

「大往生したけりや 医療とかかわるな」

医師が書いた衝撃の本
1カ月で35万部！



ちょっとアンケート

- ①ちょっと具合が悪いとすぐ医者にかかる
- ②薬を飲まないで病気は治らない
- ③病名がつかないと不安
- ④医者にかかったら薬をもらわないと気が済まない
- ⑤医者は病気のことは何でも知っている
- ⑥よく検査するのは熱心な良い医者だ
- ⑦医者にあれこれ質問するのは失礼だ
- ⑧医者はプロだから最善の治療法をやってくれる
- ⑨大病院ほど信頼できる医者がたくさんいる
- ⑩入院するなら大病院や大学病院が安心できる
- ⑪外科の教授は手術がうまい
- ⑫マスコミに出る医者は名医だ
- ⑬医学博士は腕がいい
- ⑭病気は注射や点滴をうった方が早く治る
- ⑮薬はきちんと飲むほど病気は良くなる
- ⑯インフルエンザ予防はワクチン接種が一番！

あなたの医療盲信度は？

○が10以上・・・重症で救いようがない

○が6以上・・・立派な誤解民族

○が5以下・・・まあまあ自立してます

○がゼロ・・・奇人変人

GS

幻 冬 舎 新 書

大往生したけりや
医療とかかわるな

「自然死」のすすめ

中村仁一

247

介護は拷問

病気になったらまず病院・・・
でも・・・

医療にかかると・・・

覚悟はしてください・・・

中村仁一医師



1940年長野県生まれ。

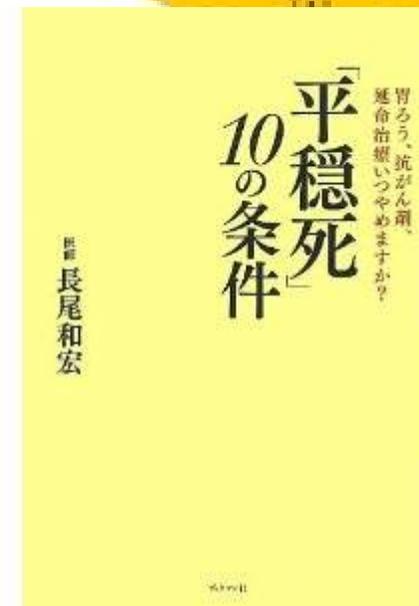
京都大学医学部卒

内科医 96年から「自分の死を考える集い」
を主宰

高雄病院院長・理事長を経て現在、社会福
祉法人「同和園」付属診療所長。



類書多数・・・



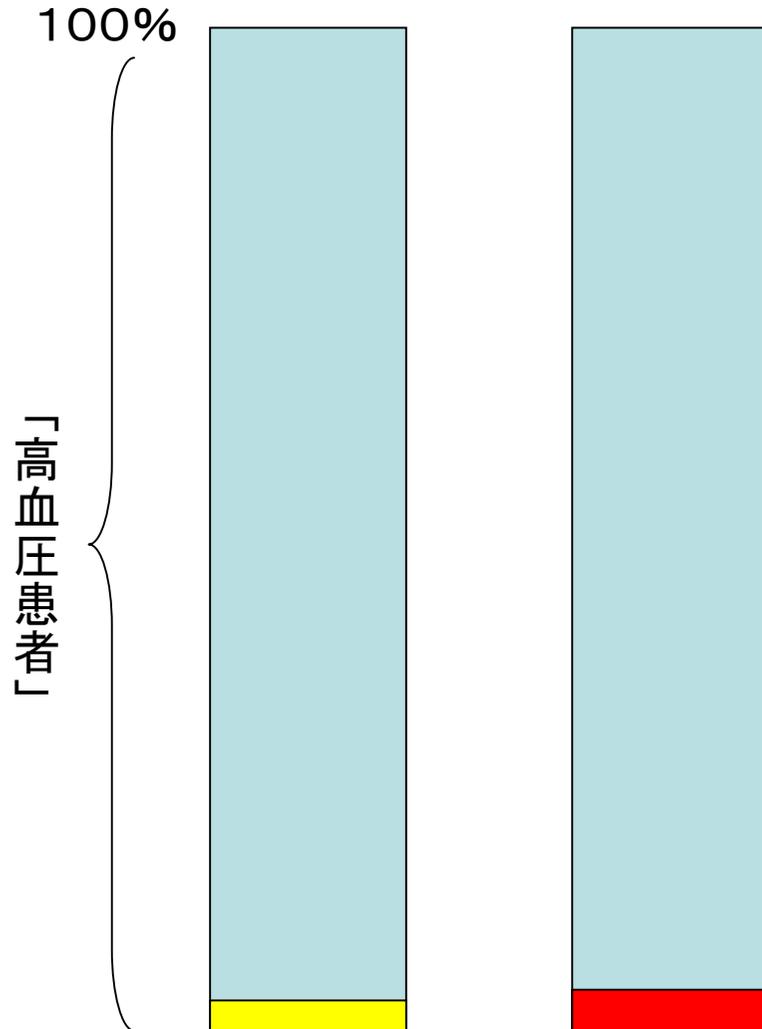
中村先生語録



- 「よけいな治療行為は患者にとっては拷問」
- 「無理な延命行為は無知な家族による拷問」
- 「医局はヤクザ組織」
- 「学会はただのお祭りさわぎ」
- 「検診、人間ドックの賞味期限は当日限り」
- 「検査の基準値は健康な若者の90%だけの数値」
- 「健康診断は病人づくり・・・健康づくりではない」
- 「エビデンスは統計学・・・個人個人はまた別の話」
- 「がん検診はやらない方がまし」
- 「がん死は痛くない」
- 「医療は老化と死には無力」

2012. 12月 金沢講演会にて

エビデンスはこんなにいいかげん



降圧薬を飲まない
・・・3.5%発症

降圧薬を飲んだ
・・・2.2%発症

1.3%良くなったから
「37%良くなった」
ことにされる

「医療はバクチ」

医療は結局

