

# 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

であります。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

## 「健康プロジェクトで村おこし」

茨城県に大洋村という村があります。ここは健康づくりをして話題になった村です。平成十三年十月三十日、NHKの人気ドキュメンタリー番組「クローズアップ現代」は、大洋村の「健康づくりプロジェクト」を取り上げ、筋力トレーニングにはげむ高齢者たちの健康ぶりを全国に伝えました。

ここには、「とつぷ・さんて大洋」という健康道場があります。本館の「たつしゃかプラザ」には、身体を鍛えるいろいろな道具があり、高齢者はここに通って、身体を鍛えています。ウエイトトレーニングジムを覗いてみると、二十五キロのダンベルを軽々と持ち上げ、スクワット運動をする八十歳近くの男性。一〇〇キログラムのバーベルでベンチプレスをしている六十歳代の男性。固定式自転車に乗り、自転車こぎ運動をしている若い女性たちの姿も見られます。温水プールもあり、三十分近くもクロールで泳ぎ続ける七十歳代の男性がおり、周りで高齢のおばあさんたちが生き生きと水中歩行やアクアエクササイズを楽しんでいます。

この「たつしゃかプラザ」の本館の平成十六年度の利用者は十二万三七四三人。内、村内高齢者数の利用者は三万六〇一二人。村内だけでなく、遠くからも高齢者たちが継続して健康づくり

に通ってきているのです。

この健康づくりプロジェクトのおかげで、大洋村の高齢者たちは皆元気になり、その様子がテレビで放映されて、全国の視聴者から視察が相次ぎました。昨年度の視察団体数は、二二〇団体。

「とつぷ・さんて大洋」の開館日には、毎日いつも視察団体にぎわっているという有様です。

大洋村の健康プロジェクトが証明したのは、年をとっても体内年齢を若返らせることができるということでした。例えば八十一歳になるY・Aさんは、一時寝たきり老人になりかけたことがありました。平成六年のことです。ところが身体を鍛え始めて、もう十一年。今、週二回「とつぷ・さんて大洋」に通い、三十五キロのダンベルを持って運動したり、二十歳代の大学生に負けない体力を誇っています。体力測定検査では、なんと五十歳と診断され、実年齢より二十六歳も若く評価されました。

「とつぷ・さんて大洋」の成功理由として次の四つが上げられています。

- ① 医師・研究者・インストラクターなど、専門家が関わって指導していること
- ② 個人の体力に応じたプログラムがあること
- ③ 運動の効果を定期的に調べ、「体力年齢」をわかりやすく数値にして、参加者に知らせていること。
- ④ 運動教室に通ってくることで、新しい仲間ができる楽しみがあること。

今や大洋村には、よそから引越してきて、住む住人たちも増えてきました。東京から越してき

たあるご夫婦の言葉。「ここがなかったら行くところもなかったし、毎日老夫婦2人で家に閉じこもって、今頃は寝たきりになっていたでしょうね。それが逆に東京で暮らしていた頃よりも、二人揃って元気になりました。友だちもたくさんできて、本当にここに來るのが楽しみです。この「とつぷ・さんて大洋」は、神様みたいなものですよ」

大洋村の村長の石津政雄さんは言います。「大洋村モデルを活かせば、高齢社会は大きな問題ではない」大洋村には病人が少なく、医療費が年間大いに減少しており、認知症や脳の老化に悩む人が少なくなっています。

（出典…「年を取ってもグングン体が丈夫になる法」石津政雄著／講談社）



# 長生き物語

## 「断食の話」

人間の身体は不思議な能力を秘めています。普通、人はその不思議な秘めた能力を十分に引き出さないうで生活しています。そうした能力に気づくことなしに、この世とおさらばしていくのが普通です。

東洋には古くから、その能力を引き出す教えがありました。その教えを道教といいます。道教の中に、特に高弟だけに伝えられる辟谷（へきこく）の教えというのがあり、その教えは一般に伝えられず、秘密中の秘密とされてきました。辟谷の法というものは、食を断つ行法のことですが、単に食を断つだけでなく、食を食するところと秘密があります。

一般の人も断食をしますが、それは大抵一時的断食です。最長でも二十一日間といったところでしよう。この二十一日間断食でも超能力を引き出します。

親鸞上人も日蓮上人も、そしてまた祐天上人も断食を行っています。日蓮上人は若い頃、記憶が悪くどうしてもお経が覚えられませんでした。すると師から、こう命じられたのです。「おまえが本当に仏道の世界に入りたのなら、頭を改造せよ。そのためには、二十一日間の断食が必要だ」

