

200歳 万歳!

200歳まで生きる会 H二十年三月第二十二号

ホルミシス療法のすすめ

体温が上がる最も簡単な方法

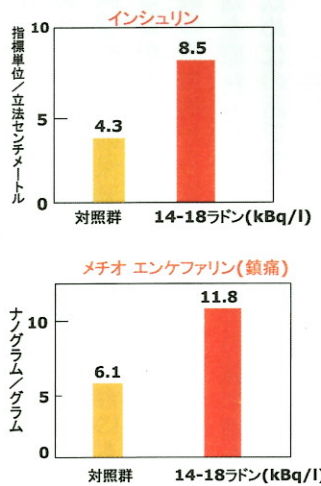
「低体温は万病の元」と言われます。体温が1℃下がったら、免疫力は37%低下し、風邪や病気に罹りやすく、治りにくくなる(理想体温 36.5(37℃))と言われています。さらに、基礎代謝は12%低下すると言われ、太りやすくなり、一か月で体重が1~2kg増えることもあります。消化やエネルギー生産に関わる体内酵素の働きも、50%も低下し、低体温を好むガン細胞は増殖しやすくなるなど、体温1℃の低下で、自ら病気を引き起こす体質になるのです。

では、体温を正常に戻す方法はないでしょうか? 実は私がお勧めしているホルミシスルームは、3~6回入るだけで、今まで30人以上の方が、体温が正常値に戻られています。

ホルモンも一斉に活性化

ホルミシスルームとは、ガン治療などで有名な玉川温泉や、三朝温泉と同程度の低線量の放射線を浴びられる設備です。低線量の放射線は、細胞やDNAを活性化するとされ、放射線ホルミシス効果として、その治療効果が各大学で研究されています。200歳の会の会長七田真先生も、ご自宅でのこのルームをお使いになつています。

放射線ホルミシス効果では、体温だけでなく、160種類のホルモンが、一斉に活性化するときがあります(グラフ参照)。新陳代謝に必要な代謝酵素や、消化吸収に必要な消化酵素など、3000種類の酵素類も、一斉に増えるという事実があり、「神業を見た」と研究者が叫んだと言います。ホルミシス効果は常識を超えたものだったからです。通常では、3~4%しか活用されていないという遺伝子が目覚めたなら、これは、神業と言えるだろうと思います。



ラドン泉を吸入したウサギは、普通の水を吸い入れたウサギに比べ、各種ホルモンの分泌が明らかに増加した。(電力中央研究所と岡山大学の共同研究より)

肝臓の数値が正常に

ホルミシスルームの体験記をご紹介します。2年前より、溶血性貧血の治療を受けて、何日間か高熱が続いて、自己免疫性肝炎の疑いとなった時、入院前に、「何日間か、ホルミシスルームを体験してはどうか?」と濱須会長からすすめられました。何とかしたい気持ちで、金沢から上京し、ホテルに泊まり、毎日1時間、合計5日間、ホルミシスルームを利用しました。金沢へ戻り検査を受けると、溶血が出ていず、肝臓の数値が、正常に戻っていたのでお医者様にもびっくりされ

天寿を全うしましょう

私も以前、断食26日間、復食1か月という行をしました。そのときと同じような体験を、ホルミシスルームではできると感じています。遺伝子情報が目覚めるシステムは、断食とホルミシスという方法しかないのではないかと思うのです。副作用なしで、あらゆる難病、奇病や悩みに答えてくれるのではないかと思うのです。生命体がみな持っている自然治癒力と、修復機能を再確認させられたような気がしています。

これからの予防医学には、放射線ホルミシスほど大切なものはないと訴えたいのです。医療革命といったら怒られるでしょうが、本当に多くの方が助かり、喜んでいただけていることが、私の祈りであり、願ひなのです。また、これによって、高齢者のアルツハイマーや、介護などが防げるとしたら望外の喜びです。

皆さん、天寿を全うしようではありませんか。



濱須 光由 (はますみつよし)

1936年福島県生まれ。(株)新エネルギー研究
所代表取締役会長。健康関連産業で数々の機
器、機能を研究するサトウエネ研究所を立ち
上げ初代専務理事となる。炭酸泉や放射線、
ホルミシスの医学的効果の啓蒙活動を行う。日
本放射線ホルミシス効果研究会 会長
在、放射線ホルミシス効果研究会 会
長の活動を進めている。
<http://www.shinene.com/index.html>