「やってみなければ結果はわからない」

By 中村仁一

みんないつかは必ず死ぬ！ 死生観をシッカリ持て！

「できるかぎりの手を尽くす」は
「できるかぎり苦しめる」こと



死ぬべき時期にきちんと死なせてやるのが
家族の“真の愛情”

「死に目に会う」ことを切望するのは
“鬼のような家族”

・・・**家族の自己満足が患者を苦しめる**・・・

読後の感想から・・・

Webより・・・



楽しいはずの食事も拷問に・・・

それまで食欲旺盛だった97歳の母が
徐々に食事がとれなくなりました

「**食べないと元気にならない、食べないと病気も
治らない・・・**」 そう思って
母の口をこじ開けて、スプーンを押し込んでいました

でも母の為に・・・とって思っていたことが
実は母には拷問だったのですね
その行為は、母が亡くなって3年経った今でも
トゲのように胸に刺さっています

病院では、**鼻チューブ栄養**を試みられましたが
消化できず、すぐ下痢として出てしまうので
次は中心静脈栄養になりました



むりやり栄養をつっこむ……

首に注射針を刺して栄養を補給する方法ですが
当時は、早く母を元気にしたい一心で処置に同意しました

しかし、

首に注射針が突き刺さった母の姿を見た時
あ～こんな辛い思いをさせてまで生きなくてはいけないのかと
胸が痛み、心は揺れ動きました

その間にも、血圧が上がったと言えば、下がる点滴を
下がったと言えば上がる点滴を処置されていました

それを見続けるうちにいたたまれなくなって
「もう辞めてください、何もしないでください」……と訴えました



院長も婦長もわかってくださって
その後は水も栄養もなしです
それから一週間くらいたった頃
目の前で、母は安らかに死んでいく姿を見せてくれました

とは言うものの
栄養を止めてしまってよかったのだろうか
3年間、内心、忸怩たるものがありました
本書を読んでやっと胸のつかえが下りました

「人は誰でも必ず死ぬんだ」・・・ということ
死ぬこと(自然死)はとても自然なことで、
決して怖くないということを教えてくれる本です

老若男女 すべての人に読んで欲しいです

特に病院の先生には・・・



またある方は・・・

祖父をガンで亡くした。
嘔吐が頻繁に起きるようになったため検査してもらったところ、
かなり進行した胃がんであるとわかった。
このままではそう遠くない将来、
何も食べられなくなって衰弱死すると言われたため、
当然我々家族は手術を勧め、
しかし本人は「どうせ放っておいてもじきにお迎えがくるのだから、
今更体にメスを入れたくない」と言い張った。