そこでさつそく断食を行うと、二十一日目、兄弟子たちが唱えているお経を耳にしただけで、すべて暗記できるようになったと伝えられます。

## 断食で超人的な能力を身に付けた教祖や霊能者たち

天理教の中山みきは、富裕な庄屋の主婦として人生の前半期を過ごしていましたが、ある時神がかりになり、「貧に落ちれ」という神様の声を聞き、蓄財や食べ物を次々と人に施していくようになり、また。夫や親族一同がこれに反対し、みきにかかった神様に懇ろに退散を願うと、みきは床に伏して何も食べなくなり、やむなく命を受けると、正常になる。そういうことが数回くり返されました。

みきはその後、九十歳まで長生き、その食生活はほとんど菜食で、そして少食で断食をたびたび行っています。

七十五歳のときには七十五日間に及ぶ長期の断食を行い、穀物は一切口にせず、少々の味噌と生野菜だけを食し、それでも軽々と歩いたといわれます。

みきの教団は昭和初期の頃、信徒数四百万人を越える大教団に成長しました。

金光教の川手文治郎は、元は岡山に住む一介の農夫でした。四十二歳の厄年の時に、喉気（のどけ）という病気にかかり、喉が腫れふさがって声も出なくなる重体に陥って、湯水さえのどを通ら

なくなりました。そこで断食をし、病氣平癒の祈願を行うと、翌月にはすっかり治って、そしてまもなく金神と意志を交流できるようになりました。文治郎の神様の声を取り次ぐ能力は、重病に陥り絶飲絶食の行をさせられた後に開いたといわれます。

人はこのように、食をしなくても生きることができ、しかも身体に隠れた能力を引き出すことができます。

断食をすると、なぜ超能力を生じるのか。それは、生物学者が細胞周期でG0（ギャップゼロ）といわれる細胞の初期化が行われるからです。ギャップゼロとは、細胞が仮眠状態（冬眠状態）に入った状態です。細胞がギャップゼロの状態に入ると、細胞に含まれる遺伝子がオフの状態からオンの状態へとリセットされます。これを細胞の初期化現象といいます。これは細胞の老化現象とは逆の現象ですから、時間の逆行が行われるということとなります。

断食をすると、時間の逆行が行われ、細胞が初期化するのです。すると細胞は変容し、精妙体になります。精妙体は毒をも無毒化する力があり、この精妙体に達するのには、二十一日間の断食では足りません。

辟谷の行を行うと、食を断つだけでなく、気を食することを学ぶので、二十一日間の断食でなく、何年間も食する必要がなくなります。食を摂らず、気を食し続けることで、人は限りなく精妙体に

なっていくのです。

この辟谷の行を行うことこそ、仙人の行に他なりません。これは、別に難しい行ではないのです。現在では、多くの人たちがこの行に取り組み始めています。昔仙人だけの行だったのが、今ごく普通に行為される時代に入ってきているのです。

例えば、「不食」(三五館)という本を書いた山田鷹夫さんは、もう三年間も水を飲み、ジュースを飲むくらいで、ほとんど固形食を摂らずにすごしておられます。山田さんの本を読んで、不食を真似する人たちが増えています。

山田さんは、昔仙人がやっていた方法を庶民化したという、大きな功績を果たした人と称するべきでしょう。食を一切摂らないでいると、細胞が若返り、肌は瑞々しくなり、老いず、病気になる体にならないのです。

その不食に加えて、太陽エネルギーを食する方法が辟谷の法です。

気を取り入れる一番やさしく効果的方法が辟谷の法なのです。

気には、土地の気、天の気、太陽の気と三つのエネルギーがあります。土地の気と天の気は七田式大周天法によって取り入れましょう。

二〇〇歳までの長生きを願うとしたら、仙道によらなくてはなりません。なぜなら、仙道こそ二〇〇歳を超えて生きる道を示す唯一の学問だからです。

仙道は中国五〇〇〇年の歴史が生み出した、肉

体と精神の同時鍛錬法です。そしてその元になっているのは、気のエネルギー、宇宙エネルギーです。これはプラナといわれたり、プラズマといわれたり、オルゴンといわれたりします。宇宙エネルギーは一〇八通りの呼び名があるといわれるくらい数多くのいい方があります。