特集

お酒を飲んで、健康長寿

酒は、「百薬の長」と昔は言われていたものです。今では、「きちがい水」と悪く言われたりすることがありますが、昔のお酒は、本当に「百薬の長」だったのです。

では、昔のお酒と今のお酒はどう違うのでしょうか。今のお酒は、早くお酒にして売るために、アルコール分を加えたり、調味料を加えたりして造っているのです。もともとの伝統的な日本酒は、「生醸造り（きもとづくり）」という手法で造られます。酒にアルコールを加えるのではなく、自然にアルコール発酵させて作るのです。米そのものは、糖分を含まないので、そのままでは発酵しません。アルコールは、酵母が糖分を食べて、アルコールと炭酸ガスを出すことで発酵するのです。

そのために、まず、米を糖分に変えなくてはなりません。そこで、原料となる米を蒸して、麴を加えます。すると、米麴ができます。この米麴が、米のでんぷんを糖化させるのです。それを、酵母という微生物の力で、アルコール発酵させるといふ工程をとって、お酒が造られるのです。

ところが、この工程ではとても日数がかかるので、アルコールや乳酸、コハク酸、粉アメ等の添加物を入れて、大半が即席で造られるようになり、それが出回っているのです。これらのお酒には、「百薬の長」としての働きは、まったくありません。でも、本来の日本のお酒には、すべての薬に勝る百薬としての働きがあるのです。

秋田大学の名誉教授で医学博士の滝沢行雄先生の研究では、人のガン細胞に薄めた純米酒をたらすと、90%以上が変形、または、死亡するそうです。中年の男性で、飲酒をするグループとしないグループで比べると、飲酒をする方がガンにかかる率は低く、胃ガンの発生率は、40%も低下するということです。これは、文部科学省の調査でも、同じだということです。つまり、飲酒はガンの予防になるということです。

愛媛大学の研究では、日本酒の中に、糖尿病予防のインシュリン様物質があり、ガン細胞の増殖を抑制するナチュラルキラー細胞活性促進物質もあることが判明したと言います。

京都大学の研究では、うつ病の改善に日本酒が良いとされ、その他、いろいろな研究から、日本酒が高血圧、血栓、動脈硬化、骨粗鬆症などにも高い薬効があり、アトピー性皮膚炎の改善にも役立ち、シミの減少や皮膚の保温保湿など、美容にも効果があることが確認できたと言われます。ただし、これは市販の添加物だらけのお酒のことではありません。米と麴を原料とした「生醸造り」の純米酒を、ほどよく飲めばの話です。

千葉県に、下総神崎という地名のところがありません。ここに、三百年以上続いた、「寺田本家」というお酒の醸造元があります。

ここでは、昔ながらの自然の酒造りに復り、お酒を造っています。ここで造った「むすび」と呼ばれる玄米酒を飲んだ人たちから、糖尿病が治った、高血圧が治った、肝炎が治った、痔が治った、手足の痺れが治ったなど、慢性疾患が劇的に快方に向かったなどの喜びの声が、どんどん入ってくるようになったので

す。百歳の寝たきりのおばあちゃんが、発芽玄米酒の酒粕で作った甘酒を飲むことで、血糖値が下がり、体力が回復し、黒髪まで生えてきたという体験談まで寄せられてきたのです。

今の一般的な酒造りは、即席醸造が当たり前で、仕込みの早い段階で「乳酸」を添加するので、様々な有効な菌が死んでしまいます。つまり、自然な発酵を止めてしまうのです。乳酸だけではありません。大吟醸を含めて、ほとんどの酒が、科学的に造られたアルコールや、化学調味料などが添加されているので、短期に酒にはなるけれど、発酵酒ではなく、有効な菌が含まれていないお酒になっているのです。

寺田本家の「むすび」と呼ばれる発芽玄米酒は、添加物が一切加えられない日本酒の原点にかえったお酒で、玄米が泡立つほどの発酵をして、普通の酒は発酵を止めているのに、逆に、どんどん発酵させられる醸造法が一大特徴なのです。このため、瓶詰めされた発芽玄米酒は、発酵を続けているため、栓を開けると、プシュッと泡立つのが特徴です。そこで、このお酒の栓を開ける時は、泡が吹き出ないように、5〜10分かけて、ゆっくり栓を開けるのがコツです。

このお酒を飲んで健康になったという報告の中に、「便秘がすっかり良くなった」「大腸ガンの検査に引っかかっていただけでも、発芽玄米酒を飲んだおかげで、再検査では異常がなくなっていた」とか「夜中に三回も起きていたけれ