結局、家族が無理やり手術を受けさせるも、
手術後、ひと月たって住み慣れた家に帰ってきたのは
物言わぬ亡骸となった祖父だった。



後悔は体験してからくる・・・

「物を食べられるように」、と手術をしてもらったのに、

術後の苦しさと衰弱のあまり

一度も口から食べ物を入れることなく旅立ってしまったのは
なんとも皮肉な結果である。

入院する前日まで趣味の畑仕事に精を出していたのだから、
家族の無理強いが祖父の寿命を縮めてしまったことは間違いない。

ほんとうに申し訳ないことをした、と
今でも実家に帰ったときは祖父の遺影に頭を下げている。



一方、祖母は五体満足でいつも元気な老人だった。
茶飲み友達と談笑していた姿を今でもよく思い出す。

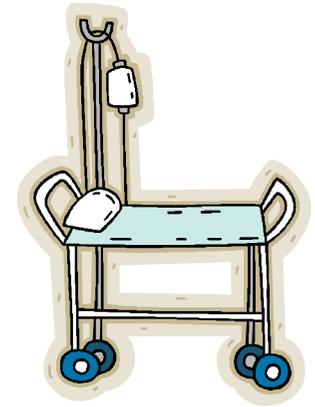
ある日、**定期検査**ということで入院したのだが、
数週間後には深刻なボケが出て、支離滅裂なことを喋りだし、
息子である父の顔を見ても誰だか判らなくなってしまった。

明るく優しい祖母は
物忘れが激しいとか、孫の名前がなかなか出てこないとか
そういった症状はあったものの、
決して命に関わるような状態ではなかった体を
数週間病院のベッドに縛り付けただけで
孫との意思疎通すら叶わない別人になってしまったのである。



白い天井と薬漬けで・・・

しばらくして祖母の意識が完全になくなり
日に日に衰えていく様を見て、
老人にとって病院の白い天井は
老いやボケを促進する劇薬なのかもしれない、
と感じた。
意識を失い一日中寝ている祖母を
せめて最後は静かに眠らせてやりたいと願い
流動食を流しこむような事は決してせず
ただ見守るだけにした。



数日後、祖母は文字通り眠ったまま亡くなった。

現場から生々しい声

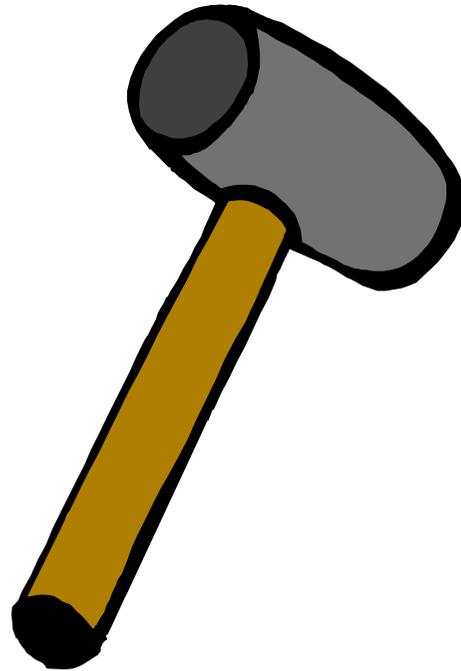
「在宅医療関連の仕事をしています。がんのことが書かれています。老人に限って言えば著書は本当にその通り!

