

一般社団法人 東方美建推進機構

# 病気の原因と食育

後援: **AGTサークル** (株)OKワールド

# 人生の問題は3つに集約される

- ① 健康 (病気・大怪我)
- ② 経済 (お金)
- ③ 人間関係 (おつきあい)

「日本の医療はガン  
にかかっている……」



筑紫哲也

# 現在の日本の状況

国民の70%以上が  
生活習慣病で亡くなる

## 死亡原因

1位	癌	2位	心臓病	3位	脳疾患
4位	肺炎	5位	事故	6位	自殺

3人に1人が癌で..  
なぜこうなっているのか？

1973年・・・

4件に1件が異常出産

流産・早産・異常分娩・奇形児

今は・・・？

2件に1件

健康って、どういうこと？

病気になるしないこと

厚生労働省も  
「健康日本21」で目標に！

**でも現状は・・・**

**友達が・・・**

**入院費が・・・**

**友達の親が脳卒中で・・・**

**大切な人がガンに・・・**

**おじさんが突然倒れた・・・**

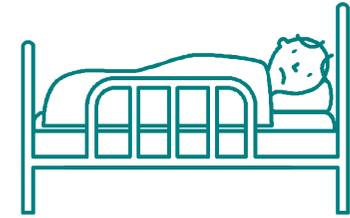
**介護がタイヘンで・・・**

**自覚症状はなかったのに突然人工透析に・・・**

**健康には自信があったのに・・・**

**こんなはずじゃなかった・・・**

たとえばガンも・・・



1965年(40年前)は**不治の病**だった  
患者数10万人

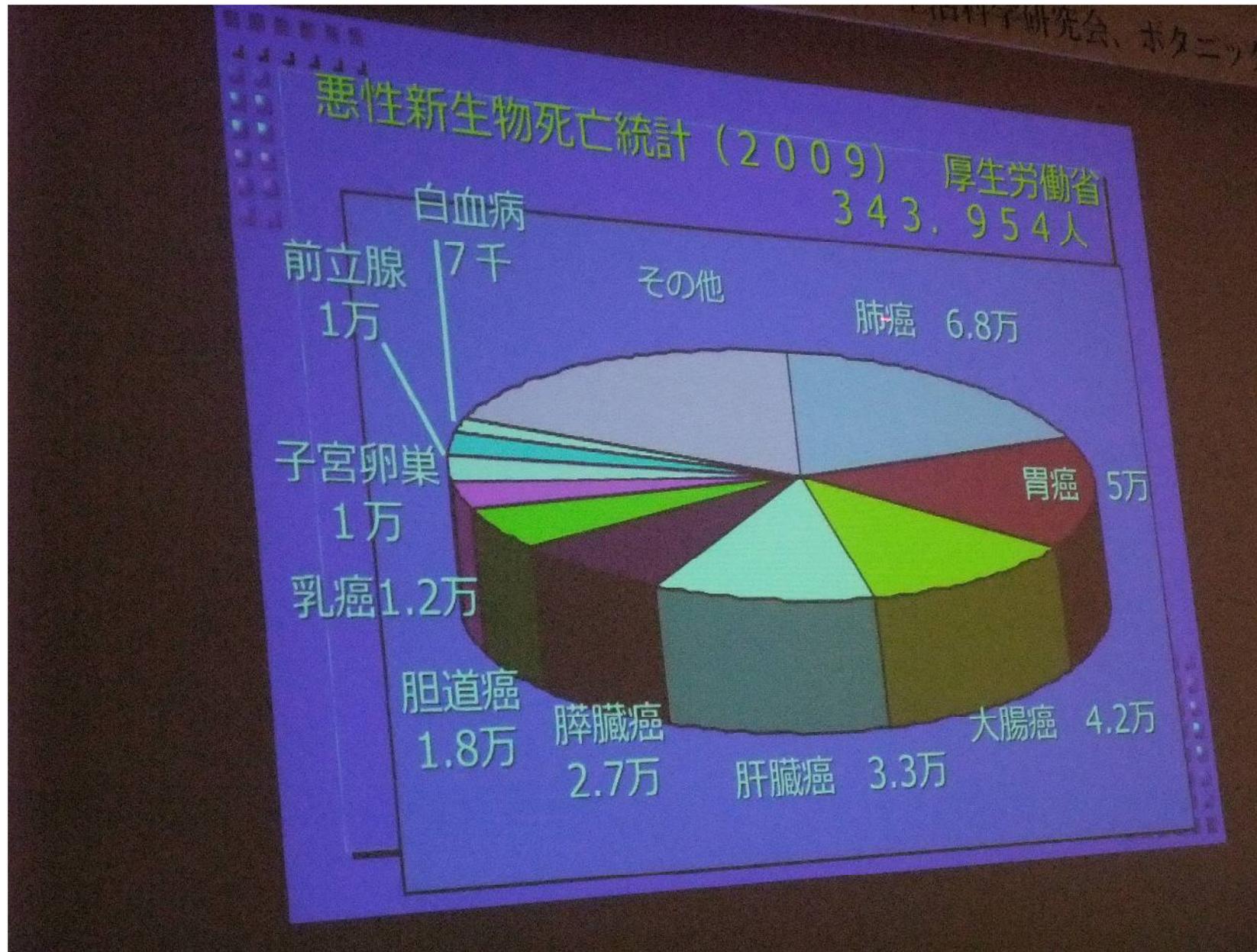


**今では30%が助かる**



・・・しかし患者数**50万人以上!**  
**30万人以上が亡くなっている...**  
**更に増大中・・・若い世代にも・・・**

# ガン死34万人(3人に1人)



でも数字はまやかし・・・なぜなら

中村勘三郎さんは？

市川団十郎さんは？

・・・実は**肺水腫**や**肺炎**で亡くなっている

**ガン、心臓、脳疾患・・・増加中！**

うつ、リウマチなど膠原病、難病奇病も・・・



糖尿病予備軍は1890万人！

腎臓機能低下のおそれも2000万人！

透析患者も27万人で増加中！

**医師が足りない！病人増えすぎ！**

# しかも今後・・・

IPS細胞、重粒子線治療、保険外治療・・・  
医療費はどんどんお金がかかるように・・・  
おまけにTPPで・・・

「ムダな医療」＝「儲からない医療」

「無駄な医療」＝「株主のためにならない医療」

日本は予防医学をやらず、「なんでもお医者様にお任せ」になっていて健康に関して●●なので、おまけに薬漬けだから市場として魅力がある・・・某国医療保険業界

弱肉強食社会がすすむ・・・



# ところで健康相談する相手は？

「**お医者様**・・・」

じゃあそのお医者様の平均寿命は？

**68歳**・・・もちろん三大病死が大半・・・



「お医者様」は習わない「食育」

食育って、食事のマナーやお行儀のこと？

・・・違います



## 「食育」の語源

食育という言葉は、明治時代に当時の西洋医学・栄養学批判を展開した石塚左玄が1897年(明治30年)頃、

「体育、智育、才育、徳育は即ち食育なり」と造語した。

彼が唱えた「科学的食養法」では、当時の栄養学に対し、

「炭水化物、脂肪、蛋白質だけを重要視し、ミネラルの作用を軽視している」(`△`)/☆と指摘している。

さらに食品に含まれるミネラルのナトリウムとカリウムのバランスに注目した。

塩や肉や魚を摂り過ぎればナトリウム過剰となり心身の健康を害すると主張している。



# 「食育」の語源

「反対医者」、石塚左玄・・・帝国陸軍の軍医

・・・世をあげて薬や肉食の効用を説く時代にあって、左玄は薬に頼らず玄米と野菜の治療効果を重んじたからです。

明治三十年代、東京の牛込、現在の中央線市ヶ谷近くに一軒の医院がありました。

医者に見放された人々が全国から集まり、門前には毎日数十台の人力車が停まり、順番待ちをする人々を相手にする茶店や売店ができました。

そこは「陸軍三奇人」の一人といわれた石塚左玄の家だったのです。



地方の難病に苦しむ人々から手紙がしばしば届きましたが、「東京牛込区野菜医者様」とか「東京都反対医者大先生」とだけ記された表書きのものが何通も届いたといえます。

食育＝予防医学、  
そして根本治療医学だった……

# 明治天皇の食養訓

「石塚左玄が身土不二の考えで、**食事で多くの人たちの病気を治しているのだから**、日本に栄養研究所を作るのは当然ではないか」

## 一．穀物食を摂る

人間は米を主体にした穀物食を中心とすることで健康・長寿になる。

## 二．自然食を摂る・・・一物全体食とも言う

食材はできるだけ丸ごとバランスよく食べる。

## 三．食のバランスを重視

食べ物の好き嫌いは避け、旬のものを(陰と陽のバランス)

