

200歳 万歳!

200歳まで生きる会 H十九年十二月第十九号

水素が大切

ヘンリー・ユアンダ博士は、水の研究を40年近くも続けてきました。水が健康長寿の鍵になるはずだと考え、「青春の泉」となる水を求めて世界中を訪ね歩いたのです。そして、世界長寿国の一つと言われるフィンザの水を調べて、フィンザの水は普通の水には存在しないゼーター電位を持ち、さらにマイナスイオン化した水素原子を大量に含んだ水であることを突き止めました。この水素原子は、普通の水には存在しないそうです。

私たちは、市販のミネラル水を飲んでいるから大丈夫と思つていますが、フィンザの水は、普通の水には存在しない水素原子を含んでいて、もう一味違つたのです。

通常、水を飲んだ場合、細胞がこれを利用できるようにするためには、「細胞水」に変換される必要があるのです。飲んだ水が「細胞水」の構造に変換されなければ、細胞を若返らせる働きはない。単に体を通過するだけで終わるといふのです。体内の水素の搬送、移動のメカニズムが老化や若返りに影響を持つているのです。

最近、活性酸素が万病の元といわれていますが、この活性酸素を無害化するのは細胞内に含まれる水

素の働きなのです。年をとるにつれて細胞から水分が減つて、水素の貯蔵が間に合わなくなるのが老化現象だといえます。

これまでの研究者たちは、このような体内の水素の働きに関心を持つことがありませんでした。水素が活性酸素から細胞を守る働きをしている。水素こそが抗酸化物質であり、水素こそが老化を停止させるものだというところに、長年気づかずにいたのです。

老化現象の特徴は、老化するにつれて、DNAの螺旋がどんどん固くなり、柔軟性を失う。DNAの水素結合を活性化すると、DNAの螺旋をゆるめることができる、ということ、問題は、いかに体内で有効に働く水素を供給するかということにあつたのです。普通の水を飲んでいては、これはかなわないといわれるのです。つまり、ふつうの水では細胞に水素は供給できないということです。それができていれば、市販のミネラル水で充分間に合っているはずで、みんな病気をせず元気に過ごしているはずで。

事実は、コンビニのミネラル水等では、フィンザの水のように細胞に充分水素を供給する働きをしていないということなのです。水道水は、特にいけません。水道水は酸化した水で、飲み続けると、体調の不良や、生活習慣病の原因になります。

老化抑制のために水素を利用する時代になった

ノーベル生理学医学賞の受賞者であるアレキシス・カレルは、「もし適切な栄養が与えられ、毒性のある老廃物がすべて排除できるならば、生体細胞は不死である」と述べました。彼はこの研究によって、ノーベル賞を受賞したといわれています。人体から、毎日毒素を排出し続けることが老化を防ぎ、健康長寿を保つ

鍵だつたのです。

老化の理由は、細胞から水素が失われていくことにあつたのです。そこで、水素の大切さがしきりに喧伝されるようになりました。体から水素がなくなることで、慢性疲労、うつ病、ホルモンの不健康、消化不良などが表れてきます。組織から水素が奪われると、組織は硬化し、柔軟性を失うことになります。そうすれば筋肉の腱が切れやすくなり、骨から水が抜けてもろくなります。体内の水素の不足が何よりも大きな老化の現象を招くのです。いかにして、我々の体内に水素を供給するかが健康を保ち、老化を防ぐために一番大切なことです。

現在は、水素が栄養素として摂ることができる時代です。他のどんな栄養素よりも、水素還元サプリメントメントを摂ることを一番大切に考えましょう。



七田 眞(しちだ まこと)

1929年、島根県出身。教育学博士。しちだ・教育研究所会長。七田チャイルドアカデミー校長。1997年には社会文化功労賞を受賞。世界学術文化審議会より国際学術グランプリを受賞。また国際学術院の世界知的財産登録協議会より、世界平和功労大騎士勲章を受章。2003年には東久邇宮を記念賞を受賞。現在、七田式幼児教育を実践している教室は全国で約450を数える。

特集記事

【生活処方箋と疾病観】(前号のつづき)