是非、参考にしてほしいです。

若年層には、また違った対応となりますが。

医師がこうしたことをはっきり述べるのは、実は大変勇気のいることです。こんな医者が増えたら医療費は減るでしょうに。」

こうはなりたくないなあ・・・



もちろん大前提として 病院は必要不可欠なのですが・・・

・・・ずいぶん昔から「癌がなくなると病院は潰れる」という話は言われてきたが
「医は算術なり」が本当になっている・・・

医師はなぜ手術したがるか？

「症例を多くしたい」・・・

「論文を書きたい」・・・

・・・という一面もお忘れなく・・・



この言葉を恐れますか？

「手遅れになったらどうするんですか！」

「言うことをきかないなら責任とれませんよ！」

「どうしてここまでほっといたんですか！」

「早期発見・早期治療が一番です！」

「余命〇カ月です！」

「信用しないんですか！」

「素人の口出しはやめなさい！」

「あなたの病気は確実にこうなる！」

「生命の責任」は医師といえど
誰一人取れるはずがない・・・
保証など本来、どこにもない・・・
すべて本人の選択にかかっている

重病になって初めて慌てる・・・

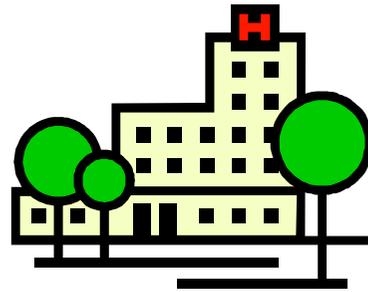
生死はつねに隣り合っている・・・

「どの方法なら納得するか」・・・だけ



病院は本来

汚い
危ない
恐ろしい
・・・場所



・・・「いのちがけで行くところ」・・・(^_^:)

(中村仁一医師)

ただ「医療にかかわるな」だけでは
ほったらかし・放置と一緒に



積極的に・・・納得できる道を選び
病気にならない道を行けば悔いなし

「医療にかかわらない」道

予防医学

「健康は日々獲得するもの」・・・という考え方

「健康のありがたみ」を知る・・・価値観

代替医療

「予防が最上」とする東洋医学

「長寿地域の食生活」に学ぶ食養・食育

世の中に「良いもの」は いっぱいありますが...



商品名 ファースト・リーフ
 名称 マリーゴールド抽出物含有加工食品
 原材料名 還元麦芽糖水飴、難消化性デキストリン(水溶性食物繊維)、
 ラクトフェリン(乳由来)、カシスエキス、
 マリーゴールド抽出物(ルテインエステル)、
 アイソフラボン、ローヤルゼリー、
 ヨーグルトパウダー(乳由来)、コエンザイムQ10、リコピ
 ン、結晶セルロース、グリセリン脂肪酸エステル、キシトール、
 難消化性デキストリン、香料、クアセリン、カルナバロワ

内容量 45g(1粒の重量250mg×180粒)
 賞味期限 特外下部に記載
 保存方法 ふたをしっかりと閉め、高温、多湿の場所を避け、
 常温で保存して下さい。
 販売者 株式会社フォーリーフジャパンFL
 大塚市北区曾根崎新地1-4-20 桜橋IMビル14F
 2007.10.YZ

●名称:ルテイン・ゼアキサンチン含有食品 ●原材料名:OHA含有精製魚油、胚芽油、抽出ビタミンC、マリーゴールド抽出物、ゼアキサントキサンチン、カシスエキス、マリーゴールド抽出物(ルテインエステル)、アイソフラボン、ローヤルゼリー、ヨーグルトパウダー(乳由来)、コエンザイムQ10、リコピン、結晶セルロース、グリセリン脂肪酸エステル、キシトール、難消化性デキストリン、香料、クアセリン、カルナバロワ

●賞味期限:特外下部に記載 ●保存方法:高温、多湿、直射日光を避け、涼しい所で保存して下さい。
 ●販売者:株式会社ナチュラルプラス
 〒108-8035 東京都港区六本木1-6-1
 お客様サービス 電話 0120-989-329
 URL http://www.naturally-plus.co.jp/

