もない生活をしている数値です。

社会人で自信を持って活躍している人のオーラ値は七十cm〜一〇〇cm。成功者、一流企業の社長のオーラは一〇〇〜一四〇cm。超エリートの人たちは、一四〇cm以上を発しているそうです。

このオーラ値は、自らの波動を高めることによって高くしていくことができます。

## 5. エネルギー値を高める方法

エネルギー値＝波動値を高める生き方を心がけましょう。

仙道というのがあります。仙道はエネルギー値を高めることによって、若さを獲得し、健康長寿を得る修行法を説いたものです。仙道では、自らの波動値を高めていく修行が大切なのです。

仙道による修行法の一つ、太陽神功法（しんこうほう）というのを紹介しましょう。仙道では、

修行がある段階まで進むと、身体は大自然と通じようになるといわれています。毎日の絶え間のない修行が大切と説いています。

1、太陽に向かって（時間帯はいつでもかまいません）、肩幅に足を開いて立ちます。両

手を脇から少し離して自然に下に垂らし、手の平を正面に向けます。

2、口で息を吸い、鼻から吐きます。七回繰り返します。（イメージで太陽エネルギーを

吸い込むこと）（七の倍数回吸う）

3、目をつむって手の平の中央にある「労宮（ろうきゅう）」というツボが熱くなるまでその状態を待ちます。それから両手を「太陽穴」

（俗に言うこめかみ）の高さまでゆっくり上げ、手の平を前向きにします。

4、その手で気のボールを作り食べます。食べ方は、舌で上あごを舐めて、唾液をたくさん出るようにします。それから唾液を気の

ボールと一緒にグツと呑み込みます。七回呑み込みます。（七の倍数回呑み込む）

5、今度は背中を太陽に向けて、延髄から太陽エネルギーを吸い込む。これこそ、仙人呼吸の真髄。仙人は何も食べなくても、延髄から太陽エネルギーを取り入れて生きることが

できるのであります。（三分）

6、取功（気功を終わりにすること）では、手を「下丹田」に当て、取り入れた太陽エネルギーが全身の細胞を甦らせているイメージをする。

ここで大切なのは、イメージ（想像）を使うと

いうことです。イメージすることによって、波動エネルギーを動かし、それに熟達することによって精神的段階が進み、高い階層のエネルギーとチャンネルを合わせ、高いエネルギーを自由にすることができるようになるのです。

台湾で、早朝公園などに行くと、木の植え込みで、両手の平をかざしてゆらゆらと身体を動かしている人がいます。実はこの人たちは、木から出る気を手の平や身体から吸い取っているのです。七十歳くらいのおじいさんなどがやっているのですが、顔はつやつやと輝き、元氣ハツラツとして

います。これを極端にしたのが、食事を取らずにすむようになつた仙人です。仙人は、天地自然に満ちている気を直接吸い取って、身体のエネルギー源としてしまうのです。

そうして、三度の食事を一回も摂らないで、平気なのです。

カリフォルニア在住の、鍼灸師Kさんは、病人を治療していると、自分の気がごっそり取られることに気づき、何とかならないかと思つていたところ、空中や木から気を吸い取るそのような方法があることを知りました。そこで初めは治療で人に取られた気を補うことができればと思つて、習い覚えた方法をやっていくうちに、三食の食事を二食に減らし、さらに一食にし、気を空間から吸い取っていると、まったく空腹を感じなくなり、体力も落ちないという経験をされるようになりました。

忙しい時には、一日八時間休みなしに鍼灸治療をこなし、一日一食も摂らず、気だけ吸収してすますことができるようになりました。

# 健康情報

## 細胞の老化が病気の原因だった

### 1. 病気はすべて細胞の異常から起きる

同じく、カリフォルニア在住の空手道場主Hさんも、木から気を吸い取って体内のエネルギーを増やすことができることを学び、早朝、大木に向かつて両手をかざし、手から樹木の気を取り入れる修行を始めました。すると、どんどん体内の気が増していくのが分かり、その内その気を自由に発して、人の治療に役立てたり、空手を使う際に、手から気を発して、相手を倒したり、金縛りにすることができるようになりました。

空手道場をしていると、腕自慢、力自慢の大男の米人たちが、力試しにやってくるのがあります。Hさんは、そうやって気を高めることができようになる結果、大男の道場破りたちを身動きできないようにして、相手を参らせることができようになるようになりました。試合するまでもなく、相手がこちらに向かつてしようとすると瞬間に、気を送って身動きできないようにしてしまうのです。

その気を、人々の難病治療にも使えるようになりました。今ではどんな病気でも、自分の体内に蓄えた気で、治すことができると言われておられます。

このように、宇宙エネルギー＝気をイメージで体内に取り込み、若さや健康を保ち、それを生活に役立てて幸せに人生を送ることができるのです。



人間は、六十兆の細胞から成っています。その一つひとつの細胞が、元気で正常であれば病気はないのです。ところが生まれた時は、正常な細胞が年を取るにつれて、正常な働きを失っていきま