寺田本家醸

ども、ぐっすり眠れるようになって、一回もトイレに行かないようになった」とか「発芽玄米酒を4本飲んだ結果、血糖値が200から122に下がった」「十二指腸潰瘍が治った」などの報告があります。

早くから、発芽玄米酒の効果に着目されていた中村和裕先生は、発芽玄米酒の効用は、ずばり腸の機能活性にあると言っておられます。発芽玄米酒は微生物が生きているお酒で、これを飲むと、腸の細菌叢が変わるのです。腸は、ある種の「ぬか床」なのです。腸の中に様々な菌がきて、様々に影響し合いますが、栄養を分解したり、生産したりしています。腸は、よく働く場合、腐敗ではなく、発酵の場になります。通常は、腐敗の場になっているのが問題なのです。正しい発酵の場になると、腸の機能が活性化され、副交感神経が刺激されて、ストレス過剰の交感神経優位の状態をバランス状態にし、その結果、ホルモン分泌もバランスが整い、免疫機能も活性化されるのです。

人間の体には、免疫系、自律神経系、内分泌系の三つの系(システム)があり、この三つの系が正常に働くと健康、三つの系の働きが狂うと病気になる。発芽玄米酒は、お酒を飲むことでこの三つの系がバランスよく働くようになるので、「百薬の長」の働きをするのです。

実際、発芽玄米酒の効果は、血糖値の改善から手足の冷えの消失、便秘の改善と、実に幅広いものがあります。その働きは、実は、発酵の力にあるのです。食品は、発酵させるといつまでも腐りません。だけでなく、食品の持つ力が何倍にも膨らみます。発酵玄米酒を腐りかけた肉にシュッシュと吹きかけると、その肉の持ちがよくなったりします。発酵には、還元力、抗酸化力を強めてくれる力があるので

す。発酵食品の還元力、抗酸化力などのおかげで血流がよくなり、自然治癒力が高められます。発酵食品は、私たちが気づいていない様々なパワーを秘めているのです。

食品は、発酵していると腐らないのです。これは、生命力が続くということです。健康長命のもとになります。発酵と腐敗は、その両極端にあつて、腸内を発酵させるか、腐敗させるかで、健康を得るか、得ないかが決まります。

「寺田本家」のご主人の寺田啓佐さんは、腸が腐るといふ病気にかかりました。腸管が腐って、そこから膿が出て、皮膚まで出てくる「痔ろう」といふ病気にかかったのです。35歳の時のことです。手術をし、どうか健康を取り戻したものの、自分の生き方を反省することになりました。そうして、いろいろ考えているうちに「発酵すると腐らない」という事実に思い当たりました。茄子でもきゅうりでも、放置しておけば、いずれ腐敗してしまうのに、ぬかみその中に入れば腐るません。製造の過程で腐つたなどという話は聞いたことがあります。ところが、発酵と腐敗のメカニズムは同じなのです。どちらも、様々な微生物や、それらが生産した酵素の働きによって、有機化合物が分解され、別の物質を作り出す現象なのです。そこでできた物質が、人間にとって有益なら「発酵」、有害なら「腐敗」と呼ばれるのです。腸内には、体に有用に働く善玉菌と、腐敗物質を生成する悪玉菌がいます。善玉菌は発酵菌、悪玉菌は腐敗菌なのです。自分の腸が腐るといふことは、腐敗菌の働きが強くなった、その結果であると気づいたのです。

では、どうすれば腸内の腐敗菌を減らし、発酵

菌を増やしていけばよいのでしょうか？ そのために、自分が造っている酒造りを、見直さなくてはいいかと考えたのです。食事を見直すことにもなりました。肉や卵などの動物性タンパク質や、脂質が消化不十分で腸内に入ると、腐敗菌の作用で、腸内が腐敗します。カツ丼好きだったことが、腸を腐らせた原因の一つだと思ひ当たりました。「おなかが発酵するか、それとも腐敗するか。それが健康の分かれ道だったんだ」と気づきました。それから、発酵の道を進むことに決心しました。

そうして、今までの酒造りは止めなければならぬ。なぜなら、今までの手法で作ったお酒には、発酵を助ける力はないからです。まず、農薬や化学肥料で育てた米は、十年もおくと黒くタール状になってしまいます。無農薬の無科学肥料で栽培された米は、十年経っても、土に埋めたら芽が出てきます。千年前の物だつて、芽が出てきます。