製造所固有記号は賞味期限の右側に記載
 この本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康
 が進歩するものではありません。1日の摂取目安を
 守ってください。○1日3粒を自安に、水またはお湯と
 共に召し上がりください。体調のすぐれない場合、ご
 利用を中止して、弊社お客様サービスまたは医師にご
 相談ください。○1日当たりの栄養素等表示基準値に
 対する割合、β-カロテン(ビタミンAとして37%)○本
 品は、特定保健用食品と異なり、厚生労働大臣より
 健康増進を受けたものではありません。○お子様
 の手の届かない所に保管してください。○開封後はふた
 をしっかりと閉めてください。

商品名 蟻質燈
 名称 補助食品(アリ加工食品)
 原材料名 蟻黒多刺蟻・山伏蟻・山芋(シ
 ネンジョ)・サネブトナツメ・黒
 ゴマ・ショウガ(生姜)・セラチン
 内容量 0.25g×100カプセル
 販売価格 13,000円(消費税込)
 原産国 中国
 総発売元 AGTサークル
 株式会社 OKワールド
 〒930-0916 富山市向新庄300-14
 TEL 076-422-7162 FAX 076-422-7168
 品質保持期限 底部に記載より2年間

名称:菊芋加工食品
 商品名:菊芋の精粒
 原材料名:菊芋焙煎粉末、グリセリン脂肪酸
 エステル、ビタミンC
 内容量:112.5g(250mg×約450粒)
 賞味期限:特外左下に記載
 保存方法:高温多湿を避け、冷暗所に保管
 販売者:日本糖尿食研株式会社 TS
 〒395-0153 長野県飯田市上郷4714
 MADE IN JAPAN

お召し上がり方
 お食事の補助として1日15粒を自安に飲んで召し上が
 下さい。万一体調に合わないと思われるときは量を減ら
 いかお召し上がりを中止して下さい。

人生は選択次第

本物を見極める目
を持ちましょう！！



選んだら感謝して食べましょう

「本物」とは子孫に対して
恥ずかしくない選択・・・のこと



ふだんの食事も健康食品も一緒！！

しかし日本人はなぜわざわざ・・・？

名称:朝食シリアル/**原材料名:**オーツ麦、ライ麦、砂糖、乾燥果実(パパイア、レーズン、りんご、いちご)、ココナッツ、植物油、精米、デキストリン、水溶性食物繊維(難消化性デキストリン)、小麦粉、コーン、かぼちゃの種、アーモンド、食塩、小麦ふすま、玄米、グリセリン、加工デンプン、クエン酸鉄Na、乳化剤(乳を含む)、酸味料、酸化防止剤(ビタミンE、ローズマリー抽出物)、ナイアシン、パントテン酸Ca、ビタミンB1、ビタミンB6、ビタミンA、葉酸、ビタミンD、ビタミンB12/**内容量:**380g/**賞味期限:**この面の下部に記載/**保存方法:**高温・多湿の場所、直射日光を避けて保存してください。

〒100-0005 東京都千代田区千代田1-8-3

取扱上の注意

- 開封後は密封し、湿気を避けて保管の上、お早めにお召し上がりください。
- ごくまれに、加工上除去しきれない原料由来の粉(もみ)などが残っていることがありますので、ご注意ください。
- フルーツの大きさと量は、袋によってバラつきがあります。

名 称	朝食シリアル
原材料名	オーツ麦、砂糖、とうもろこし(遺伝子組換えでない)、レーズン、小麦全粒粉、ココナッツ、パンプキンシード、ショートニング、アーモンド、麦芽エキス、パパイア、クランベリー、食塩、乳糖、マンゴーピューレ、ブルーベリーピューレ、玄米、ココアパウダー、植物油、コーンスターチ、モルトシラップ グリセリン、炭酸カルシウム、加工でん粉、ビタミンC、酸化防止剤(ビタミンE)、酸味料(クエン酸)、ピロリン酸鉄、ナイアシン、乳化剤、ビタミンB6、パントテン酸カルシウム、ビタミンB1、ビタミンA、漂白剤(亜硫酸塩)、ビタミンB2、葉酸、ビタミンB12、(原材料の一部に大豆を含む)
内 容 量	300g
賞味期限	この面の枠外下部に記載
保存方法	高温、多湿の場所を避けて保存してください。