ずみずしさを保てず老化していくのです。細胞を養うのは、栄養素です。ところが、栄養

がうまくいかなかった、新陳代謝不能病なので、もし正しい栄養素を取り続けるならば、細胞の老化は防げるのです。

細胞は絶えず新陳代謝をして、新しいものに生まれ変わっています。新しい細胞を作るためには、材料がいります。その材料がなくなるのが老化です。

### 2. 正しい栄養観が必要

私たちは栄養というと、たんぱく質、炭水化物、脂質、ミネラル、ビタミンを思い浮かべます。そもそも、この栄養観に間違いがあるのです。

細胞は、①細胞膜 ②細胞質 ③細胞核の三つから成り立っています。細胞核というのは、細胞

の中心の核を成すもので遺伝子から成り立っています。細胞核に遺伝子が組み込まれていて、その遺伝子に組み込まれた情報によって、人間は生命の営みを行っているのです。

人間の細胞は、この遺伝子情報のコピーを行う働きがあります。細胞分裂によって、同じコピーを伝えるのです。遺伝子は物質として存在し、情報を伝える働きをしています。

この遺伝子の働きを衰えさせない栄養素を、細胞に与えることを考えなくてはなりません。それが最も重要な栄養観です。

では、最後に最も重要な栄養とは何でしょう。実はそれは核酸といわれるものです。核酸こそ、一番重要な栄養素なのです。その考えが、すっぱり抜け落ちているので、人は老化の道を歩んでいくのです。

### 3. 本当の栄養素の第一は核酸

本当の栄養素の第一は核酸です。それはなぜかというところ、核酸は遺伝子を作るからで、核酸こそ遺伝子の材料になる物質だからです。ところが、私たちには核酸が一番大切な栄養素という認識はありません。ここが問題なのです。

正しい栄養観では、本当の栄養素の第一は核酸なのです。核酸、たんぱく質、糖質、無機質という順にならなくてはなりません。

ところで糖質と脂質は同じものです。糖と脂質は体内にあつて、糖は脂肪になり、脂肪は糖になるので、同質の栄養素なのです。

これまで糖の代謝回路と、たんぱく質の代謝回路についての研究はされても、核酸の代謝回路に

ついでに未だに解明されていないのです。そのため、核酸をとるには何を食べたらよいのか分かっていないというのが問題なのです。

遺伝子は実は、五つの核酸から成り立っていて、核酸の集合体であることが分かっています。その五つとは、①アデニル酸 ②シチジル酸 ③グアニル酸 ④チミジル酸 ⑤ウリジル酸、この五つです。

この核酸がないと、材料不足で新たな遺伝子ができなくなります。すると役に立たなくなつた老細胞を身体から追い出せなくなります。これが老化という現象です。

子ども時代は核酸が体内で作られるので、老化という現象は起きません。三十歳までは、体内で核酸が作られますが、老人になると核酸が作られなくなりす。

すると情報伝達能力が低くなり、細胞の老化が始まります。言ってみれば老化とは、遺伝子情報伝達不能症という病気であるということができません。

#### 4. 核酸はなぜ栄養素として取り上げられなかったか

核酸という物質を含む食品は、摂っても消化されずに、そのまま排泄されるという常識があつたためです。研究不足のためといえるでしょう。それゆえに人間の細胞は、老化するのがごく当然のことと今でも思われているのです。

最近では、核酸の研究が進み、核酸食が「細胞から若返る」食品として注目を集めています。そうして、老化防止や、成人病の予防に核酸食を利

用する人が増え始めています。核酸をいろいろな物質から抽出することを、研究者たちが始めるようになったのです。

核酸をもともとよく含むのは、しいたけ菌糸体食品でした。この菌糸は、消化されにくいというために、栄養素として取り上げられることがなかつたのです。でも最近では、核酸がいろいろなものから抽出することができるようになってきました。そうして核酸がいかに健康に役立つか、ということが認識されるようになってきていますが、でもまだ根本的なことが分かってきていないと思えない状況です。新しく見つかった栄養素の一つぐらいに考えられています。本当は、最も基本的な栄養素と考えることが必要なのです。

#### 5. 私たちの細胞は毎日七〇〇〇億個の細胞が死滅し、七〇〇〇億個の新しい細胞が誕生している

人間の細胞は、すべての細胞の中に遺伝子の核があり、遺伝子が分裂することによって、次の細胞に情報を伝えていきます。その細胞にも寿命があり、一定の寿命になると核分裂ができなくなり、他の細胞に押し出されて死滅し、もつと元気な細胞が核分裂して2つになって、常に一定量の細胞数になっています。この細胞の崩壊と誕生がスムーズに行われれば、問題はなく健康でいられます。ところが何かの原因があると、そこから異常が起きてきます。