診断に基づいて治療をした後、養生法として、体質に合った毎日の過ごし方や季節の過ごし方を処方する。早寝早起きの大切さや季節の過ごし方を、食事のし方や薬草の摂り方を説いている。特に、自然治癒力が体内に存在し、それを邪魔しているものがあるため疾病になり、老化が進むということから、それを浄化すれば内なる無限の潜在能力が発揮される。治癒力を阻害するものには①肉体重レベルでは、消化不良物、②精神レベルでは、こだわりや否定的な思い、③意識レベルでは、知性の錯誤、認識の誤謬などがあげられる。要は、老化を防ぎ、若さを保つためには、ネガティブではない肯定的かつ前向きな姿勢がベースになればならない。

21世紀の医療観

21世紀は根幹から生命・寿命の定義が書き換えられるかもしれない。これまで、ほ乳類の寿命を延ばせたと報告があるのは、体に取り込むカロリーを制限(食事制限)した研究だけであった。老化を阻止できる遺伝子はすでに報告があるが、こ

れらの遺伝子をほ乳動物の体内で発現させても寿命は延びなかった。老化を防いで寿命を延ばす働きのあるホルモン「クロトー」(University of Texas Southwestern Medical Center at Dallas)は、ほ乳類でも老化を抑制し、寿命を延長できることを、世界で初めて遺伝子・タンパク質レベルで実証したことで世界中が注目している。このホルモンは動脈硬化、虚血性心疾患、脳卒中、ガン、糖尿病、骨粗しょう症、認知症など加齢とともに起こる様々な生活習慣病について、発症を遅らせたり、症状を軽くすることができるとはならないかと考えられる。

また、カリフォルニア、サンディエゴにあるソーク研究所のフエ、ゲージ博士は、スウェーデンのサールグレンス大学との共同研究において、人間の脳にも神経幹細胞があつて、ニューロンにもターンオーバーがあることを証明した。スウェーデンでの実験では、57歳から72歳までの患者に対し環境を変え、刺激の多い積極的に体を動かす環境を作つてやる事で、全員にニューロン新生が認められた。マウスの実験でも、5日間の飼育で刺激の多い環境にいたマウスのほうが、増えた細胞数が15%も多かった。海馬歯状回には通常30万個の顆粒細胞があるが、刺激が多い環境だと、海馬一本あたり五万個も増加した。遺伝的に同質の背景を持つマウスを選択している中で、これはもつぱら環境の差と考えられる。老齡

の影響がいかに出るか、マウスでの実験でも、年を取ったマウスばかり選択し、貧しい環境から豊かな環境に移したところ、ニューロン新生が非常に多くなったという。老齡マウスでも、環境を変えることで、ニューロン新生が3倍に増えたことが実証されたという。米国のある養老院では、老人が積極的に体を動かす環境を作つてやることで、老人たちの心身の調子が好転したという。

21世紀は、生命・寿命の定義が間違いなく塗り替えられる世紀に入ったといえる。そろそろ我々の意識改革も迫られることになるだろう。

【参考文献】

- 1) Kuro-o, M., et al.: Mutation of the mouse Klotho gene leads to a syndrome resembling ageing. Nature.390: 45-51. (1997)
- 2) Kurosuo, H. et al.: Suppression of Aging in Mice by the Hormone Klotho. Science, 309: 1829-1833. [DOI: 10.1126/science.1112766] (2005)

日本科学振興財団 理事 門馬登喜大

健康情報

ミトコンドリア健康法

人間は、もともと病気を治す免疫力や仕組みを体の中に持っています。その、人間が本来持っている病気を治す免疫力を問題にしないのは「ど忘れ医学」だと石原克成医学博士は言います。

博士は、日本免疫病治療研究会会長をしておられ、アレルギー、じんましん、アトピー性皮膚炎、ぜんそく、糖尿病等、すべての病気は免疫病だと言われます。人間が本来持っている免疫力を失わせる生活をしていると、もろもろの病気が生まれ出てくるのであって、元は一つ、たまたま、さまざまな器官にまたがって発症するだけ。同じ原因によって生じる異なった症状にすぎないとおられるのです。