そこで、ほとんどの造り酒屋が「速醸(そくじょう)」という添加物だらけの即席の酒造りをしている中で、無農薬米で酒造りをするに切り替えました。普通の酒造りは、アルコールや添加物を加える「三倍増醸」をしています。それを撤廃することにしました。

そうして、江戸時代から伝わる「生酛造り」に戻し、十年以上もかかつて、満足すべき発酵酒が出来上がったのです。

寺田さんは、その歩みを『発酵道』寺田啓佐著／河出書房新社／1,575円(税込)という本にまとめて、昨年の八月に出版されました。

断食すれば、すべての病気は治る

森美智代さんは、この10年間、毎朝、青汁一杯だけで、過ごしておられます。でも、体重は60kgあり、体調はよく、鍼灸医としてお仕事をしておられます。この森さんは、昭和59年二十一歳の時に、小脳の病気にかかりました。平衡感覚が弱く、歩くとふらつく、片足では立てないという症状がありました。短大卒業後、小学校の養護教諭として働いていましたが、急に地面が盛り上がりつつくるような感覚に襲われ、激しいめまいで倒れました。四つの病院を回り、病名がわからず総合病院の神経内科に行つて、やっと小脳に異常があることが突き止められました。脊髄小脳変性症と名づけられ、「原因は不明で、治療法もない、発病すると、五年くらいしか生きられない」と言われ、絶望的な状態でした。

その時、かつて甲田病院の甲田光雄先生から、断食すればどんな病気もよくなると話を聞いたことがあったのを思い出したのです。そこで、甲田先生に診てもらおうと、「治りますよ」と言われ、断食を勧められました。

早速、三日間、一週間といった短期断食を試みました。すると、体が楽になつて歩きやすくなります。でも、仕事に戻ると、また症状が悪くなります。その繰り返しでした。二十四歳の頃には、もうどうにも歩けなくなっていました。そこで、仕事を休んで、「治るまで断食するぞ」という覚悟で甲田病院に入院しました。そうして、二十日と

か二十四日とかの長めの断食を何回も繰り返したのです。断食中は、ずっと澄まし汁と黒砂糖だけです。そうして、寝ているのではなく、せつせと体を動かします。普通は、「病人は、寝ていなさい」と言われますけれども、甲田病院では、「病気の人は、体操をしなければ」と言われ、一日に3回、体操をします。森さんは、普通の人より、3倍も4倍も多く体操をしました。

こうして、長期の断食を繰り返すうちに、半年が経つて、普通に歩けるようになりました。それを機に、退院後どんどん元気になっていきました。退院後は、玄米・生菜食を続け、平成九年頃から、食事は一日に青汁一杯になりました。当時の体重は47kgだったのが、体重が徐々に増えて、55kgになりました。今は、体重が60kgになり、体の不調はまったくなくなりました。

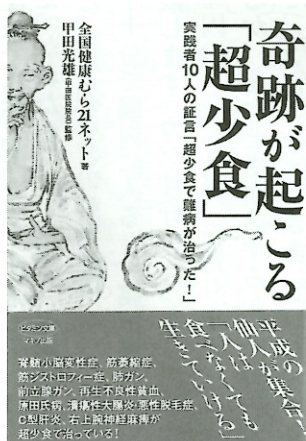
なぜ、断食をすれば、病気が治るのでしょう。その秘密は、次のとおりです。

人間の細胞の中に、マクロファージ(貪食細胞)というのがある。マクロファージはウィルスをやっつけたり、いろいろな細菌をやっつけるだけでなく、栄養処理もします。マクロファージは、栄養を取っている時には、栄養の処理にだけ使われてしまいます。ところが、断食すると栄養がなくなり、マクロファージは自分の体の構成成分を食べて栄養に変えるという働きを始めます。栄養が口から入らなくなると、マクロファージは、まず体内の老廃物を食べ、ポリープを食べ、シミを食べ、がん細胞を食べる。そういう体内の無駄なものを食べて、生きるエネルギーに変える働きを