### 長寿のカギは宇宙エネルギー

長寿のカギは、気のエネルギー、つまり宇宙エネルギーなのです。不老長寿を得るのも、悟りを得るのも宇宙エネルギーがカギなのです。

早速、仙道の不老長寿の方法をさぐりましょう。仙道には、辟谷の法というのがあります。ちなみに辟谷という言葉は、史記にも出てくる言葉です。辟谷は道教の修行を志す人が仙人になるための修行法の一つで、これまでは秘伝中の秘伝として、高弟にしか伝えられなかったものです。

辟谷の法とは、断食によって若返り、不老長寿を得るといふ秘法です。単に食を断つ断食でなく、気を食べるといふ点が一般の断食とは違います。断食中は気を取り入れ、ミネラルウォーター摂るだけ、カロリーのあまるものは摂らないのが普通です。辟谷の法は短くても一〇日間行います。

辟谷の法をすると、二、三日は身体に反応が出ます。その時は気功水を多めに飲むことです。気功水の作り方は、「オルゴン」を器に入れ、それにミネラルウォーターを注いで、二時間以上おけば気功水になります。

辟谷の法は、気功断食と言い換えてもよく、仙人になるための必修のカリキュラムです。二〇〇歳までの長生きを願うものにとっては、必修のカリキュラムといえます。

辟谷をすると、精妙体の身体になるといわれます。精妙体になると疲れ知らずになります。手からは深い気のパワーを出し、そのパワーで人を治療することができます。霊能力が発現してくるころとがあり、神の声が聞こえたりします。人のオーラが見えるようになったりもします。

長期の辟谷を行うと、仙人の域に達します。人は一日一杯の青汁を飲むだけで生きていけるものなのです。長期の辟谷を行うと、いやでも超能力が身につけてきます。

さて、辟谷の法ですが、これは太陽視をして、太陽エネルギーを食する方法です。太陽視を行うと、太陽エネルギーは第三の目を刺激して松果体を目覚めさせます。

### 辟谷の法

さて、辟谷の法の行い方です。辟谷の法では、太陽エネルギーを食します。これが一番の大きな特徴です。特別な呼吸の仕方があって、鼻で吐いて口で吸います。このとき、吸う息と共に気を食べるのです。太陽エネルギーを口から取り入れるのです。

まず、足を肩幅に開いて、太陽に向かって立ちます。太陽は日の出から一時間以内の太陽でなければなりません。左手は坎水印(かんすいいん)を作って、丹田に当てます。右手は離火印(りか

## 健康情報

いん)を作つて、その間から太陽を7秒見つめま  
す。見つけながら「ハルチ・ウムチ・ツツチ」と  
いう真言を唱えます。(坎水印、離火印の作り方。  
親指と中指を合わせて○を作る。それに人差し指  
を添える。薬指、小指は伸ばしたままにする。こ  
うして作った左手の印が坎水印、右手の印が離火  
印)

七秒たつたら目を閉じ、深呼吸を始めます。ま  
ず鼻から息を吐き、口で息を吸つて、同時にイ  
メージで太陽エネルギーを食します。この時両方  
の手は印を結んだまま、丹田に当てます。  
太陽エネルギーを食す時間は三分。

続いて、太陽に背を向け、今度は延髄から気を  
取り入れることを学びましょう。古代のテキスト  
には、延髄は神の入り口とあり、生命エネルギー  
はここから一番よく入るとあります。

延髄に太陽エネルギーを浴びながら、太陽エネ  
ルギーを同じく三分間食しましょう。

田中ともよしさんという人は、ホームページで  
太陽凝視について書いており、ヒラ・ラタン・マ  
ネク(H・R・M)の九か月太陽視プログラムと  
いうのを紹介しています。参考になるので見てく  
ださいとよいでしょう。

辟谷の法をすると、日に日に深い太陽エネル  
ギーが蓄積され、超人としての回路が自然に徐々  
に開かれていきます。

(断食は、指導者について行うことが大切です。  
特に高齢者の断食は要注意です。)

「アインシュタインは脳そのものが優れていたわけ  
ではない。普通以上に「栄養」が行き届いていたのだ」  
という研究があります。天才の秘密は脳によい酸素  
をたくさん送り続けること。アインシュタインの天  
才的資質の大部分は、脳内の極めて優れた循環機  
能によるものであり、脳そのものによるものではな  
かったというのです。