風邪も免疫病なのです。大切なのは、バイ菌を血液やリンパ液内に送り込まないこと。その上で、細胞呼吸をつかさどっているミトコンドリアを活性化することが大切と先生は言います。

人間にとって大切なのは、新陳代謝です。新陳代謝とは、古いものが新しいものと置き換わること。生物最大の特徴は、生体内でこの新陳代謝（リモデリング）が行われることで、新陳代謝は細胞の中でミトコンドリアが酸素を使って行う呼吸のことです。新陳代謝はミトコンドリアの呼吸

によって行なわれるのです。ミトコンドリアの呼吸が細胞内で正常に行われていると、いつまでも細胞を若々しく保つことができます。元気で長生きであるということは、新陳代謝が活発であるということです。ミトコンドリアがよく働いているということの意味します。

ミトコンドリアは細胞内の生命体で、石原先生は、ミトコンドリアは生命の中の生命体で、ミトコンドリアこそ健康長寿の鍵だと言われます。ミトコンドリアは、生体の活動に必要なエネルギーを作り出しているものなのです。酸素を利用して栄養素を分解しながら生命維持に必要なATP(アデノシン3リンサン)を作り出しているのです。ATPは、科学物質のエネルギーで、細胞内の発電機の働きをし、生命を維持しているのです。ミトコンドリアこそ体内で極めて重要な働きをしているのに、ほとんど注目されず、忘れ去られているのです。

ミトコンドリアを元気にする健康法こそ、考えられなくてははいけません。

ミトコンドリアを元気にする健康法で大切なのは、7つの習慣を心がけることと先生は言います。次の7つです。

- ① 口呼吸をしないこと
- ② ご飯を食べる時、30回以上よく噛むこと
- ③ あおむきで寝ること
- ④ 冷たい水、ジュース、ビール、冷酒等、体を冷

やすものを飲まないこと

⑤ 軽い運動、ストレッチ、ウォーキングを心がけること

⑥ 太陽の光を浴びること

⑦ 心と体に優しい生体エネルギーを取り入れること

他に入浴30分を心がけること、よく笑うことの大切さを説いておられます。

この、7つの習慣について、なぜ重要か解説をしていきましょう。

① 口呼吸がいけないわけ

口呼吸をすると、冷えて乾燥した空気が入ってきて、喉の扁桃組織の温度を下げるからです。すると、喉に巣食う酸素を好む好気性菌が扁桃の細胞を通じて白血球に取り込まれ、体中の細胞にばら撒かれることになり、細胞が汚染されて生命力の低下を招き、その結果、免疫病を発することになります。

夜、寝ている時に、いびきをかく人は要注意です。それは、口呼吸しているサインですから。いびきをよくする人が、脳内出血を起こすことがあります。脳内出血は、バイ菌が血管に巣食って起きる免疫病だから、口呼吸を軽く考えてはいけません。

いびきをしている人は、口を開けている間に喉の温度を下げます。喉の温度が1℃下がると、扁桃腺のパイエルバンを通して、とめどな

くバイ菌が入っていきます。だから、就寝中の口呼吸、つまりいびきは大変怖いのです。

では、どうすればよいか。「口唇テープ」を唇に貼って寝ることです。これで、口呼吸が防げます。「口唇テープ」は普通の薬局で市販されています。

②ご飯を食べる時、30回以上よく噛むことが大切なわけ

それは、造血がよく行われることになるからです。ろくにそしゃくをしないで食物を胃腸に送り込むと、腸の働きを過剰にし、腸管を弱らせます。すると、腸内い悪玉菌がはびこり、その結果、悪玉菌が白血球に取り込まれて、体中の細胞にばら撒かれることになるのです。ミトコンドリアの呼吸をさまたげ、免疫力が低下してしまいます。だから、よく噛んで食べる必要があるのです。