## 四．食べ物は命

病気の要因は主として食にあるという考え方

## 五．郷土の料理を重視する・・・身土不二の重視

長寿の家庭は遺伝だけでなく伝統的に地産地消の実践者である

# 食事と今の病気



抗生物質、鎮痛剤、消炎剤・・・  
栄養不足で栄養剤

医学は発達するし、医師も増えたが病気は増大中・・・ナゼ？

今の病気は悪い習慣が作る病気・・・生活習慣病

今の病気は予防が一番大切<sup>だけど</sup>・・・



虫歯も歯周炎も生活習慣病



何といつても  
今の野菜は  
ビタミンや  
ミネラルが  
少ない・・・

# 作物からはミネラルが...



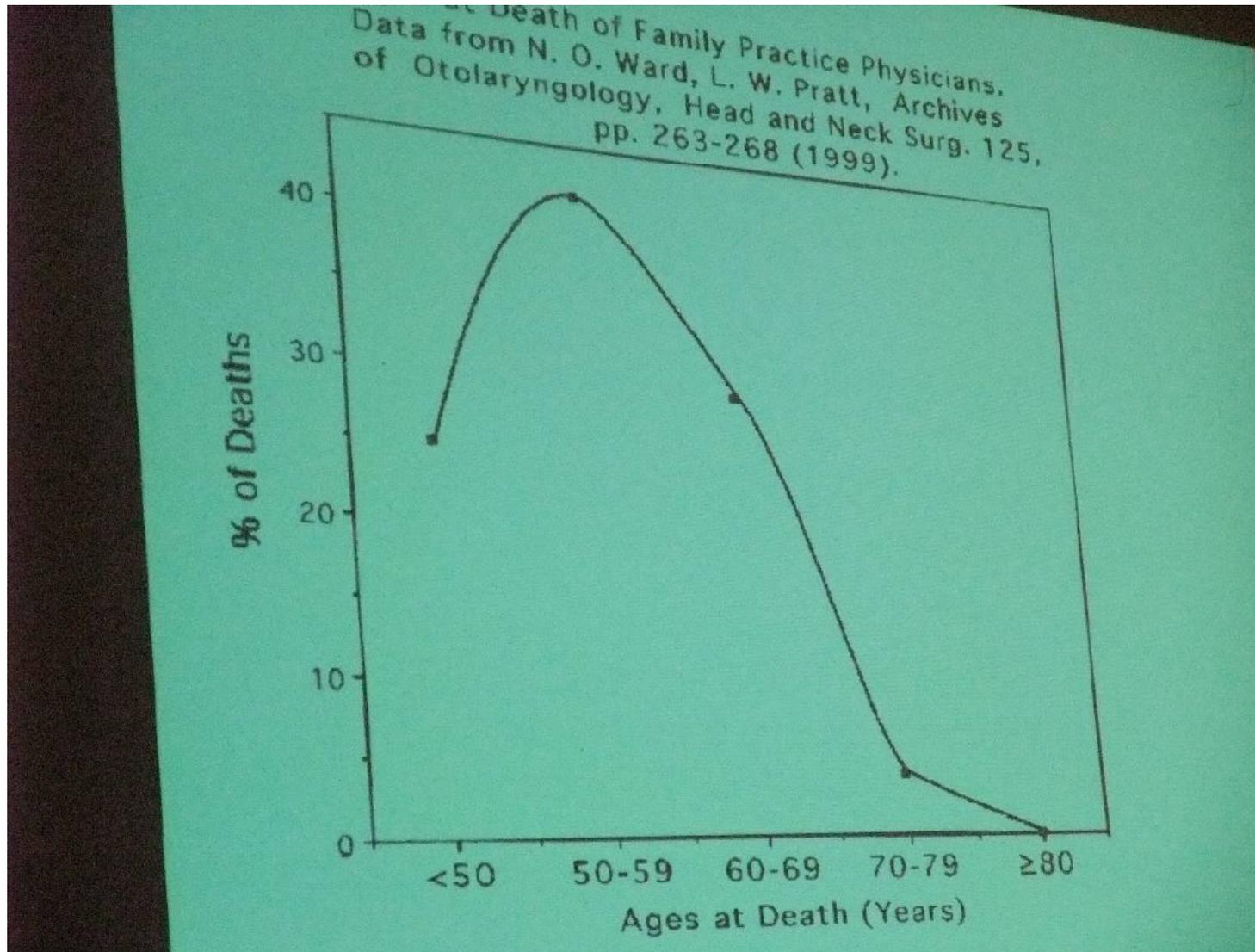
●この50年間で植物のミネラルは減少しています。

(文部科学省データ：鉄分)

	ダイコン	1951年 1.0mg	→	1982年 0.3mg	→	2000年 0.2mg
	ニンジン	2.1mg	→	0.8mg	→	0.2mg
	りんご	2.1mg	→	0.1mg	→	0mg
	ほうれん草	13mg	→	3.7mg	→	2mg

今の野菜の中のミネラルは少ない

# ミネラル少ない地域は若死に・・・



酸素や活性酸素と結びついて  
酸化する→茶色くなる



でも最近のは・・・？

# 食材の力が落ちている・・・

消費者は「良いもの」より  
「見た目が良いもの」を選ぶ・・・



・・・その結果、農薬・化学肥料・ホルモン剤などが当たり前に・・・



しかしなんだかんだ言っても…

病気になったら病院へ  
いけばいい！

薬や注射や手術で治る！

という方もおられますが…

# そうです！ただし！ 病気や老化は、 なってからでは元にもどれないことも

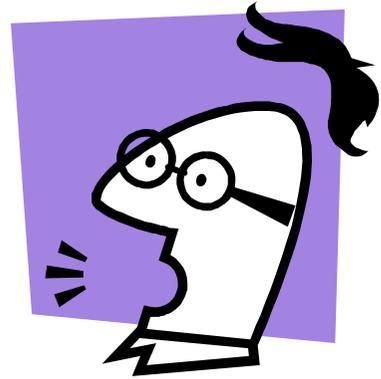
え！そんな！



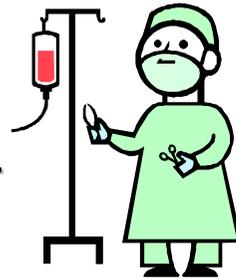
切ります！



ほっホントにー！

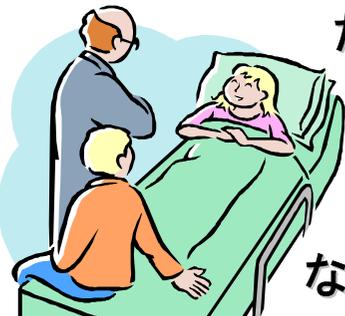


点滴です



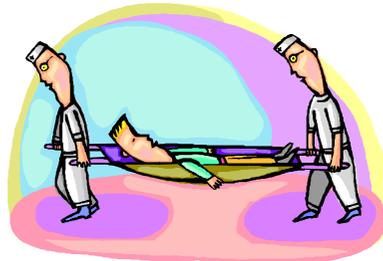
人工透析です

全摘です...



たいへんだあー！

なんで...



...