します。結局、そうやって体中の掃除をしてしまうので、どんな病気も治ってしまうのです。

大切なことは、食べずに寝ていてはダメなのです。起きて、せつせと体を動かすことが大切です。すると、栄養は体を養うために使われ、病菌やがん細胞には、栄養がまったく回りません。マクロファージには、とても働きやすい環境になり、せつせと病菌やがん細胞を食べていきます。ところが、食べずに寝ていると、常に筋肉や骨が溶けて、血液中にいつも栄養として出ているので、病菌やがん細胞を養い、マクロファージは十分な働きができないのです。病人が寝ていて、何にも食べずに過ごしても病気がよくなるのは、寝ていて動かないからです。これでは、マクロファージはうまく働けません。大切なのは、断食中もよく運動することなのです。そういう秘密があつて、断食をすれば病気はよくなるのです。

全国に、断食道場がいろいろありますが、森美智代さんの通つていた甲田病院が、おすすです。断食は下手をすれば危険なので、必ず指導者に行つてください。



長生き物語

健康長寿の秘密がわかった

〈ミネラルこそ必須栄養素〉

ミネラルが私たちの健康長寿の鍵を握っているのです。ミネラルの働きを解明したのは、ワラック博士です。ワラック博士は、ミズーリ州の酪農家の家に生まれました。そうして、家畜の健康を守るために、酪農家が家畜にビタミン・ミネラルを与えるのを見て育ちました。そうして、家畜の健康にビタミン・ミネラルが与えられるのに、どうして人間には与えられないのだろうかという疑問を持って育ちました。その疑問が、後に大発見につながっていきます。

私たちの体には、毎日60種以上のミネラルが必要なのです。人間の病気のほとんどは、ミネラル欠乏から起こるとワラック博士は結論づけています。

ガンは、セレンウム（セレン）とゲルマニウムの欠乏で生じ、動脈硬化はカルシウム、マグネシウム、セレンウム、クロム、亜鉛、バナジウムの欠乏、高血圧はカリウムとクロムの欠乏、糖尿病はカリウムとマンガン、クロム、バナジウムの欠乏によって生じると博士は言います。

ミネラルこそ、人間が求めてきた「若さの泉」であると博士は言います。長寿のために、何が本当に必要なのでしょうか。アメリカは、国民の健康について、広く深く調査研究をして、アメリカ人を、世界でもっとも健康で長寿の国民にすることは可能であるとして、そのためには、「コーヒー、

ソーダ水、お茶、アイステイ」などを生活から排除すること、「豚肉、えび、ラード、ショートニング」などを摂らないこと、アルコール、喫煙は、当然、生活から排除することが大切と指導しています。その上で、毎日欠かさず、90種の基礎栄養素（うち60種がミネラル）を十分摂取することが、100年以上生きることができると指導しています。

ミネラルなしでは、ビタミンもDNAもRNA、染色体、ホルモン、エネルギー、そして酸素さえも機能しないのです。ミネラルこそ、健康と長寿を決定する要素であり、若さの泉なのです。ところが、「四食品群（肉、乳製品、穀物、野菜・果物）をバランスよく食べることが、健康長寿を得る方法である」と間違った指導がされました。この栄養観では、本来の寿命の半分しか生きることができないのです。

20世紀は、ビタミンの時代と言われ、21世紀はミネラルの時代と言われます。ミネラルの働きは、二つに分けられます。一つは、骨の成分になるカルシウムや、血液の成分になる鉄のように、素材の機能として働く働きです。もう一つは、体の生理作用に対する補助機能として働きます。

私たちの体は、約60兆の細胞で作られていて、個々の細胞が、実に多様な作用をしています。生命維持のための代謝活動や、生命活動のためのエネルギーの生産や、組織の修復や構築など、そうした細胞は、まさに、「化学反応の実験室」に似ています。

この化学反応に欠かせないのが酵素で、体内に

は、約3000種の酵素があると知られています。その働きを助ける触媒として作用しているのが、ミネラルとビタミンなのです。個々の細胞内に化学反応は、酵素は不可欠で、その酵素をスムーズに働かせるには、ミネラルやビタミンが、どうしても必要なのです。そのビタミンを活性化させるには、ミネラルが必要です。これで、ミネラルを十分に摂取することが、ミネラルを助け、酵素の働きを促し、細胞の働きを高めることがわかります。つまり、主役はミネラルなのです。ミネラルこそ、忘れられていた栄養の世界のシンデレラなのです。