とすれば、脳に酸素を充分送るシステムをつくれ  
ば、脳の働きはよくなるということになります。そ  
して実際に、そのような健康器具、能力アップの器  
具があるのです。「脳活性マシン」がそれです。

「脳活性マシン」を頭に取り付けると、脳内血流  
量が増加し、血液がサラサラになるという結果が、  
元防衛大教授西山逸成博士のデータ取りで証明さ  
れています。脳が活性化されることで、身体の不調  
も取れ、動体視力が向上するというおまけがあるの  
です。

そんなわけでこの「脳活性マシン」を自衛隊のパ  
イロット、民間パイロット、長期ドライバーたちが活  
用しています。税理士や公認会計士の団体も、採用  
しているとか。うつ病や認知症などの脳欠陥も防ぐ  
働きがあるといえます。

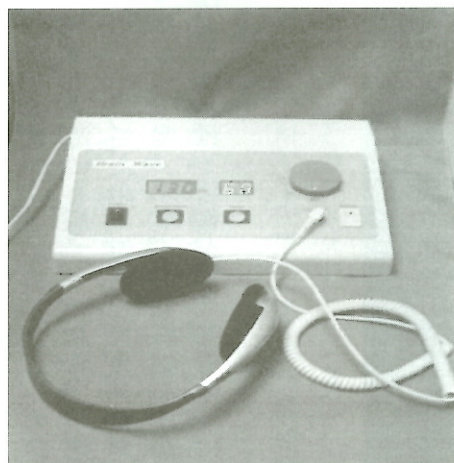
「脳活性マシン」は、脳の血流を増加させるので、  
頭がすっきりします。その結果、うつや認知症のよ  
うな脳機能の不調の人に使用した場合、目を見張  
るような効果があるということです。今まで脳の不  
調と思わずに、体調不調と考えていた人が、「脳活  
性マシン」の使用を始めて、体調が良くなったとい  
う例もあります。

Aさんの家庭では、家族五人がこのマシンを  
使つて、全員健康になったといえます。五十七歳の主  
人は、定年を三年残して、うつの症状を訴えていま  
した。奥さんは、ここ四、五年重症の更年期障害に  
苦しんでいました。長男は中堅会社に勤務していて、  
職場の人間関係と業務のストレスから不眠症を訴  
え、頭がぼんやりしたまま会社に向かうという状態  
でした。その妻は重症の冷え性で、夏でも靴下を履  
かねばならないほどです。大学生の息子は、生まれ  
つきの虚弱体質で四六時中風邪ひいたり、扁桃腺を  
腫らして、高熱で寝込んだりしていました。

この病氣一家が、このマシンを使うようになって、  
一家がみな健康になってしまったのです。この「脳活  
性マシン」は今、「ブレインウェーブ」という名前で  
売り出されています。

(出典:「驚くべき脳内血流量の増加」)

兒玉孝之編著/冬至書房



# オルゴン情報 コーナー

創刊号で「恩光63」というオルゴン放射器に、「バイタルライト・15」をつないで、そのエネルギーをコンセントから電気回路に流すようにして、電気のスイッチを入れると、家中で使う家電製品から出る電磁波が、良い電磁波に変わって、部屋が癒しの空間に変わるといふ記事を書きました。その体験談がたくさん届いていますので、いくつかを紹介することにします。

## S・Mさん 41才

本日「バイタルライト・15」が届き、早速「恩光63」に接続して五分後、私は感動の体験をしました。

日ごろは電磁調理器を使って料理を作っています。いつものことですが、台所の電気のスイッチを入れたとたんにウワーツと波が来るのを感じ、長時間台所にいると、具合が悪くなってしまう。主人に相談しても「気のせいだろう・・・」と私の辛さを理解してくれません。

しかし、なんと、なんと、「バイタルライト・15」が来てから、お湯を沸かそうとスイッチを入れるといつも感じる不快感がまったくなく、沸かしたお湯の味も、とろんとして舌先にとってもやさしいんです。調理器の前にしばらく立っていても、