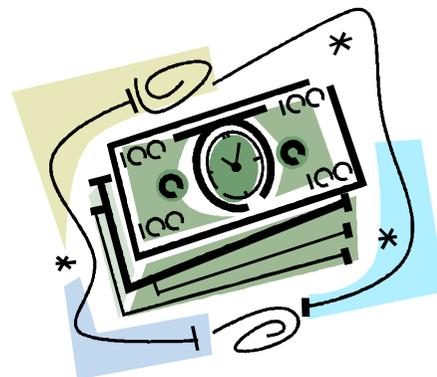
# 多額のお金も必要になってくる・・・

通院費、入院費、差額ベッド、思わぬ出費

健康保険もパンク状態で先行き不透明・・・

少子高齢化社会・・・介護費用

上がる医療費負担・・・



生活習慣病、寝たきり、認知症  
・・・病気になったらタイヘン！

## 主な病気にかかる治療費の目安

病名		治療法	平均治療費	平均入院日数
胃がん		内視鏡治療 (EMR)	10万9200円	8日
		内視鏡治療 (ESD)	14万4000円	8日
		腹腔鏡下手術 (部分切除術)	42万円	11日
		腹腔鏡下手術 (全摘出)	47万4000円	11日
		開腹手術 (部分切除術)	46万5000円	14日
		開腹手術 (全摘出)	49万2000円	12日
大腸がん	直腸がん	腹腔鏡下手術 (直腸切除術)	41万1000円	11日
		腹腔鏡下手術 (直腸低位前方切除術)	48万円	12日
		腹腔鏡下手術 (直腸切断術)	51万3000円	15日
		開腹手術 (直腸切除術)	35万7000円	12日
		開腹手術 (低位前方切除術)	43万5000円	13日
	結腸がん	腹腔鏡下手術 (結腸悪性腫瘍切除術)	34万8000円	11.3日
		開腹手術 (結腸悪性腫瘍手術)	33万円	12日
肺がん		胸腔鏡下手術 (リンパ節郭清を伴わない)	38万4000円	7日
		胸腔鏡下手術 (リンパ節郭清を伴う)	55万2000円	10日
		放射線治療 (手術なし)	39万3000円	30日
前立腺がん		放射線治療 (小線源永久挿入法)	33万9000円	2.6日
脳卒中	脳梗塞	血栓溶解療法使用できる	37万2000円	11日
		血栓溶解療法使用できない (手術あり)	45万3000円	11.1日
	脳出血、くも膜下出血	クリッピング手術 (2ヵ所以上)	126万6000円	28日
心臓病 (狭心症)		カテーテル治療 (バルーン拡張)	23万4000円	4日
		カテーテル治療 (ステント挿入)	40万5000円	4日
		バイパス手術 (人工心肺下)	106万2000円	26日
		バイパス手術 (オフポンプ)	94万8000円	22日

※慈恵医大病院の'10年4～9月のデータより抽出

※平均治療費は、患者負担3割の場合で入院費込みの料金

※数値は平均値をとったもので、患者の病状等で増減するケースもある

# 寝たきり大国日本！

残念ながら日本は「寝たきり大国」の汚名を着せられている。  
寝たきり老人は1993年の90万人から、  
2000年には120万人に増加し、さらに  
老齢人口の急速な増加に伴って、この数は急激増加中で  
2025年には230万人に達すると予想されている。

多くの日本人は、寝たきり老人が増えることを仕方ないと考えるかも知れない。  
しかし、スウェーデンやデンマークには寝たきり老人は殆どいない。



(山井和則「世界の高齢者福祉」 岩波新書 参照)

# 長寿国スウェーデンで「寝たきり」激減した理由 〈週刊朝日〉

日本は100歳以上が5万人を超える長寿国。しかし、死ぬまで寝たきりにならず、自立して生活している人は少ない。

メディカルガーデン整形外科院長の伊藤晴夫さんによると、「同じく長寿国のスウェーデンではかつて日本と同様に寝たきり老人の姿がみられたが、そこから**大幅に状況改善した過去がある**」という。

日本の介護施設における寝たきり老人の割合は**33.8%**。同じ長寿国のスウェーデンの介護施設の寝たきり率は**4.2%**ですから、大きな違いです。

(**日本の寝たきり率はスウェーデンの8倍**)

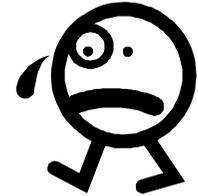


# こんなの日本では当分ムリ・・・

福祉行政を国中心から自治体中心に変えることで、ケア付き住宅や個室付きホームが町中に整備された。これが功を奏したんですね。

税金で、お年寄りたちが個室付き老人ホームに入り、自立しながら他人とコミュニケーションをとり、週末は近所にいる家族と過ごす。それにより必要のない長期入院が減少し、寝たきりも激減したといっています。

狂っている日本の現状・・・  
現場からの本音・・・



薬物や測定機械の開発競争の末に  
世界最高の薬剤費と検診費を費やす

「医療大国」は、  
いつまで「寝たきり大国」を続けるのだろうか？



(九州大学医学部講師 高杉紳一郎氏)

病気にやなりたくない！

老化もできれば抑えたい

そのためにやるのが  
予防医学！

その主役が代替医療

# 代替医療（代替療法）とは？

現代医学の理論では効果の理由が  
まだ証明されていない

治療法や予防法（予防医学）のこと



中でも  
一番重要なのは「食」!



# 「農」と「医」の知識を結合

## 金大「代替医療」講座整える

# 活性酸素の研究拠点に

## ワインやココアなど 食品からの光で測定

金大は三月から、全国初の補完代替医療学講座を開設する。二十三日には研究の核となる「活性酸素」が一目で分かる装置を導入、農学系と医学系の研究者が連携する体制を整えた。健康食品の温泉療法など病気の治療や予防に効果があるといわれる「補完代替医療」を従来の西洋医学に取り入れ、万病の元とされる活性酸素を抑えるワインやココアなど身近な食品を測定し、新薬の開発につなげるのが目標で、全国に類例のない医学研究拠点となる。



活性酸素を抑える働きを調べる大久保教授  
(左)と鈴木講師  
|| 金大医学部

活性酸素は、体内に取り入れられた酸素の一部が変化した有害物質で、血管や内臓など細胞を傷めるため、動脈硬化やがん、リウマチなど、あらゆる病気を悪化させるとされる。近年、活性酸素を抑える抗酸化物質として赤ワインやココアに含まれるポリフェノールが一般の注目を集めた。

装置を開発した大久保一良東北大学教授(食料化学)が新講座に移籍し、鈴木信孝金大講師(産婦人科)ら七人で開講される。石川天然薬効物質研究所センター(西東利男理事長)の寄附講座として金大大学院医学系研究科に設置される。大久保教授が開発した

# 事故

列車追突 福岡県

福岡県宗像市のJR九州鹿児島線で起きた電車衝突事故で、県警宗像署捜査本部は二十三日午後、業務上過失致傷の疑いで事故現場と、赤間駅に移動させた事故車両を検証した。国土交通省航空・鉄道事故調査委員会の調査官三人も専門的立場から事故原因を調べている。その後の調べで、けが人は計九十人(うち十八人が入院)となった。

# 「ヒポクラテスの誓い」

## ～ 医師の心の支えに ～

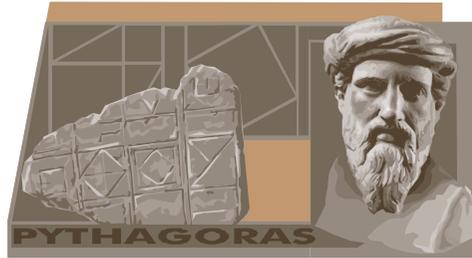


ヒポクラテスの名前を聞くと医師なら誰でも、背筋がピンと  
はずです。それは医学部入学時、国家試験合格時、そして  
医師免許を手にする時この「ヒポクラテスの誓い」と向かい  
合うからです。

そのヒポクラテスの肖像は医学校のシンボルになったり、銅像  
として多くの校舎に建てられています。これ程にまでにヒポ  
クラテスの名は日本の医学界に深く浸透しております。

何故でしょうか。それは明治以降、日本の医学界が西洋医学  
を中心として医学教育・医療制度に取り入れた歴史的な経  
過があるからです。その西洋医学の開祖として、医学の父と  
尊敬されているのがヒポクラテスです。

# ヒポクラテスの医学の特色はつぎのとおりである

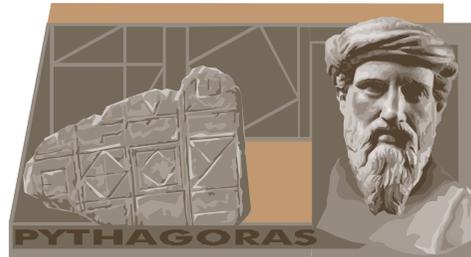


病状を正確に観察し記述する。**病気よりも病人の現状を全体としてとらえ**, 将来の経過を正しく予知しようとする。

...