ワラック博士の研究によると、カルシウムの欠乏で147種の病気が生じるとしています。骨粗鬆症や関節炎、骨軟化症、顔面麻痺、耳鳴り、三叉神経痛、脊髄狭窄等々の病気を生じ、セレンウム不足で、老人特有のシミや斑点が現われるとされています。セレンウムは、これまで摂ると害になると思われていたのに、健康長寿のためには、セレンウム（セレン）を摂るのが良いということです。セレンウム不足で脳軟化症、アルツハイマーなどの病気を生じ、不妊、流産、肝硬変、筋萎縮症、筋ジストロフィー、貧血、心筋症、心臓病、マルベリー心臓病などが起きるとしています。セレンウムを摂ること、人は五年、十年、二十年、五十年も長生きできるといいます。

銅の欠乏では、白髪になる、動脈瘤ができる、銅は動脈の弾力性のためには、欠かすことのできないミネラルで、銅を摂れば痔も良くなるということです。

博士は、塩への誤解も指摘しています。老人の

油が健康を左右する

95%は塩不足で、猛暑で死ぬのは塩不足、熱射病も、塩と水で治療可能、酷暑を乗り切る知恵は、塩と水分を摂れと言っています。猛暑で死ぬ人たちは、減塩食、無塩食を行っていた人たちで、回復した人たちは、塩水の点滴を受けた人たちだと説いています。

博士は、健康と長寿に関する専門医で、人間は168歳まで生きることが可能。そのためには、食事の他に、毎日欠かさずプラントミネラルをサプリメントとして摂るように。ミネラルなしには、身体は機能しないと説きます。また、博士はジョギングはダメだとしています。汗をかき、汗とともに、大事なミネラルが失われるからだそうです。

昔から酪農家は、土壌の栄養不足を補うために、エサにビタミンやミネラルを加えて与えたものです。動物たちは、エサにミネラル、ビタミンが欠乏していると、奇形が生じます。逆に、ビタミン、ミネラルを与えると、遺伝性と考えられている病気のほとんどが発症せず、ミネラルこそ、最も基本の栄養素と考えられています。博士は、小さい時から、酪農家の子どもとして育ったことから、ミネラルの大切さに気づいたのです。

長寿には、必須栄養素の摂取が大きく関わっていると、ワラック博士らの研究調査で判明しました。ミネラルを十分摂っている人たちでは、120歳から160歳まで生きているものさえいるのです。長寿を全うする地域では、地理的に異なっていますが、長寿をもたらず共通点が存在し、そこでは、偶然彼らの住んでいた土壌に、豊かなミネラルが含まれていたことが、判明したというので

す。

ヒマラヤの長寿者たち、コーカサス地方の長寿者たち、ビルカパンバの長寿者たち、ハンザの長寿者たちは、例外なく、豊かなミネラルを知らずに摂取していたのです。世界には、8か所の長寿者の地域というのがあり、たとえば、コーカサス山脈の村々に住むジョージヤ人々の間では、100歳を越す人々が4500人、5000人いると言われています。ビルカパンバでは、4人に1人が100歳を越す長寿者たちなのだそうです。アメリカの権威ある医学雑誌『ナショナル・ジオグラフィック』誌は、アゼルバイジャンには、168歳になる長寿者がいると言っています。

人間の体内には、60種以上のミネラルが必要とされ、それらの必須ミネラルが、彼らの住む高山の地域では、飲む水に、豊富に含まれているというのです。土地によって、健康長寿が異なるのは、食する食物が育つ土壌の構成成分が異なるからです。

ミネラルの研究で著名なワラック博士は、「すべての動物や、人間の自然死は、栄養不足が原因である」と結論づけています。それなのに、まだミネラルはあまり医師の間で深く研究されていないのです。博士は、ミネラル補給には、鉱物性のミネラルはほとんど吸収されないの、植物から抽出したプラントミネラルが最適であるとしています。

ワラック博士は、健康にはミネラルが大切と言っていますが、ミネラルがすべてとは言っていません。「基礎栄養素の3分の2は、ミネラルで占められる。つまり、基礎栄養素90種のうち、60種はミネラルである」と言っているのです。ミネラルの他に、必要なものがあります。そのうちの1つが油です。油には、よい油と悪い油があることを知らなくてはいけません。私たちは、知らないために悪い油を摂り、よい油を摂っていないということがあるのです。

悪い油とは何でしょう。悪い油の筆頭は、「トランス脂肪」と呼ばれる油です。マーガリン、ショートニングは、その危険なトランス脂肪なのです。アメリカの自然派運動家フレッド・ロー氏が、マーガリンの小さなかたまりを皿にのせ、それを部屋に置いておくという実験をしました。そのかたまりは、二年経っても元のままで、その間、どんな虫も寄りつかず、ひとかけらのカビも生えませんでした。食品工場の技術者が、マーガリンを顕微鏡で覗いたところ、プラスチックの構造とそっくりであることを知りました。マーガリンは、本当は食べ物ではなく、食べられる形をしたプラスチックなのです。