サイテンバッハ #103 スポーツミューズリー

ミューズリーとは複数種の未精製穀物(ドライフルーツやナッツなどを混合した朝食シリアル)。スポーツミューズリーは全粒スペルト小麦など3種類の穀物に、8種類のフルーツやナッツ、シードをブレンド。食物繊維を豊富に含んでいます。

名 称 朝食シリアル
原材料名 全粒スペルト小麦フレーク、全粒オーツ麦フレーク、大麦フレーク、コーンフレーク(遺伝子組み換えでない)、レーズン、デーツ、パパイア(パパイア、砂糖)、大豆(遺伝子組み換えでない)、ひまわりの種、パイナップル、りんご、バナナチップ(バナナ、砂糖、その他)、アプリコット、アーモンド、カシューナッツ、かぼちゃの種、落花生、乾燥いちご、香料

内 容 量 500g
賞味期限 2012年3月23日
保存方法 直射日光、高温多湿をさけ冷暗所にて保存してください

原産国名 ドイツ
輸 入 者 株式会社オーバーシーズ
東京都世田谷区代田2-20-6

栄養成分表示 1食分(30g)当たり	<お召し上がり方> 牛乳やヨーグルトをたっぷりかけてお召し上がりください。はちみつ、メープルシロップやジャムで甘みを加えるとより一層おいしくなります。
エネルギー	110kcal
たんぱく質	4g
脂 質	2g
糖 質	18g
食物繊維	2g
ナトリウム	11mg

●吸湿・害虫を防ぐため、開封後は密封容器等に入れてお早めにお召し上がりください。
●本品製造工場では乳を含む製品を製造しています。

May contain pits or shells from fruits and nuts. Produced in facility that uses wheat, milk, soy and all kinds of nuts.

Nutrition Facts
100g contain on average
Energy Value 1537 kJ/364 kcal
Protein 13g
Carbohydrates 60g
Fat 8g

03.2012 L083/13:20
e500g
Seitenbacher Naturkost GmbH
D-74722 Buchen / Germany
www.seitenbacher.de

毒素蓄積のリスク

平均でおよそ1日80種類で11g、1年で4kgの薬物、添加物

添加物
ほとんど盛り食品
20

▲入る前に食品のパッケージのラベル(写真)を見て、何が入っているのか確認してほしいと安部氏は語る

ミックスサンドだけで80種類！
食品添加物のプロが警告

表示のカラクリに隠れた添加物
 自身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わかり、ゾッとして食欲が半減しますよ。

いつでも安く手軽な食品が入る。それを可能にしているのは、何なのかわか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・安部氏が疑問を投げかける……。

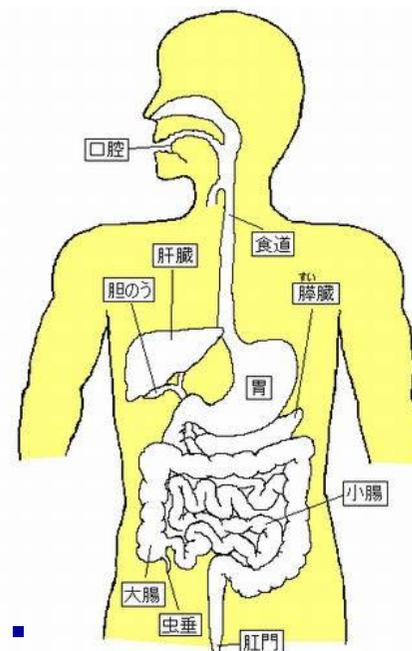
抜いていた著者ならではの工場におけるメーカー側の事情や生マシエピソードが盛り込まれ、注目を集めた。現在48万部のベストセラーとなり、安部氏のものには取材や講演依頼が殺到している。安部氏は日本の食事情について、警告を鳴らす。たとえば、皆さんがよくコンビニで買うミックスサンド。これにはのべ60〜80種類の添加物が使われています。例えば、卵サンドの具のゆで卵があんなに鮮やかな黄色をしているのは着色料が使われているためです。パンに塗られていて、皆さんがマヨネーズだと思っっているものも、じつはマヨネーズではありません。これは水と油を乳化させたものに、とろみをつける増粘多糖類、酸味料、グルタミン酸などのうまみ添加物を混ぜたものです。具のハムや野菜の発色や変色を防ぎ、日持ちさせるためにpH調整剤も使用されています。pH調整剤とは一つの物質ではなく、本当は4種類から多いと10種