アラツ不思議！今までとは違い、逆に体が楽になっていたのです。それに、コーヒーマーカーでいつもと同じ水を使って入れたコーヒーマーカーの味が違うのに驚きました。

夜のことです、髪を梳かしたとき、静電気が発生せず、髪がサラサラしていて嬉しくなりました。本当にすごいですね、ありがとうございます。まずはお礼まで。

## Y・Sさん 千葉県 80代(主婦)

坐骨神経痛があり、朝が特につらく、すぐに動けません。昨日、「バイタルライト・15」を「恩光63」に取り付けて、気がつくとも腰の痛みが消えていました。翌朝も痛くありませんでした。

「あれ？お父さん。私、腰が痛くないわ！」主人もすごく嬉しそうです。離れの部屋にもセットしたので、もう一台注文します。

## K・Tさん 東京都 50代(オペラ歌手)

「バイタルライト・15」が届いて七日目。「恩光63」とつないで猫の部屋に掃除機をかけたんだけど、いつも怒る猫がグウグウ寝てたわ。「猫って敏感だからわかるのね」って思ったのよ。今、田中さんの声、左耳に受話器あてて聞いているけど音がものすごい大きいわ。右耳は、体の中の音がドクドク良く聞こえる。これって何なのかな？

今までより感覚が鋭くなったようね。TVから出る波動が大嫌いだったけど、それがなくなった

の。内容は相変わらずひどいけどね。それと、面白いことがあったわ！ガス台とオーブンが古くて汚いと思っていたら、早速広告に欲しい物が載っていたの。電話してカタログ届けてもらったら、丁度、デザインも素敵なのがあったから注文したわけ！情報がすぐ来るのね。

商品のお問い合わせ先  
生活活性研究所(0120)06-4248へ



※この製品は健康器具であり、  
医療器具ではありません。

## 「200歳まで生きる会の食養のテキ ストに、甲田先生健康法を！」

甲田先生は断食・少食健康法の第一人者です。兵庫県八尾市で甲田病院と八尾市健康会館を開いておられます。毎年、四十五日間の生野菜実践会も開催しておられ、体験者たちは肌がきれいになった、朝の目覚めがさわやか、肩こりが解消したなど、大半が生野菜のすばらしい効果を体験したといわれ、指導をなさる甲田先生は、何よりも生野菜で人生が前向きになった、やる気が出た、イライラしなくなったという心理上の変化が見られることが、うれしいことだと言われます。

生野菜研究会のメンバーの中には、現代医学に見放された失明・ガン・膠原病・リウマチなどを克服して、なまじの健康人にはじき飛ばされるくらい元気に活動を行っている人がいるということですから、これは是非詳しく知りたいものです。

甲田先生がまず自らを実験台にして、食事を研究してこられたのです。若い頃、現代医学から見放された慢性肝炎を治すために、昭和二十五年八月、第一回の断食療法を生駒山の断食寮で十一日間体験されます。ここから、今まで好きでなかった生野菜食の取り組みが始まるのです。当時の先生は大学生で、弁当の時間には飯盒に詰め込んだ生野菜を取り出し、すりつぶして食べるという毎日だったそうです。ミキサーのない時代ですから、

すり鉢とすりこぎを持参で、すりつぶして食べるのです。そしてやがて、昭和三十年、待望のミキサーが市販されるようになり、医師になった甲田先生の生野菜食研究に一段と拍車がかかるようになります。けれども失敗もたくさん経験します。

適量をまだ知らず、余分にとつて、かえって胃腸を痛める結果になったり、口内炎など、野菜の摂り過ぎはかえっているような病状を作り出すことを学ばられるのです。良いものなら多く食べても良いというのは誤りなのです。個人の適量を見極めなくてはなりません。滓を捨て青汁だけを取る、一回の摂る量を二合「360CC」に留めると良いということなどをやがて知るようになります。

このように、適量についての研究が進みます。食養には、生野菜、水、塩のこの三つの適量の問題があるのです。

水はたくさん飲むのが良いのか、少ない方が良いのか、塩の摂り方はどれぐらいにするか、生野菜、青汁を摂るのは良いが、その適量は？それらを考えて、指導しないと患者の病状は決して好転しないことを医師になった先生は学んでいかれるのです。

陰性体質か陽性体質かで、どのように食を決めるかもまた、大切な注意です。一人に良い方法が、すべての人に良い方法ではなく、陰性体質の人に塩の摂取が大切、朝起きたら塩を摂る、など、塩の研究にまず目を向けることが大切。陰性体質の人には、塩は胃の薬。起床直後に塩を摂ると、胃弱はてき面に治ると甲田先生は言われます。胃弱の人には、塩一日10gを二0gに増やしてみ