**病気の治療法としては自然の回復力を重視して食品法を主にし, それを病人の状態に合わせて指定する。**

# 本来の医学は実は代替医療にある



「人の体には元々健康に戻そうとする自然の力  
**Physis**があり、  
医者はそれを助けるのが任務である」

ヒポクラテス

# まず食べ物で対応するのが基本

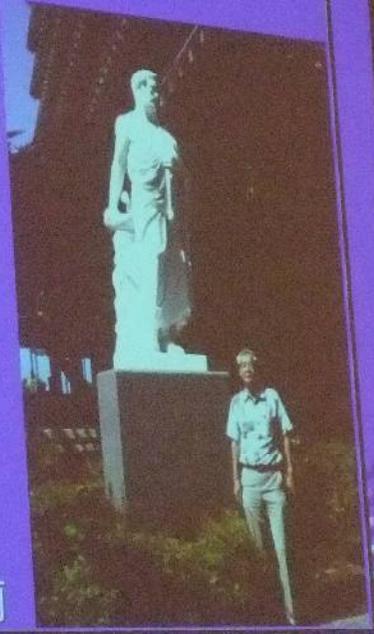
協賛：(株)生活科学研究会、ホタニツ

## 長寿の秘訣

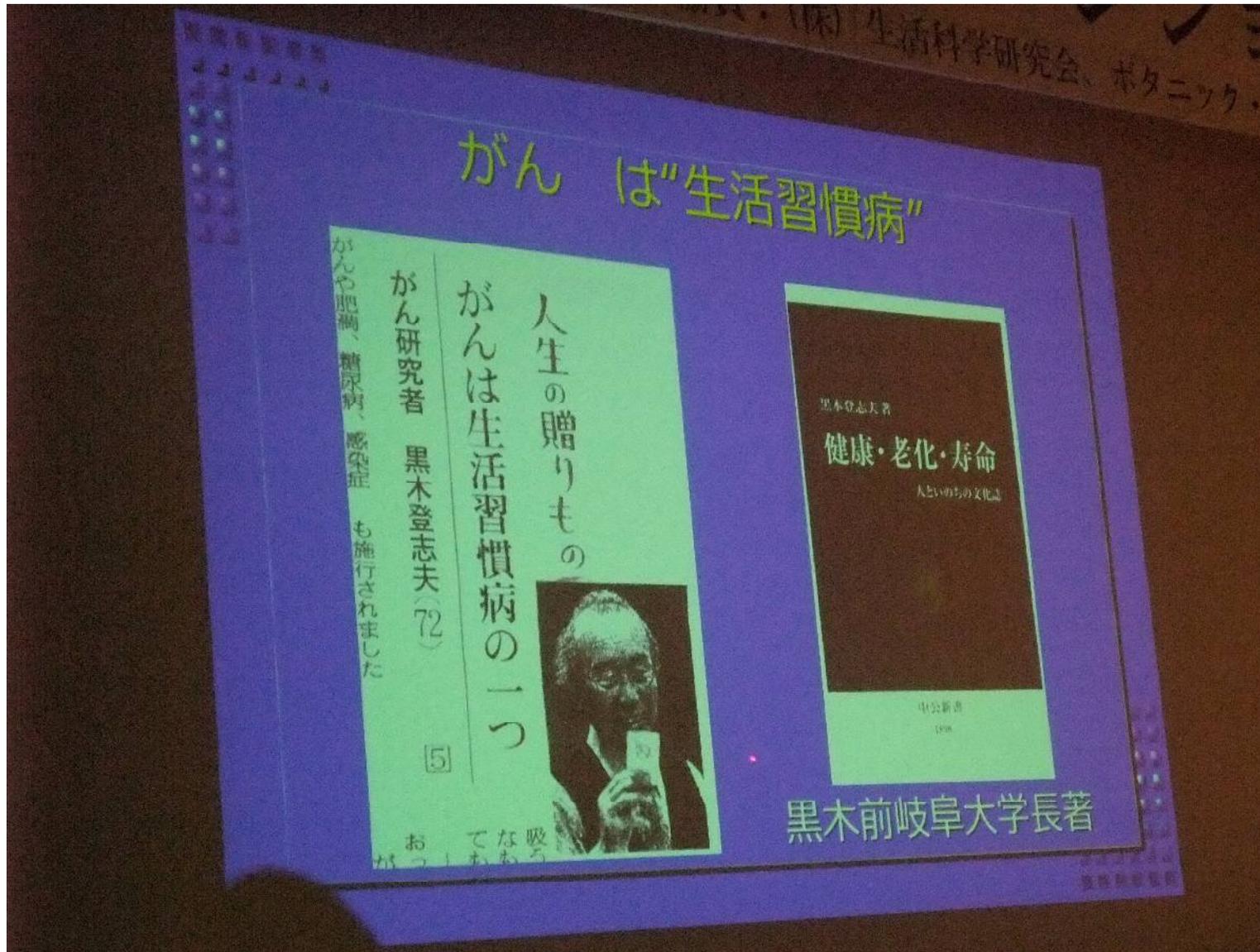
- 1 『体を傷めない』
- 2 『あなたの食べ物をくすりとしなさい』

ヒポクラテス  
BC460~377

カリフォルニア大学  
サンフランシスコ病院前



# 気付く医者も**増加中**...



# 末期がんから20年！

患者食事指導指針  
「会津侍・星野仁彦」

ゲルソン療法

ガンと闘う  
医師の  
ゲルソン療法  
星野仁彦

大量がん転移性肝癌を宣告された  
大学病院医師が手術後13年間寛解し  
再発を防いでいる栄養療法を公開！

2007.08.11

NPO法人 善コ

# 肝硬変も治っていく・・・！



# 世界一の内視鏡外科医 新谷弘実教授は語る

「医師がどれほど頑張っても、患者さんを本当の意味で健康にすることはできない」

なか見!検索



## 第1章 常識を信じていると危ない!

医学が進歩しているのに、  
病人が増えるのはなぜだろう?

元気な百歳になる方法

薬をのめば飲むほど弱くなる

薬はすべて基本的に「毒」である

第2章 太く長く生きるための食べ方

第3章 この習慣が健康な体をつくる

(病気の大半は遺伝よりも習慣に原因がある

習慣は遺伝子を書き換える ほか)

第4章 「命のシナリオ」に耳を傾ける

(命には寿命をまっとうできる仕組みがある

臓器別医学は医者をダメにする ほか)



# あの日野原重明先生も言う (100歳現役医師) 聖路加国際病院名誉院長

- 「病気は予防が一番大事」
- 「健康づくりや病気予防には  
現代医学の考え方や知識は役に立たない」

では何を頼りにしたらいい？



それは・・・病気せずに元気に長生きしている方が多い  
**長寿地域の食生活！**

# 世界の健康長寿地域に学べ！

## なぜなら！

**長寿地域 = BN ! NN ! SG ! & PPK**



寝たきりにならない

ピンピンコロリ

病気にならない

生涯現役！

長寿地域は現代医学がようやく気がついてきた  
病気の**4つの原因**を、**そんなこと知らないまま**  
食生活で排除していた！

# その**4つの原因**とは！？

いまや常識となっている**活性酸素**

逃れることのできない**毒素蓄積**

現代医学が気づき始めた**冷え**

現代医学がやっと言い出した**酸素不足**

**長寿地域はすべてをクリアしていた…**

# 人はなぜ病気になるか？

病院ではどうにもならない  
根本原因が**4つ**あった！！

## その一 活性酸素

&その一族

細胞をボロボロにし、遺伝子を壊し、  
免疫力をダメにして、老化の最大原因となる

# 活性酸素って？

肌が、内臓が、細胞がサビていく...

活性酸素、過酸化水素、一重項酸素、ヒドロキシラジカル、過酸化脂質



活性酸素こそが万病の元、老化のモトだった!

Handa Sadako  
半田節子

PHP Business Library

SCIENCE

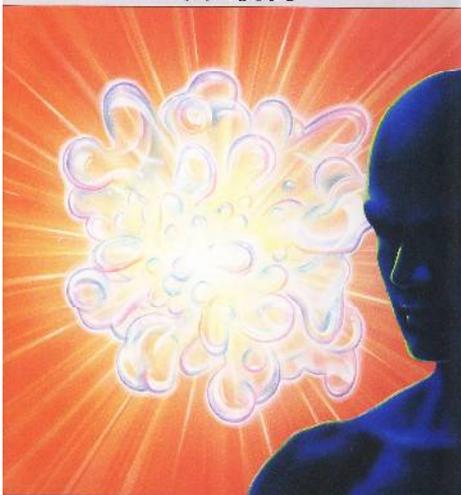


# 恐怖 活性酸素の

## ヒトのガンはなぜ生じるか

原因と発生のしくみを探る

永田親義



BLUE BACKS



ヒトのガンはなぜ生じるか

原因と発生のしくみを探る

永田親義

B5B4

講談社  
PB20

# こんなに本が！

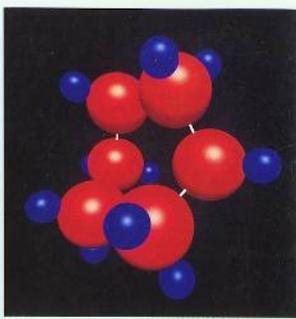
老シハコ

[監修] [著]

## 抗酸化食品が 体を守る

板倉弘重

国立健康栄養研究所名誉所員



太、タシ(作用)

「ガンや成人病を撃退する第七の栄養素」  
細胞を攻撃してさまざまな病気をつくる「活性酸素」。動脈硬化、糖尿病、ガン……さらにはシミやフケ、髪果といった老化現象も、活性酸素によって体が「サビ」てしまった状態なの。そんな恐ろしい活性酸素を撃退する。いま注目されている「抗酸化食品」とは何かを解き、健康で長寿を実現する秘訣を伝授しよう！

人体を蝕む 活性酸素を叩けば健康でいられる！

今月の新刊

KAWADE夢新書

河出書房新社 ● 定価700円 本体667円

名前にダマされるな!!