▲忙しいサラリーマンには欠かせない食品だが……

おにぎりとミックスサンドで
130種類……

それが腸で吸収されて
血液に乗って
体内を回って
分解しきらずに
溜まる……

それが細胞膜や
皮膚、粘膜、免疫
肝臓、腎臓に
影響を及ぼすと
言われています……





遺伝子
組み換え

着色料

酸化
防止剤

酸化
防止剤

増粘
安定剤

化学
調味料

凝固剤

知らず知らずに食べている？「現代の和食」に含まれる合成添加物

「遺伝子組み換え食品」

遺伝子そのものを直接操作して、本来持たない新しい機能などもつ農作物。またはそれを加工した食品のことです。「完全」な安全性は確認されていません。

「着色料」

食品の見た目を美しくするために用いられます。合成着色料と天然着色料があり、中には安全性が問題視されているものもあります。

「酸化防止剤」

食品の酸化を抑制するための成分です。製品中の成分の身代わりになって酸化することにより酸化を防止。カルシウム不足、胃腸障害を誘発する危険性があります。

「化学調味料」

うま味の元となる物質（グルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸など）を精製した調味料のことです。安全性と危険性について様々な論議を呼んでいます。

「増粘安定剤」

食品の口当たりを良くしたり、艶やコクをつけるのに使われています。物質によっては、発ガン性など毒性が報告されているものもあります。

「凝固剤」

液状のものを固まらせる際に用いられます。豆腐でいえば「ガリ」に相当します。健康障害は少ないと言われていますが、過剰摂取は下痢を引き起こす可能性があります。

和食といえども・・・

味噌、しょうゆ、つけもの、
納豆、卵焼き、
レトルトご飯、干物・・・

いずれも長期に複合しての
害作用はわかっていない・・・

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2010年に170万人、
2025年に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。



スウェーデンは、日本に比べて高齢化率が3%高く、
大腿骨頸部骨折の発生頻度が2倍も多い
逆に、日本には寝たきり老人が10倍も多い事は驚愕に値する

(山井和則「世界の高齢者福祉」 岩波新書 参照)

純粹は薬、複雑は食べ物

「純粹」と「複雑」

白砂糖と黒砂糖

白米と玄米

塩化ナトリウムと天然塩

コウジ酸と麴

カテキンとお茶

イソフラボンと大豆

それぞれどっちがカラダにいい？

天然と合成は明らかに違う・・・

合成の安全性を脅かした
「フィンランドシヨツク」を
ご存知ですか？

天然と合成を比較する際に、「フィンランドシヨツク」と呼ばれる有名な臨床試験の報告があります。

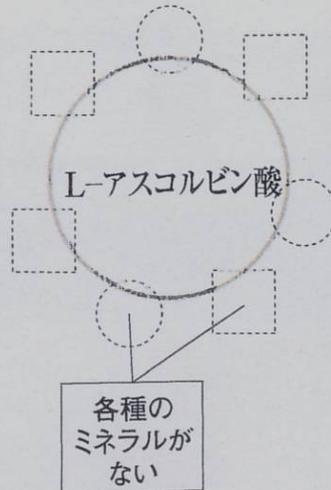
1994年に、フィンランドで大規模な試験がありました。それは、がんを予防すると考えられているβ-カロテンのサプリメント(合成)とそれに似せた偽薬を、男性喫煙者に毎日摂取させ、肺がん率を追跡するというもの。なんとその結果、合成のβ-カロテンを摂取した人の方が肺がん発生率が高くなったのです。さらにその後アメリカで実施された同試験でも、同じ結果に・・・。

これは、合成のβ-カロテンが単体であったため、ひとつの栄養素を偏ってとったことになり、身体に影響したのではないかと考えられています。もしこれが天然だったら、複数の栄養素が共存しているため、このような結果にはならなかったかもしれません。

天然はミネラルたっぷり。
合成は“一匹狼”

天然の栄養成分には、身体への働きや吸収を助けるミネラルがたっぷり。しかし合成の栄養成分は単体で存在するため、身体になじみにくいのです。

合成ビタミンC



←違いは明らか!