免疫力を高める生活

西原克成

健康の鍵は
ミトコンドリアが
働いている

医療界の常識を破る「免疫学博士」の、病気を寄せつけない7つの生活習慣。
呼吸や噛み方をちょっと変えるだけで、体じゅうの細胞がみるみる若返る！

サンマーク出版
定価：本体1600円＋税

③あおむきで寝ることが大切なわけ
人間は立って仕事をしている時、体は大きくストレスを受けることになりす。寝て体に骨

休みをさせることが必要なのです。骨休みとは、横になって寝ることです。起きて徹夜をしたりすると、働きすぎになって、体はストレスを抱え込みます。実は、健康な人でも一晩で3000個の腫瘍細胞ができるのですが、骨休みをして十分な睡眠を取ると、いきいきした白血球がそれらの細胞を壊してくれます。充分骨休みをすることによって、ミトコンドリアが荒廃せず免疫力の働きがよく保たれるので、元気を保てるのです。

④冷たいものがいけないわけ

冷たい水、ジュース、ビール、冷酒がいけないわけは、体を低体温にするからです。冷たいものが体に取り込まれ、腸内の温度が1℃下がると白血球のミトコンドリアがほとんど働けなくなりす。すると、細胞内に巣食うバイ菌を消化吸収、殺して分解できなくなり、そのため低体温で失明することもあります。バイ菌が眼球内に入り、細胞膜に入り、失明を招くのです。それを防ぐ治し方は、口呼吸をやめて鼻呼吸にし、冷たいものを体に取り込まないことです。

冷たいものを飲み、腸を冷やすと、脳がバイ菌に汚染され、それがキレル原因になります。この頃の子どもたち、あるいは大人もよくキレて、人を殺害したりするのは、実は、低体温が原因しているのです。

⑤軽い運動、ストレッチ、ウォーキングが大切なわけ
全身のゆるやかな運動は、脳波をα波にし、心身をリラックスさせます。すると、ミトコンドリアの働きも活発になるのです。リラックスが副交感神経を活性化し、大脳新皮質のニューロンのミトコンドリアを元気にするのです。充分に心身の緊張がほぐれると、それだけエネルギーが充電されることになりす。

⑥太陽の光を浴びることが大切なわけ

太陽エネルギーは体を温めるばかりか、日光には殺菌作用があり、骨や皮膚を丈夫にし、体内時計をコントロールして安眠を促したり、セロトニンの分泌を促したりして、やる気や食欲をコントロールしたり、肝臓の機能を強化したりする等の働きがあります。

太陽が健康維持に不可欠なエネルギーの供給源であることは、間違いがないのです。太陽光線をできるだけ吸収して、ミトコンドリアを活性化することが健康長寿の秘訣です。太陽エネルギーは、新陳代謝の働きをいきいきとさせてくれるまさに、天の恵みなのです。

⑦心と体に優しい生体エネルギーを取り入れるとよいわけ

日光などの自然エネルギーだけでなく、言葉や精神、心や気といったものも、実は目には見

トピックス

手相を書いて長寿を得よう

えないものの、大切な生命エネルギーなのです。親子のスキンシップや言葉かけが心身の健康状態に影響をおよぼすことが明らかになってきていますが、こうした愛情や感情なども生命エネルギーとしてとらえることが大切です。

この質量のない生命エネルギーは、大脳辺縁系、腸管の内臓筋肉系、大脳皮質錐体路系、骨格筋肉系の細胞内のミトコンドリアの働きに多く影響を与えているといわれます。

愛情豊かに、心穏やかに過ごすことが大切なのです。

ミトコンドリアの働きを弱めるものについて、よく知っておくことも必要です。免疫力を失わせるからです。次のようなものが免疫力を失わせません。

①強度のストレス

強度のストレスは、ホルモンバランスの乱れを招き、免疫機能にダメージを与えます。

②抗生物質

抗生物質は免疫力を弱めるからダメです。正しく短期的に使う知恵が大切です。

③添加物の入った加工食品

添加物の入った加工食品は、毒物の作用で細胞内に感染症を引きおこします。

右手に手相の線を毎日書き続けられ、願い事が

叶うという話を聞いたことがありますか。実際に、手相を書き続けたら願いが叶った、あるいは、寿命を示す生命線が伸びたという話がありますから、聞き捨てにはできません。幸運を示す線を書き込み続けたところ、たった2週間で、2万4千円の臨時収入を得たという歯医者さんもあります。それが、この本の著者の川邊研次さんです。