何かの原因とは、周囲の環境が細胞の新陳代謝をスムーズに行われないようにする状態が生ずることです。中でも最も大切なのは、新しい細胞が

できるための材料がないことです。細胞を作るための材料がないことで起こってくるのが老化現象です。

人間の身体を作るのは、たんぱく質、身体を動かすエネルギーは糖質、そして情報を伝達していく遺伝子は核酸によって作られます。

ところが現代人の生活は、動物性食品、植物性食品を摂っていますが、核酸の摂取がほとんど成されていません。ところが核酸が人間にとつても最も重要な栄養素であるという認識がなく、核酸を摂ろうと一般に考えていないことが大きな問題なのです。

#### 6. 核酸こそ第一の栄養素であると認識すること

私たちが老化をせず、いつまでも長寿でありたいと願うのなら、細胞の老化を防ぐことです。細胞の老化は避けられないものと思つていますが、まずこの認識に誤りがあることを悟らなくてはなりません。

私たちの毎日摂る食事によって、私たちは病気をしたり、健康を保つたりしているのです。ところが、私たちは毎日の食事について、あまり深く考えずに、いろいろな情報に振り回されながら、その時その時、良いと聞いた物を食べるといった無定見な食事の仕方をしています。主体性といったものがまったくありません。

これでは自分の命を粗末にしている生き方をしている、評されても仕方がないでしょう。生きていく上で、一番大切なのは命でしょう。命です。その命を永らえさせることを、深く考えないで生きるという生き方をしているのが普通です。

これでは病気をするのが当たり前です。正しい栄養観を身につけて、健康な身体を取り戻すということが何より重要です。

## 7. なぜ一日三十食品か

私たちは健康を守るのに、一日三十食品をとることが大切と聞いて、よく知っています。なぜ、一日三十食品なのでしょう。それを考えたことがおありでしょうか。それは、細胞の構成要素のバランスのためです。

細胞を構成するために必要な要素として、たんぱく質、糖質、核酸の三つが必要なのです。

たんぱく質には、八種類の必須アミノ酸があり、糖質の中には、糖鎖と呼ばれる八種の糖類があり、核酸には五種類の核酸があります。

これらをバランスよく摂るために、三十品目ものいろいろな食品を摂ることが大切と考えられているのです。問題はいくら三十品目の食品をとっても、理想の形でそれらの栄養素が摂れないというところに、問題があるのです。毎日三十品目摂っていれば、必要な栄養素をバランスよく摂っていることになるかというと、さにあらずで、食品という形では摂れない栄養素があるのです。そのため、いろいろな病気が発生したり、加齢に伴い、体内で核酸ができなくなるに従って、老化が進むこととなります。

一日に三十品目の食品から必要な栄養素を摂ろうという考えよりも、何よりも必要な核酸を摂ることが大切と考えるようにしましょう。

(出典：「細胞の老化が病気の原因だった」)

大平 圭祐／アクア出版

# 良書推薦コーナー

## 「少食の力」甲田光雄著／春秋社

健康長寿を得ようと思つたら、少食に勝るものはありません。この本はそのことを書いた本です。著者は八尾市甲田病院の院長先生。長年、少食健康法を説いて有名な先生です。先生は言います。

「少食をすると、万病の元となる宿便が取れ、その結果免疫力が高まり、遺伝子も若返る。すると血液がきれいになり、再生不良の貧血症さえ治る。リウマチや、宿便の停滞から起こる腸マヒも少食をすると治る。生食による少食を続けると、白髪も黒くなる。頭を呆けさせないためには少食にして、宿便をためないようにすること。朝抜きをして、腹七分目の少食を続けると、脳になる神経伝達物質、ドーパミンの受容体が老齢になっても減じないことがわかった。腹七分目の少食で、いつもは若々しい頭脳が保てる。健やかに老いる秘訣は少食にあり」

甲田先生はそうのように言い、先生の病院にやっできて、少食をして難病の数々を治した実例を記載しておられます。最近では、朝食を抜くと体に悪いという説の方が多く、初めて少食健康法を聞かれる方は迷われるかもしれませんが、先生の研究で少食朝抜きの方が健康長寿に良いのは明らかとおられます。

少食をする上での注意。少食をすると、一〜二か月経つと、相当に痩せます。脱力感が出たりし

ますが、それでも少食を続けると、脱力感が消えて、体重の減少も止まり、体調が良くなってきます。そして今度は逆に体重が増えだします。一日青汁一杯だけの仙人のような食事で、痩せもせずふくよかで激務をこなしておられる、日本総合医学会関西西部会の理事 森美智子先生がおられます。森先生は十年近く一日の食事を、朝青汁一杯だけという生活を続けておられる先生です。

豊かな食生活は、死期を早めるのです。人は老化を目指してひたすら食べ続けているのです。

## 編集 後記

長寿の方法は、調べてみると、いくらでもあることがわかりました。す。手元に揃えた文献だけでも、

自分紹介するのに事欠きません。その中から実践的なものを見つけて、ご紹介していきたいと思つています。びつくりするような内容をお知らせしていきますので、お楽しみにしていただきたいと思います。

【発行人】

七田 眞

【発行所】

「200歳まで生きる会」

〒695-0011 島根県江津市江津町527-5

☎0855-52-5301

FAX 0855-52-5797