天然ビタミンC



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!

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

健康食品やサプリメントまで 添加物や合成品、がいっぱい・・・？

●某系健康食品

●原材料名／還元麦芽糖水飴、難消化性デキストリン、ラクトフェリン(乳由来)、
カシスエキス、アイブライトエキス、
ローヤルゼリー、発酵乳粉末、コエンザイムQ10、セルロース、ステアリン酸カルシウム、
甘味料(キシリトール)、酵母細胞壁、香料、クエン酸、グリセリン、リコピン、
カルナウバロウ、(原材料の一部に落花生、大豆含む) ●内容量／55g(250mg×220粒)

●某系健康ドリンク

果糖ぶどう糖液糖、コラーゲンペプチド(豚由来)、エリスリトール、パイナップル果汁、
蜂蜜、食用酵母エキス(亜鉛含有)、ムコ多糖蛋白複合体
(コンドロイチン含有)、鶏冠抽出物(ヒアルロン酸含有)、
ビタミンC、酸味料、香料、保存料(安息香酸ナトリウム)、カラメル色素、
ビタミンB2、ビタミンB6、ビタミンB1、甘味料(スクラロース)、ビタミンB12

健康食品やサプリメントまで 添加物や合成品、がいっぱい・・・？

●某 [] 系健康食品

●原材料名／還元麦芽糖水飴、難消化性デキストリン、ラクトフェリン(乳由来)、
[] カシスエキス、アイブライトエキス、
ローヤルゼリー、発酵乳粉末、コエンザイムQ10、セルロース、ステアリン酸カルシウム、
甘味料(キシリトール)、酵母細胞壁、香料、クエン酸、グリセリン、リコピン、
カルナウバロウ、(原材料の一部に落花生、大豆含む) ●内容量／55g(250mg×220粒)

●某 [] 系健康ドリンク

果糖ぶどう糖液糖、コラーゲンペプチド(豚由来)、エリスリトール、パイナップル果汁、
蜂蜜、[] 食用酵母エキス(亜鉛含有)、ムコ多糖蛋白複合体
(コンドロイチン含有)、鶏冠抽出物(ヒアルロン酸含有)、
ビタミンC、酸味料、香料、保存料(安息香酸ナトリウム)、カラメル色素、
ビタミンB2、ビタミンB6、ビタミンB1、甘味料(スクラロース)、ビタミンB12

これでは疑問が出ませんか？

8つの原材料チェック

確信！

もしあなたが社長だったらどんな健康食品をつくりたいですか？

- ① 食べ物ですか？
- ② 適応食ですか？
- ③ 一物全体食？
- ④ 添加物は？
- ⑤ 記載順位？
- ⑥ 歴史的根拠？
- ⑦ 歴史的臨床？
- ⑧ 感謝！



AGTサークルの 教科書

家庭に一冊必携とも言うべき本



健康力 革命

ケンコウリョクカクメイ

澤田圭佑

推薦

医学博士 伊藤直人

人は自然に生かされている。健康に
長生きたいのなら、あるがままの
自然を取り入れることだ。

株式会社 紀伊國屋書店
取締役副会長

乙津宜男

健康食品も
自分の意思で
選ぶ時代!

氾濫する情報の渦に飲み込まれず、
健康に必要なモノを自分で見極めるには？
その答えを教えてください。1冊になるでしょう。

なんのために薬飲むの？

「健康のための」目標

タバコ吸うな
血圧下げろ
コレステロール下げろ
ガン縮小・5年生存率
早期発見
早期治療

ほんとうの目標

健康
丈夫
長寿(幸＝早死にしない)

ガン予防
脳卒中予防
心臓病予防

「血圧高いとコワイ」

- 血圧高いメリット→血液が内臓の隅まで行きわたる
- ほんとうは「**血圧上がる原因**」がコワイ