これを「手相書き込み術」といい、今、大流行なのです。用意するのは、金銀の2本のペンと1冊の本だけ。本の題名は「手相を書くだけで運命が変わる」マキノ出版か、「手相を書いて願いを叶える」宝島社。どちらも著者は、川邊研次さんです。

願い事を紙に書くと、願い事が叶うという話はご存知の方も多いでしょう。でも、手相を書けば、手相が変わり、運命が変わるなどという話は聞いたことがない人の方が大いに違いありません。

ただ願い事は紙に書きつけるとそれでいいというものではありません。たとえば、年収を1億円にしたいと願いを書きつけても、何にもしなければ

ば実現は不可能でしょう。けれども、願い事が真剣なものであれば、今の収入では年1億円は無理、何かをしなければいけないと考えるでしょう。では、何をすればよいかと当然考えることになりま。そして、副業を考え、その願いを叶える方法に行き当たるのです。

願い事を叶えるには、願いを書き続け、願い続ければダメなのです。そうしなくて、願いを忘れてしまえば、結局翌年も同じ願いを書かなくてはならなくなります。手相を毎日書くことは、その願いを表現する方法なのです。自分の能力を最大限に引き出す方法が手相を毎日右手に書き込むことなのです。

手相というのは、どんどん変わるものなのです。毎日書き込んでいくうちに、短かった生命線が太くなり、長くなります。つまり、短命を長命に変えることができるわけです。その上、右手に線を書き続けていると、宿命を表すといわれる左手にも、右手と似たような線が現れてくるというから不思議です。有名な手相家の西谷泰人さんも、「手相の小さな線は、常に出たり消えたりしている。運命が大きく変わる変化期にあつては、運命線、感情線、太陽線、知能線、生命線までも少しずつ変化する」と言っています。

人は、はつきりとした目的や、それを実現するための手段が見えてくると、手相は大きく変わるといわれるのです。具体的イメージを持って、毎

日右手に線を書き込めば、宿命さえも変えることが可能なのです。早速、右手に線を書き込むことを、毎日の習慣にしてはどうでしょうか。

手相を書いた人々からは、著者のところに、すごい吉報が続々と届いているそうです。何と、書くほど願いが叶う。楽しんで書けば、楽しんで書くほど幸運がやってくるというのですから、この手相を書いて運を呼び込むという実践方法はバカになりません。ビジネスも好調に変わり、不妊の女性がすぐ妊娠するようになったとか、運命のカードを自分で日々書き換えられるというのですから、とにかく試みてみましょう。

参考文献『手相を書いて願いをかなえる!』マキノ出版/500円(税込)『手相を書くだけで運命が変わる!』マキノ出版/680円(税込)

幸せ・お金・運を呼ぶいちばん簡単な方法!
「手相を書く」
だけで
運命が変わる!
臨時収入300万!
給料・ボーナス激増!
恋愛成功率80%! 子宝も!
至くじ・感頁に次々当選!
ベストセラー作家・歯科医・読者の体験満載!

良書推薦コーナー

『病気がイヤなら「油」を変えなさい!』山田豊文著/河出書房新社/1,680円(税込)

悪いものを摂らない知恵が、はるかに大切

私たちの健康長寿を保つためには、良いものを摂るといふよりも、悪いものを摂らないという知恵のほうがはるかに重要です。しかも、私たちの毎日の食生活の中で、悪いものを摂っている率の方が、はるかに多く、良いものを摂っていることの方がはるかに少ないという事実があるとしたらどうでしょう。私たちは間違いなく負の条件、不健康を加速する道を驀進していることになるのです。

そのような負の条件を加速する日常の食事とは、どのようなものでしょう。まず、下の表をご覧ください。これは、全米科学アカデミーという、日本の厚生労働省にあたる機関が発表したものです。全米科学アカデミーでは、国家総動員で、ガン撲滅運動を展開し、ガンの増えた原因は食べものにあるという結論に達し、発ガンを抑制するプラス食品と、促進するマイナス食品を発表したのです。