## 万病の原因は、活性酸素だ

人間として避けられない、活性酸素の害  
最新の研究成果から予防法がわかった!!

小学館 ● 定価1,019円 本体970円

# 老化もガンも (サビ) 酸化が原因だった

最新医学で分かった食べ方健康法

医学博士 鶴田光敏



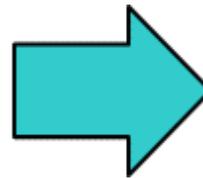
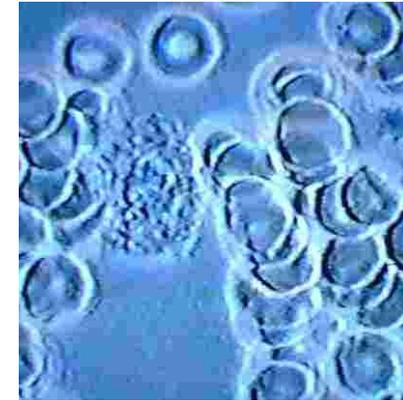
## 若返る 肌がこんなに 活性酸素を減らせれば

酸素が毒?! いままで知られていなかった新事実

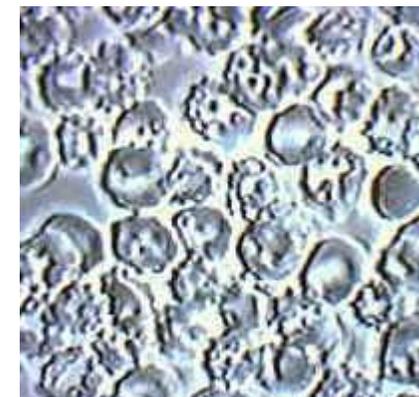


ガン、突然死の原因がわかった!

# 血液イガイガドロドロ



例：慢性疲労性症候群の女性で、フリーラジカル（活性酸素）によって赤血球がきずつけられ、栄養・酸素を組織に運ぶ能力は低下しています。傷ついた赤血球は細菌類が進入しやすくなり、関節炎・肺炎・神経症にかかりやすくなります。

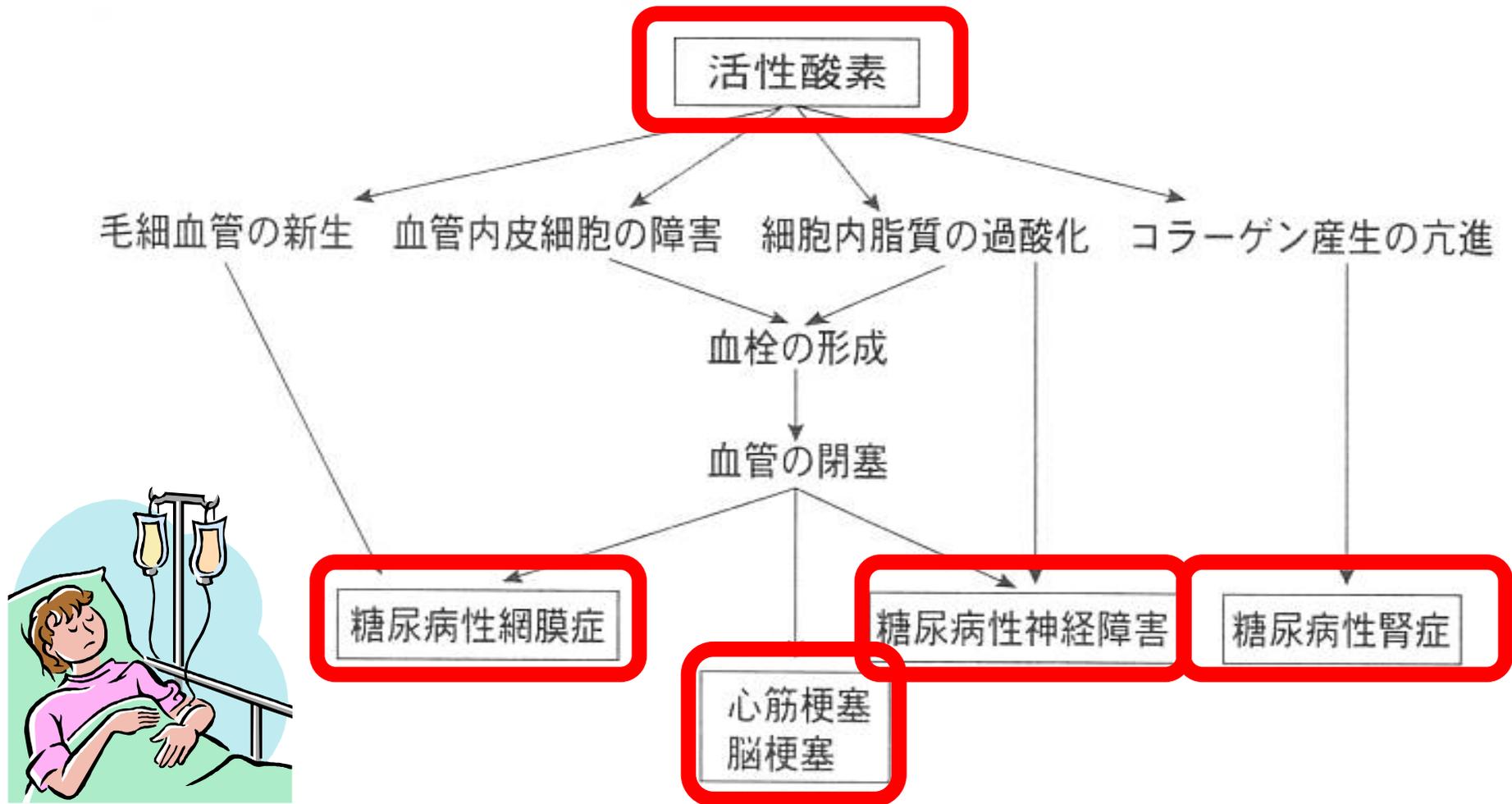




白内障も・・・

# たとえば糖尿病も！

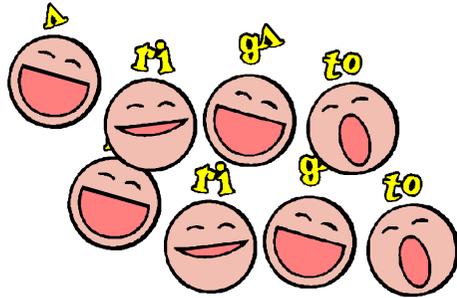
図7 糖尿病合併症が発症する過程



『生活習慣病—肥満・糖尿・高血圧』田上幹樹著、筑摩書房刊より

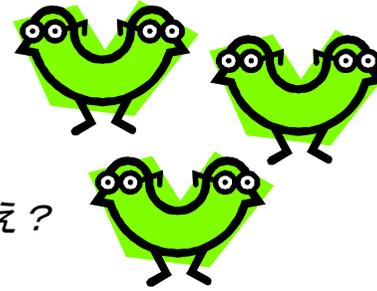
# 動脈硬化はこうやってできる！

LDLコレステロールちゃん



かつては悪玉コレステロール  
などと誤解されましたが、ホルモンや  
細胞壁をつくるのにはなくてはならない  
コレステロール

HDLコレステロールちゃん



LDLお迎え隊  
肝臓に連れ帰ります

あれえ？

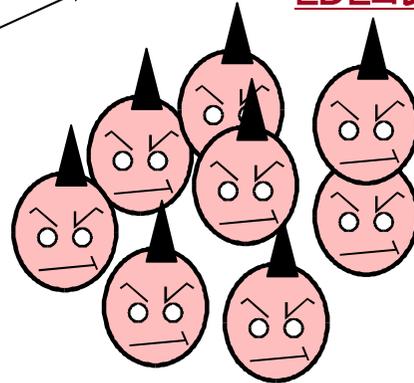


黒幕のホルモンステイン

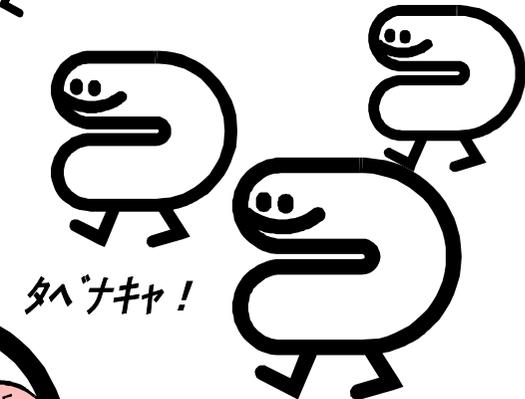


活性酸素一族

活性酸素で酸化された  
LDLコレステロール

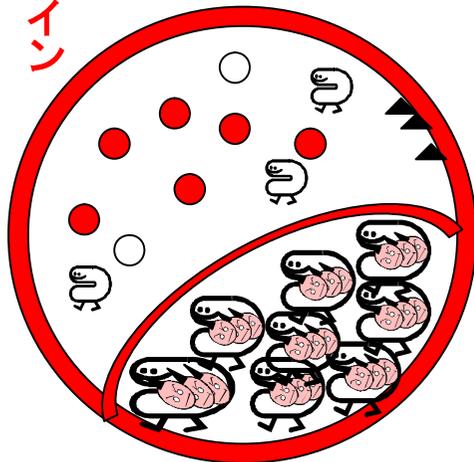


ドクダ!