ることを勧め、水の飲用は減らすことを勧められます。一日に二リットルの水を飲むのは、胃の強い人には良くても、胃下垂の人には無理なのです。

人間にとつて生きるという問題は、一番大切な問題です。いかに良い業績をあげても、他方では病気を抱えて、早々に人生を終えていくのでは残念な限りです。でも一般に人が一番無頓着なのは、健康問題です。中には、毎日健康に留意して暮らしているといわれる方もおられるかもしれませんが、でもどこまで健康の問題を極めておられるでしょう。健康を考える場合、人間は毎日口にするもので身体を養っているのですから、一番問題なのは毎日の食事です。とすれば毎日食事をどのように摂ればよいのか、それを研究するのが、二00歳まで健康で生きるための第一歩だといえるでしょう。

二00歳まで生きるのであれば、そのための方法論が必要です。それにはまず、食養について学ばなくてはなりません。そのためには、テキストが必要で、そのテキストとして第一に取り上げたいのが、甲田光雄先生の「生野菜健康法」(春秋社)です。

この本に書かれた健康法を自ら実践し、長年自分の病院で多くの人を甦らせておられるのが、甲田先生なのです。甲田先生は現在八十二歳。断食・少食を説かれ、少食なければ長生きできないと主張されておられます。

# 良書推薦コーナー

工藤公康 「粗食は最強の身体をつくる」

幕内秀夫著／三笠書房

読売巨人軍の工藤公康選手のことは、野球ファンならだれでも知っているでしょう。けれども四十歳過ぎても今尚、最盛期を続ける工藤投手の原動力が粗食にあることは、あまり人が知らないことではないでしょうか。

実は工藤選手は粗食で甦ったのです。工藤選手は若い選手時代、暴飲暴食をして、二十六歳のとき肝臓を壊し、医師から「野球どころか下手したら死ぬよ」と宣告されたことがあるのです。

そこで酒は断りましたが、健康は回復せず、成績は急降下するばかり。それを救ったのは、雅子夫人との結婚でした。夫人は工藤選手の食生活を、和食を中心とした粗食に切り替えました。たちまち工藤選手は復活します。五年連続で二桁勝利をあげるなど、驚異の復活を果たすのです。そして四十二歳になった今も活躍を続け、最年長オールスター登板、実働最多数投手など、数々の最年長記録を塗り替えています。今でも一四八キロの速球を投げる工藤選手の驚異の体力の秘密は、実は粗食にあるのです

粗食の大切さ、そしてそれを実行するためのレシピをこの本から学びましょう。

## 投稿者大募集!

「200歳 万歳!」は、一方的に情報を伝えるのではなく、会員の皆様からの情報や意見を取り入れた双方向性のものでありたいと願っています。投稿をお待ちしています。投稿先は事務局まで。お手紙またはFAXで投稿ください。

### 会員様からのお言葉

先生のセミナーで「200歳万歳!」創刊号を頂き、その誌の「長生き物語」の中に書いてあった、「ヒマラヤ聖者の生活探求」をどこかで入手した記憶があり、本箱を探しましたらありました! 当時、パラパラ読みをした時に、スポールディングさんの書いておられる全てが、ごく自然に思えたことが甦りました。

「200歳・・・」と目的・方向を決めて頂いたことは大変有難いです。知り合い、縁者にもお伝えし、共に夢と創造の今生を送りたく存じます。また、御会が双方向性の情報発信とのことなので、大変共鳴させていただいております。

私の活動分野からも発信させていただき、勉強をさせていただければと願っております。

(神奈川県 Y・Tさん 66歳)

### おしとわり

前号、「200歳 万歳!」第二号(七月十日刊)のP5中段に掲載してある、「太陽神功法」は、最初から最後まですべて目を閉じて行います。ご注意ください

### 編集

### 後記

第三号をお届けします。皆様にご紹介くださるので、会員数が増え、今八十名に達しました。ありがとうございます。

ますます良い記事をお届けしようと、編集部では頑張っています。

「200歳 万歳!」で紹介している商品についての詳しい質問は、info@365ken.jp または、080-5670-0365 「365日の会」でお受けしています。

### 【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

☎0855-5215301

FAX 0855-5215797