ガンを促進するマイナス食品
飽和脂肪・トランス脂肪酸や動物性タンパク質を多く含む食品

乳製品…牛乳、バター、生クリーム、ヨーグルト、チーズ、マーガリン、アイスクリーム

肉類…牛肉、豚肉、ハム・ソーセージ類

その他…揚げ物、ナッツ類、マヨネーズ、コーヒーフレッシュ

塩漬、燻製、硝酸塩や硫酸塩で処理した食品…ハム、ソーセージ、干物、ベーコン、塩漬、漬物

変性物質が含まれている食品(高温の油で揚げたスナック類、クラッカー類、ポテトチップス、インスタントのシリアル類)

ガンを予防する食品

強い抗酸化作用を有するもの(ビタミンA・B2・C、セレン等)

野菜…ニンジン、レタス、ピーマン、トマト、カボチャ、サツマイモ、ホウレン草、セロリ、ニンニク

果物…イチゴ、ブドウ、メロン、桃、オレンジ、柿、グレープフルーツ、キウイフルーツ、マンゴー、パイナップル

魚貝類…カニ、エビ、サバ、サケ

マグネシウム、ビタミンB群を含むもの(アブラナ科の野菜)…キャベツ、ブロッコリー、カリフラ

ワー
食物繊維を多く含むもの…全粒穀物製品…玄
米、全粒パン。小麦胚芽、ひき割りソバ

この中で、特に怖いのは油なのです。

怖いトランス脂肪

負の条件を一番抱えた食品は、マーガリンとショートニングです。これらは、私たちが毎日口に入っている食品に、ごく当たり前のように入っています。これらは、少しでも口にはいけない食品なのです。

私たちが毎日口にする油が問題なのです。油に
よい油と悪い油があるのです。そして、マーガリンとショートニングは、もとも悪い油、たとえばちよつとでも口にはいけない油なのです。2006年12月ニューヨーク市では、レストランで食品にマーガリンを使うことを一切禁止しました。冷蔵庫を調べて、ちよつとでもマーガリンが入っている食品があれば、すぐ捨てましょう。

マーガリンは、プラスチックとほとんど構造が同じなのです。いわば、プラスチック食品とまったく同じでしょう。マーガリンは2年経つても腐りもせず、カビも生えませんが、虫もハエも近寄りません。マーガリンは、食べものではなく、食べものの形をしたプラスチック製品なのです。マーガリンを摂ると、心臓病や糖尿病など現代病

といわれる病気の最大の原因になる、最悪の食品なのです。ところがそれが、パンやクッキー、ビスケットにも入っていて、病院ではガン患者に、まだマーガリンを勧めているのが非常に怖いことです。

マーガリンは、とても怖いといわれるトランス脂肪なのです。トランス脂肪とは、何でしょう。自然には存在しない、不自然な構造をした脂肪で、体内に摂り入れられると、代謝ができず、そのまま内臓脂肪として蓄積されてしまうのです。血液をドロドロにし、メタボリックシンドロームを引き起こします。他にも胆石や、アトピー性皮膚炎、クローン病(粘膜炎)、腸管内腔が狭くなる慢性の炎症性病変など、さまざまな現代病を引き起こすといわれています。

それだけではありません。頭の働きを壊すのが問題なのです。トランス脂肪が怖いのは、細胞膜にダイレクトに悪影響を及ぼすからです。細胞膜は、脂肪から構成されていますが、トランス脂肪が入り込むと、脂肪膜の構造や働きが不完全なものとなり、正しく働けなくなるばかりか、細胞膜に必要なものが流失したり、逆に有害物質が入りやすくなるのが問題なのです。

頭は60%が脂肪分だといわれ、ここにトランス脂肪が入り込んで、頭の働きを壊していくのが怖いのです。その結果、子どもだけでなく、親もキレやすくなり、自分を抑えることができず、衝

動的に殺人衝動にかられるということが怖いのです。

今の食生活は、病気を作る食生活

たとえば、カレールウにもトランス脂肪であるショートニングが入っています。アメリカでは、牛乳とトランス脂肪がセットで悪い食品であるとされています。ところが日本では、牛乳をまだよい食品だと位置づけているのが怖いことです。フロリダ大学のケイト博士の発表では、牛乳は自閉症の原因となり、ADD、ADHDなど子どもの様子をおかしくする食品だとしています。