タヘナキャ!

マクロファージ隊



酸化LDLはマクロファージに食べられて  
そのまま血管内壁に沈没して蓄積

酸化コレステロールを  
どんどん食べて清掃  
するが、変性して泡沫細胞に  
なってしまって…沈没

京都大学 品川セミナーより

「傷だらけのヒトDNA—放射線や紫外線に見るDNA  
の傷と生物の危機管理—」

放射線生物研究センター

松本智裕センター長、小松賢志教授

「**放射線が人体に当たった時**、第一の標的になるのがDNAだ。体内に含まれる水の分子が壊され、生体を攻撃する**活性酸素が生じ、DNAを傷つける。**」

「傷が蓄積して細胞が老化状態に達し、DNA修復機能の低下をもたらすような変化が起こると、**結果として病気を引き起こす。**」



# ■体内で活性酸素一族を**掃除**しているのは

『活性酸素一族』を掃除する酵素

**S O D**

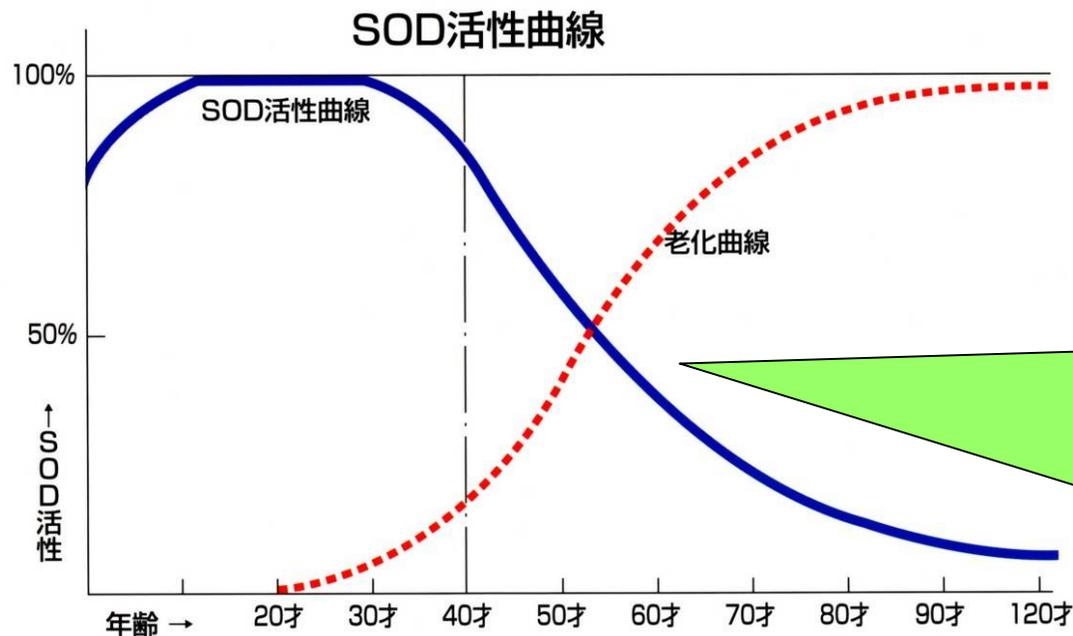
**SOD**は細胞内で作られていて、

(スーパー・オキシド・ディスムターゼ)

**GPX**(グルタチオンペルオキシダーゼ)

&その一族

**カタラーゼ**とともに活性酸素を打ち消します



40才を過ぎると体内のSODの力が低下していきます  
しかし現代の生活は低下を早めています

# SOD様作用食品とは？

酵素としてのSODと同様な働きがあり

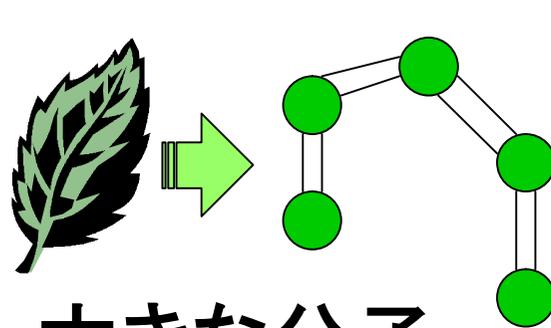
SODなど酵素の働きを助ける

SODなど酵素の材料となる

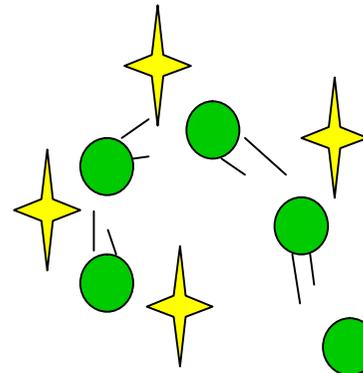
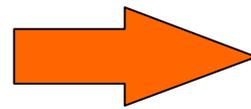
しかもカラダがよく知っている

そのままでは吸収しにくい天然植物のSOD様抗酸化成分が

**焙煎**と**麹発酵**で低分子化され、吸収されやすくなっています



大きな分子



低分子化

# 抗酸化力の強い伝統食材を摂りましょう



「昔から体に良い」と言われるものは  
腸内細菌(常在菌)の活性力、免疫力強化力、血液浄化力  
活性酸素への対抗力があつた

# 人はなぜ病気になるか？

病院ではどうにもならない  
根本原因が**4つ**あった！！

## その二 毒素蓄積

農薬、添加物・・・輸入品も国内品も農薬、添加物  
とは切っても切れない現代・・・入っても出すのが大事

# その二 毒素蓄積

平均でおおよそ1日15g、1年で5kgの薬物、添加物

**添加物**

**ほとんど盛り食品**

**20**

**ミックスサンドだけで80種類！**

▲購入する前に食品のパッケージのラベル(写真)を見て、何が入っているか確認してほしいと安部氏は警告する。

▲忙しいサラリーマンには欠かせない食品だが……

独自のサラリーマンに限らず、一般の家庭でも週に2〜3回は市販の弁当やインスタント食品を食べているでしょう。しかし、それらの商品の原材料名の表示を見れば、いかにたくさんの添加物が含まれているか分かり、ソッとして食感が半減します。

こう語るのは、添加物大図鑑『日本の食を生き残した』食品の裏側(東洋経済新報社刊)の著者、安部司氏だ。安部氏は大学卒業後、食品関係の会社に就職し、添加物のトップセールスマンとして活躍。日本人が日々口にしている食品の中に、いかに大数の添加物が使われているか、その裏側をつぶさに知る人物である。同書は実際に添加物をいつでも安く手軽な食品が手に入る。それを可能にしているのは何なのか。知らないうちに大量の添加物を口にしている日本人の食の裏側に、食品添加物のプロ・安部司氏が疑問を投げかける……

扱っていた業者ならではの工場におけるメーカー側の事情や生マシエドソドが盛り込まれ、日本を築いた。現在他方部のベストセラーとなり、安部氏のものには取材や講演依頼が殺到している。安部氏は日本の食事情について、警告を鳴らす。