アメリカのニューヨーク市では、2006年12月に市内2万4千6百件すべての飲食店にト

ランス脂肪（マーガリンやショートニング）を使うことを禁止するという画期的な処置を発表しました。ヨーロッパでも、国を挙げてトランス脂肪の削減、追放運動を始めています。トランス脂肪の害は、もはや世界では常識なのです。

植物油から作ったマーガリンは、なぜ常温でも固形なのでしょう。実は、「水素添加」という方法を使って、無理やり油の性質を変えているのです。この方法で作られたマーガリンは、飽和脂肪とよく似た、でも、脂肪酸の役割を果たさず、細胞膜の構造や、働きを不完全にしてしまい、細胞に必要なものが流れ出たり、逆に、有害物質が入りやすくするという困った働きをします。悪い油が、全身の細胞に回るので、心臓病を誘発したり、糖尿病を引き起こしたりするのです。

逆に、体にとっても良い必須脂肪酸というものがあります。それは、オメガ3（スリー）と呼ばれる脂肪です。これは、トランス脂肪とは逆に、動脈硬化や心臓病などのリスクを軽減する働きがあります。オメガ3には、血液の粘着や凝集を抑え、サラサラにしてくれる働きがあるので、全身の血液循環をスムーズにし、更に、赤血球の細胞膜の働きをよくしてくれます。

最近、アメリカなどの海外スポーツ選手の間では、オメガ3の油が活用され始めました。オメガ3を摂ることが、スタミナ強化や疲労回復、怪我や故障の改善につながることが判明したからです。脂肪は大きく分けて、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸の二つがあり、飽和脂肪酸は牛肉や豚肉、乳製品など、動物性の脂肪に多く、不飽和脂肪酸はオメガ3系とオメガ6系があります。

飽和脂肪酸は、体内で合成できるため、食事から摂る必要はあまりありません。むしろ、摂りすぎによる弊害が指摘されています。不飽和脂肪酸のオメガ3とオメガ6は、どちらも体内では作り出されないもので、食事などを通して、摂らなくてはならない必須脂肪酸です。ところが、オメガ3とオメガ6とは、まったく正反対の性質を持っているので要注意です。オメガ3は、細胞膜の柔軟性を高めるのに対し、オメガ6の方は、細胞膜を固くするのが問題です。現代人は、オメガ3の摂取が少なく、オメガ6の摂取過多になっているので問題なのです。

オメガ6には、リノール酸があります。このリノール酸はひと頃、健康に良い油として脚光を浴びたことがあります。ところが、リノール酸をせっせと摂ることで、オメガ6過多の食事になり、そのために筋肉や血管の柔軟性が失われ、血液がドロドロになって、動脈硬化や高血圧などの習慣病を引き起こし、スポーツ選手の能力に、どれほど悪影響を及ぼしているか、計り知れないほどです。オメガ3とオメガ6は、摂取バランスが大切で、1対2〜1対4の比重にするとういのです。

オリーブオイルにも、良いオリーブオイルと悪いオリーブオイルがあるので、注意しなければいけません。精製される段階で、トランス脂肪などの危険な油を含むことがあるからです。日本で手に入るオリーブオイルには、3種類あります。「エクストラバージンオイル」「ピュアオリーブオイル」「オリーブポマースオイル」の三つです。この中でよいのは、「エクストラバージンオリーブオイル」です。他の二つは、化学溶剤な

どを使っているのです、良い油とは言えず、しかも高温で精製されるので、トランス脂肪を含む危険があるのです。

オメガ6のグループに入るオイルは、「ペニバナ油」「サラダ油」「ひまわり油」「コーン油」「ゴマ油」などです。オメガ3の代表となる脂肪酸は、エイコサペンタエン酸（EPA）、ドコサヘキサエン酸（DHA）、そして、フラックスオイル（亜麻仁油）やアルファ・リノレン酸（シソ油）などです。リノール酸の過剰摂取には、くれぐれも気をつけましょう。