妊婦が知らずにおなかの赤ちゃんによいと信じて牛乳を飲み、トランス脂肪を含む食品を続けるとうとうでしょう。胎児は、頭の働きを壊して生まれてきます。悪いものを食べないだけで頭のよい子が生まれてくるのです。妊婦の食べる食事が、胎児の脳にドラスティックな影響を与えるのです。油で脳が一番ダメージを受けます。

アメリカのウイレット教授は、トランス脂肪が心臓病のリスクとなると発表し、WHOもトランス脂肪が心臓病に悪いと認定しました。トランス脂肪は摂ってはいけない脂肪です。

オメガ3を摂ろう

脂肪には飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸があり、飽

和脂肪酸は体内で合成されますが、オメガ3、オメガ6などの不飽和脂肪酸は、体内ではできません。けれども、この2つはどちらも細胞膜の材料になる大切な脂肪酸なのです。特に大切なのが、オメガ3です。オメガ3の比率が高いと細胞膜は柔軟になります。オメガ6の比率が高いと、細胞膜を硬くするので注意が必要です。現代食はどちらかと言えば、オメガ6が過多の食事です。リノール酸はオメガ6の脂肪酸だから、摂らない方がよいのです。ハム、ソーセージ、ベーコンなどにオメガ6の脂肪酸が多く含まれています。リノール酸の過剰摂取が現代病を引き起こしているといわれています。

オメガ3が大切なのです。

最近では、うつ病が多いのですが、うつ病はオメガ6の摂りすぎで、オメガ3の欠乏症といわれます。10月9日付けの京都新聞は、北海道大学の調査として、小4のうつ病が4.2%、中1のうつ病が1.0%と発表しました。これは、食事に起因しているのです。私たち現代人は、トランス脂肪酸や人工的な精製油(たとえば、マーガリン、ショートニング)等の有害な油を摂取し、さらに間違った栄養学によって、体内の脂質バランスを崩しているために、さまざまな現代病が誘発されているのです。

そこで、体内の脂質バランスを整えるために、オメガ6の脂肪を控えるかわりに、オメガ3の脂

肪を摂るように心がけたいものです。オメガ3の優れた摂取元としては、「フラックスオイル」が一番のお勧めです。フラックスオイルとは、亜麻の種を搾った油のことで、古代からその薬効が知られており、「太陽のエネルギーをもつ聖なる油」として知られています。

フラックスオイルは、魔法の薬と表現する専門家もいるほどで、私たちの体に非常に有効な油です。脳の健康を維持する、骨を丈夫にする、アトピーなどのあらゆる炎症を抑える、不眠症を解消する、免疫力を高める等、さまざまな働きがあるといわれています。フラックスオイルによって、末期ガンの5割が完治したというレポートもあるそうです。とにかく、フレッシュなフラックスオイルを毎日、15グラム(スプーン1〜2杯)を摂るようにしましょう。

病気がイヤなら 油を

変えなさい!

危険なトランス脂肪 だらけの 食の改善法

山田豊文

「正しい油」を摂れば、病気はみるみる改善する!

その食事待った

日本・規制なし...
世界が注目する危険な油“トランス脂肪”を、
それでもあなたは摂り続けるか?

編集 後記

速くも師走。この会報が皆様の手元に届く頃には、今年も、あと2〜3週間ということになっていると思います。

毎月、会報を発行させていただきながら、おかげで健康長寿に関する本を、たくさん読ませていただき、長寿のための情報がいかにたくさんあるかを学んで、何よりも編集者が一番の勉強をさせていただいております。

今年の何よりの収穫は、ディーパック・チョプラの『老いない奇跡』講談社/1,890円(税込)に出会ったことです。チョプラは、科学的に老化について新しい仮説を説いていて、人間は少なくとも200歳までは生きられると書いています(19ページ)。

この本は、私たちの会のバイブルともいうべき本です。
では、また来年もどうぞよろしく。皆様どうぞ、日々健康でお過ごしください。

【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527-15
☎08555-52153001
FAX 08555-5215797