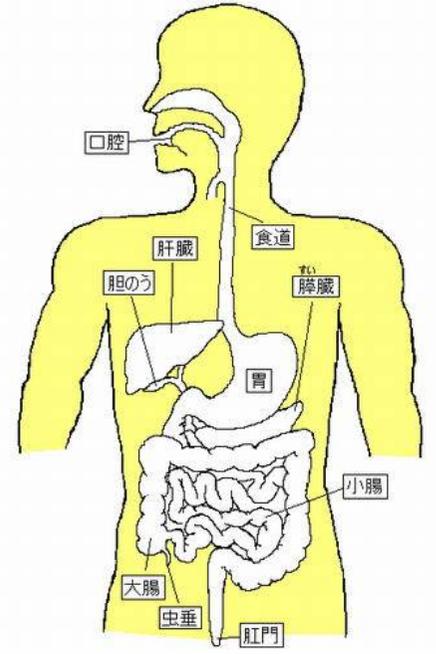
たとえば、昔さんがよくコンビニで買うミックスサンド。これにはのべ60〜80種類の添加物が使われています。例えば、卵サンドの具のゆで卵があんなに鮮やかな黄色をしているのは着色料が使われているためです。

パンに塗られていて、昔さんがマヨネーズだと思っているものも、じつはマヨネーズではありません。これは水と油を乳化させたもの、とろみをつける増粘多糖類、酸味料、グルタミン酸などのうまみ添加物を混ぜたものです。

具のハムや野菜の産地や変色を防ぎ、日持ちさせるために出濁剤も使用されています。出濁剤とは一つの物質ではなく、水出しは4種類から多いと10種

さらに食の欧米化と冷え、ストレス、発酵食品の不足で腸内に腐敗産物が……

腸で吸収されて血液に乗って体内を回る……



# ちなみに日本は・・・

**農薬  
世界一**

1986年では・・・

除草剤では中国の**24倍**

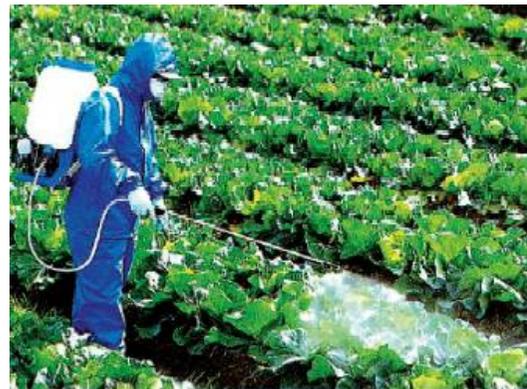
殺菌剤では中国の**9倍**

殺虫剤では中国の**3倍**

現在では・・・

多種にわたるが総使用量は  
**約28万トン**

で**日本と中国は同じ使用量**  
単位面積で換算すると  
日本はなんと**23倍**！



# 溜めないで排泄 & 中和しましょう！

## 排泄することが大事

中性脂肪

酸化コレステロール

血糖値

便秘

血液ドロドロ

が気になる方は特に…便・尿・汗を通じて排除



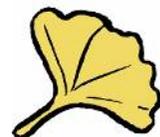
トチュウ



プーアル



ギムネマシルベスタ



イチョウ



カキドオシ



ケツメイシ

**毒素排泄** デトックス…「とにかく出しましょう」

# 人はなぜ病気になるか？

病院ではどうにもならない  
根本原因が4つあった！！

## その三 冷え

実は冷え、低体温が活性酸素発生、毒素蓄積、  
免疫力低下の黒幕だった！

# すべての病は体の冷えから

ISBN4-8163-3717-2  
C0047 ¥1500E  
ナツメ社  
定価(本体1,500円)+税

9784816337178  
1920047015005

新編 大学大学院医学部教授  
**安体 免疫力**  
**安保徹**  
**の新理論!**

世界的な免疫学者が今、明かす  
体温と  
免疫の関係!

新編 大学大学院医学部教授  
**安体 免疫力**  
**安保徹**  
**の新理論!**

西洋医学で「冷え」という概念を軽視して、  
るよって冷えるからと誤って患者さんた  
とくつアトピー、花粉症が  
東洋医学では以前からこの冷えに注目し、  
体を温めることの大切さを説いてきました。しか  
し、その冷えがどこからくるのかというた  
理論が漠然としていることに感じます。そ  
で今回、東洋医学の冷えという概念を、西  
洋医学の手法で解き明かしてみました。私は  
この研究を「体温免疫学」と名づけ、体温から  
自分の体調を管理する力を「体温免疫力」と  
呼んでいます。  
ほごのよ

西洋医学では「冷え」という概  
念を軽視しているようで、東  
洋医学では、以前からこの「冷  
え」に注目し体を温めることの  
大切さを説いています。  
：最近、体温の低い人が増え  
ています。アトピーや花粉症が  
増えているのも、冷えとの関係  
がありガンでもリウマチ(膠原  
病)でも、成人病でも、実は病  
気になっている人はみんな低  
体温なのです。

ISBN4-8379-2017-9  
C0050 ¥1300E  
★定価(本体1300円)+税

9784837920175  
1920050013001

「体を温めると  
病気は  
必ず治る」  
クスリをいっさい使わない  
最善の内臓強化法

医師 石原結實

病気が冷たいと、  
起る。 石原結實

喜ぶことを  
なせしないのが、  
内臓が

満腹、水分のとり過ぎ、  
シャワー習慣、薬、  
下半身の弱り……

プチ断食、温めメニュー、  
塩・生姜入浴、  
簡単な場運動……

早い人は1週間で  
効果が表れます!

三笠書房

●最悪の糖診断値(GOT、血圧、コレステロール)が半年で正常値に(140歳、男性)  
●1日1杯の「あつあつ生姜紅茶」で腹きの8kg減(42歳、男性)  
●重い生理痛、冷え、のぼせ……のOLが元の健康体口(28歳、女性)  
●薬も注射もせずに、毎月確実に血糖値が下がっていく(58歳、男性)  
●下腹部を温めて1週間、皮下脂肪が燃えてウエストが3センチ細く(62歳、女性)  
●あんなにゴツゴツだった私のアトピー肌が柔らかに(28歳、女性)  
●大腸ガン宣告から10年、「スペシャル温熱療法」で今日も元気です(50歳、男性)  
●不妊だと思っていた私がなんと卵子を授かりました(35歳、女性)

## 冷えの元

薬、手術、ケガ、運動不足  
クーラー、冷たい飲食物、南方産の植物  
ストレス、落ち込み、悩み、苦しみ、悲しみ  
争いごと、背負いすぎ  
過度の緊張、無関心、感謝のない生活……

# 温めないとは始まらない！

## ◆ 低体温のサイン ◆



## 体温1度Cアップがもたらす効果

### 免疫力が5~6倍アップ

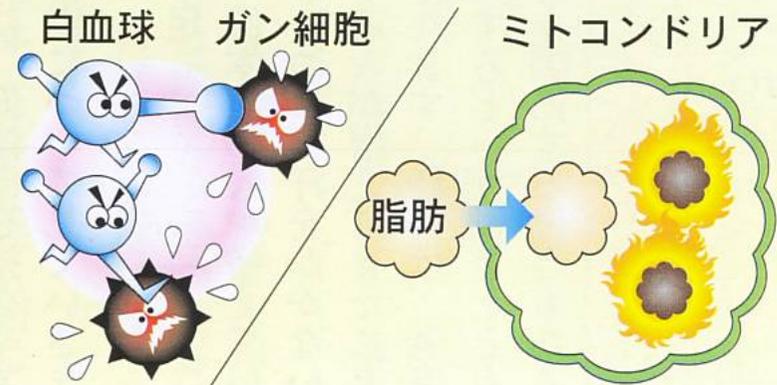
顆粒球やリンパ球などの白血球が活発に働き、細菌やウイルスの体内侵入を防いだり、ガン細胞の増殖を抑えたりする。

### 基礎代謝が約12%アップ

細胞内のミトコンドリアの働きが活性化することで基礎代謝が高まり、糖や脂肪の燃焼も促される。

### 酵素の働きが向上

体内に5000種類以上ある酵素の働きが活発になり、物質の合成や分解、輸送、排出、解毒といった作用を高める。



# 健康志向の必読書！

初の対談が実現！

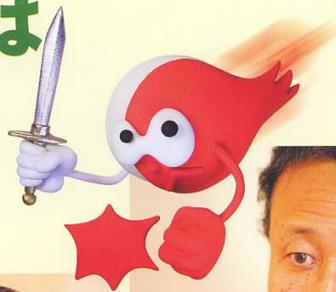
## 安保徹×石原結實

体を温め免疫力を高めれば、

# 病気は治る！

### 「免疫力」は 生きる力！

病気になるメカニズム、  
治るプロセスは  
極めて単純だった!!