ソーセージやハム、ベーコンなどには、オメガ6や飽和脂肪酸が多く含まれ、その過剰摂取がスポーツ選手の故障を多くし、体調不良を生み出しました。逆に、オメガ3をたくさん摂るようになった選手では、たちまち体の故障を治し、体調をよくして、スポーツの成績を上げていきました。これほど、顕著に差が出ます。ですから、油の摂取には気をつけましょう。フラックスオイルの適量は、一日小さじ1杯〜次第に量を増やして、4杯くらいまでです。



良書推薦コーナー

『元がんセンター医師の告白』

「がん」になったら、私はこの代替医療を選択する」

安藤由朗著／現代書林／1,260円(税込)

著者は、元がんセンターの医師です。「もし、私の家族ががんになったら、がんセンターには、絶対入院させない。代替医療できつと治してみせる」

今、日本では、一年間に32万、一日あたり877人ががんで亡くなると言われています。人間は、がんなんかでは死なない治癒能力があるのです。それなのに、今、日本人の死因の第一位に、がんが挙げられています。

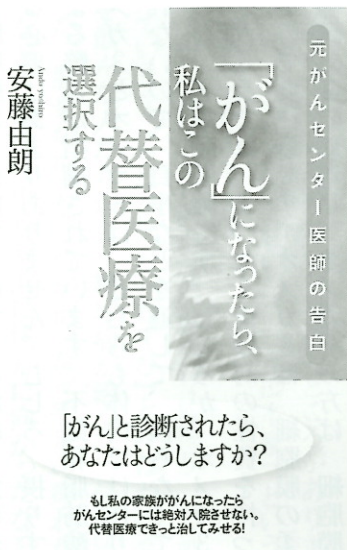
男性のトップは肺がんです。これは、喫煙に大きな原因があると言われているのに、まだ喫煙をやめない人たちがたくさんいます。肺がんと並んで、大腸がんが増えています。これは、急激に食事が欧米化したのが原因とされています。グルメ志向が、大腸がんをもたらしと言われています。明治、大正までの肉食中心でないお米中心（炭水化物中心）の食事の頃は、日本人はとても健康だったのに、その食事習慣が、今はまったく失われてしまいました。

がんやアレルギー疾患の大きな原因の一つが、ミネラル欠乏だと言われています。ミネラルを摂ると、ガン細胞をやっつける免疫細胞がパワーアップして、ガン細胞をやっつけてしまいます。そういうことがわかっていて、ライフスタイルを変え、食事を変え、病氣と闘う、体内の免疫力をアップさせ、がんをやっつける療法を取り入れれば、

がんは簡単に消滅するのです。でも、そんなことが知られていないのが問題です。がん医療を行っている医師のほとんどが、食事やミネラルのことに、ほとんど無頓着なのが困ったことだと著者は言います。

がん治療の定番の方式は、「手術」「抗がん剤」「放射線治療」の三つです。これらは対処療法で、根本的に、自己治癒力をアップする治療メニューではないと著者は言います。この定番とされている治療法には、強い副作用があつて、逆に死期を早めることが珍しくありません。それなのに、みんなは相変わらず、がんセンターのこの方式に従うのは、なぜなのでしょう。

著者は、がんセンターに勤めていて、がん患者の大多数が亡くなっていく強烈なマイナス体験から、西洋医学の限界を感じ取り、十年ほど前から代替医療に取りかかりました。そして、「食事療法・水療法」「洗腸・流腸」「フコイダン療法」「免疫を高めるワクチン療法」の四つで、数多くのガン患者を救ってこられました。これまでに、1500人を超えるがん患者の治療を手がけて、余命一年の患者でも、8割は改善したと言っておられます。この本は、その実践の書です。



編集 後記

「200歳万歳！」を編集しながら、健康について、いかに知らないでいるか、こんなにも学ぶことがたくさんあるのか、と感じています。と同時に、人は、知らないでいるばかりに、健康を損ない、早々と人生に別れをつけていく、というケースがほとんどなのではないかと思ひ、何とか「200歳万歳！」の趣旨を伝えて、会に入ってもらい、健康長寿の道を歩いてもらいたいものだと思うことしきりです。

どうぞ皆様も、お友達に入会をすすめてあげてください。「好事与他（こうじよた）（よいことは、人に分け与えること）」の精神で。

がんは、治らない病気ではないのに、みんながんになれば治らないと思つて、「がんですよ」と宣告されると、もうおしまいだと思つてしまいます。間違つた治療法に従っているから治らないだけの話です。意識を変えましょう。

【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

☎0855-5215301

FAX 0855-5215797