「『血液の汚れ』『冷え』  
『自律神経』『白血球』が  
病気から逃れることの  
できるキーワードです」

安保徹 (新潟大学教授)



「同じ『異端医学者』を  
自称する安保先生と私が、  
時間を忘れて熱く  
語り合ったのが本書です」  
石原結實 (イシハラクリニック院長)



### PART1 今の医学ではなぜ 病気が治らないのか？

- ◎薬の大量投与で逆に病状が悪化したり、  
早期発見・早期治療でも患者が増える現代医学は、どう考えてもおかしい
- ◎すべての病気は、「その生き方を改めなさい」と本人に気づかせる会因。  
「無理」に気づけば病気は治る……etc

### PART2 すべての病気は 自分で治せる

- ◎ガンは血液の浄化装置。「小さくすればいい」  
「取ればいい」では、悪循環になる恐れがある
- ◎西洋医学と東洋医学をミックスさせた「東西医学」が  
医学の主流になれば、21世紀の医学は飛躍的に発展する……etc

病気も犯罪も  
経済的損失も  
起こってからでは  
もう遅い！

## これからは防ぐ時代 予防の時代

これからは真実を学んで賢くなって  
「本物」を選びましょう！

# 「**冷え**」への一つの提案・・・

- 東洋医学の智恵・・・食べ物で**温めるもの**
- 根菜類
- 下に伸びるもの(求心性)
- 黒いもの
- 硬いもの
- 動物性のもの

## ■ 冷えや痛みを取ると、有名な漢方材料 蟻

蟻は温める食材として知られ、漢方では  
タツノオトシゴや鹿の角、トラの骨などと  
並び称されます

名称 擬黒多刺蟻

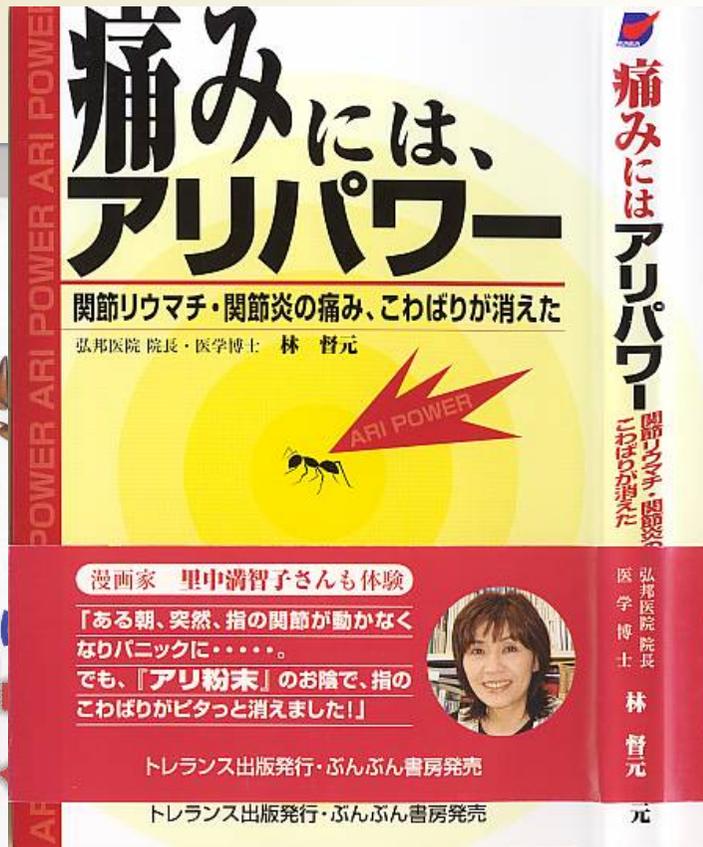
別名 大型黒刺蟻

厚生労働省は食品認定



蟻は、世界各国で食材としてよく用いられています

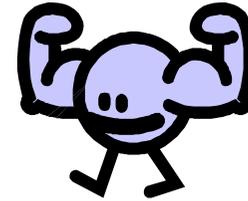
# ■ 蟻を、科学的見地から立証



## ■ 蟻の最大のポイント（西洋医学的分析では・・・）

### ☆ 蟻酸とエクジソン！

それらを含む蟻粉末の動物実験結果として



消炎・鎮痛・抗疲労・脂肪低下・免疫調整・血糖調整  
抗潰瘍・精神安定・睡眠改善、筋肉増強・脳や神経機能の向上  
抗酸化作用等の動物実験結果が報告されています

※どんな健康食品やサプリメントにも  
盲点になっている**筋肉増強**や  
カルシウムだけではダメな**骨強化**  
が期待できる！



さらにキチン・キトサン、グルコサミン、サポニン、各種配糖体、各種酵素、糖鎖、  
シトロメラル（蟻の血液成分）、その他多くの成分が複合的に体をサポートしてくれる

※あくまでも蟻粉末の資料であり、商品の効果効能ではありません（薬事法により）

# 人はなぜ病気になるか？

病院ではどうにもならない  
根本原因が**4つ**あった！！

## その四 酸素不足

冷え、低体温、活性酸素の裏に、古くて新しいテーマ  
「酸素不足」があった！

# 酸素不足は恐ろしい・・・

## 世界の専門家はこう語る



- ①野口英世（医学博士）  
すべての病気は**酸素の欠乏症**である
- ②ヘンダーソン博士（コロンビア大学教授）  
**ガンは酸素不足が原因**である
- ③小内山博（元、労働科学研究所所長）  
**ガン、脳卒中、心臓病、動脈硬化、肝臓病も・・・**  
**酸素が不足した細胞に増殖**
- ④オットー・ワールブルク（ドイツ、ノーベル医学賞受賞）  
**ガンの原因は酸素の不足による。**
- ⑤ロバート・ワインバーグ教授（アメリカ、ガン研究の最先端学者）  
**ガン幹細胞は酸素不足の環境を好む。**

その他老化、認知症、動脈硬化、高血圧、脳、肺、喘息などへ言及されています。

病院では言わないし、  
対応もしていない  
隠された4つの原因

・・・わかりましたか？

# まず食べ物で対応するのが基本

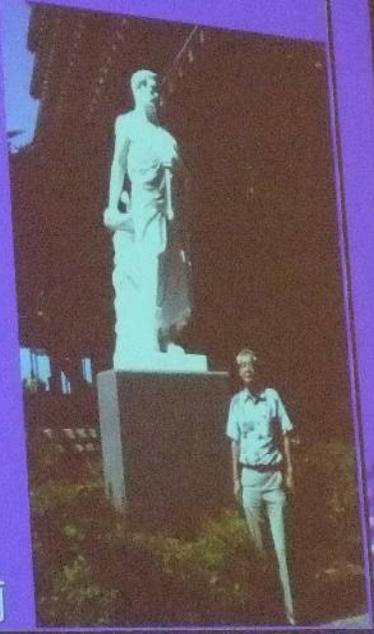
協賛：(株)生活科学研究会、ポタニツ

## 長寿の秘訣

- 1 『体を傷めない』
- 2 『あなたの食べ物をくすりとしなさい』

ヒポクラテス  
BC460~377

カリフォルニア大学  
サンフランシスコ病院前



あなたはあなたの食べたもの、  
飲んだもの以外からは作られません。  
これは学問的にも真実です。



ロジャー・ウィリアムス博士  
「生命の鎖」理論の父  
栄養素療法学者



あなたはあなたや子孫のカラダを  
農薬や添加物、化学合成栄養素でつくりますか？



元気になる赤の本

こんな

サプリメント

(栄養補助食品)

が欲しかった

ライフクリニック院長  
山口 武

Supplement

間違いだらけの栄養補助食品選び  
あなたのサプリが役に立たない本当の理由  
決定!これがNo.1サプリメント

「合成」は「薬品」  
なのでご注意ください!

合成の抗酸化ビタミンサプリメントは  
寿命を縮める

(Nature '99. 4)

(ほかThe Lancet、米国医師会誌JAMA'05. 3月号、AMAS'072月号など多数)

合成ビタミン長期摂取により  
ガンの危険性拡大

(米国JNCI誌 '05 4月号)

合成ビタミンは体細胞にはうまく活用  
されない

('99 ノーベル賞 シグナル理論  
ブローベル博士)

サプリメントは天然であること

# 今日はありがとうございました



次回はまたもうひとつのお話をきいてみてください  
TVや新聞、雑誌では知りえない話です

# 健康問題への対策4つの手段

	薬	漢方薬	合成栄養 サプリメント	天然 食べ物
メリット	結果が すぐ出る	(体質に合えば) 結果が出る 副作用が比較的 穏やか	比較的 結果が わかりやすい	安全・安心 副作用なし 長期も安心
デメリット	副作用 が強い 長期だと 未知の 副作用も ...	(体質に合わないと) 結果が出ない 副作用もある 正しく選ぶには かなり知識 と経験が必要	足りてしまうと 内臓に負担 フィンランド ショック 組み合わせで 危険性も	結果が わかりにくい 遅い

安全・安心でなおかつ大きな結果が出ているものがあるとしたら・・・！？