

200歳万歳!

200歳まで生きる会 H二十年二月第二十二号

「200歳まで生きる会」会員の皆様

謹んで立春のお祝いを申し上げます。

この度、七田眞先生と御奥様より「健康について思うことや、自分の仕事の紹介」というテーマで寄稿するように、という光栄な有り難いお言葉を頂戴いたしました。

昨今、私の身の上を起こった喜ばしい身体の変化についてご報告させて頂きたく存じます。

2007年5月末のある朝、「素晴らしい情報をお教えしましょう!」と七田眞先生から、お電話を頂戴いたしましたから数ヶ月余、2008年1月現在、私と家内に起こっている、身体的好転をご報告申し上げます。

私の場合は、母親譲りの胃腸の不調が、完全に良くなりつつあります。爪、歯茎の状態が改善されております。

家内の場合、著しく全身に老化の逆進行が起こっております。この変化は一年ぶりで帰省した郷里沖縄の家族、友人知人も認めるところであります。

二人とも体力も増しております。これは「200歳」会報でもご紹介の「ホルミシスルーム」に、七田眞先生と奥様のお勧めを頂いて、週一

回7か月通った結果であります。

七田眞先生と御奥様、服部先生、濱須先生に家内共々深く感謝申し上げます。

ここで、簡単に自然運筆法（じねんうんぴつほう）についてご紹介させて頂きます。

インドの伝統的な知識によりますと、人間の身体は五つの層（鞘）、食物の鞘・呼吸の鞘・心の鞘・知性の鞘・至福の鞘から成り立っております。潜在能力の発揮は、この5つの鞘のどこからアプローチしても可能であり、それぞれの効果がありますが、自然運筆法では、呼吸の鞘を扱います。産まれてから息を引き取る最後の瞬間まで、自覚してもしなくても、一日21、600回の呼吸は、誰にでも平等に与えられています。その呼吸の効率がよくなれば、呼吸すること、そのことが潜在能力の発揮に繋がるといふ訳ですから、人間の身体に秘められた、深い神秘に感動を禁じ得ません。

自然運筆法では始めに呼吸力を発動し、潜在する自然なプラーナ（気）を発現します。それは驚くほど短時間に簡単におこります。感覚ではつかめないほど、自然な出来事ですので確認作業として筆を持ちます。筆文字の変化や発展、気韻の充実などを自覚します。呼吸力発現後は、筆文字を書くことにより、ストレス解消、気を練る、気分転換、そしてアート作品の創造、瞑想的な効果、人間や自然との調和など、自然に広範囲に様々な効果を感じ始めます。

一般公開して数年ですが、創始者自身が驚くほどの、多方面に渡る効果をご報告頂きまして、人間の持つ潜在能力の底深さを受講された皆様からお教え頂いている次第でございます。

アプローチの角度は違いますが、ホルミシス同

様、「200歳」という目標を目指して、健康で、生涯現役で、活躍するために役に立つことと存じます。

紙面の都合がございますので、詳細につきましては、自然運筆法ホームページ、拙著「自然運筆法入門」「じねんヨーガ体験記」等をご参照頂きますと幸いです。また七田眞先生に特別顧問をお願い申し上げて、会報「ハムサの会」を発行いたしますのでご一報頂ければと存じます。

貴重な紙面を頂戴いたしましたことを、読者の皆様、会長の七田眞先生と御奥様、副会長の濱須先生、顧問の溝川先生に、深く感謝申し上げます。『200歳まで生きる会』の益々の発展を祈念申し上げます。



野原元成(のはらもとなり)

1942年沖縄県生まれ。

60歳を機に、「自然運筆法（じねんヨーガ）」を一般公開する。

七田眞先生を特別顧問に迎えて「ハムサの会」を主宰。

著書『自然運筆法入門』『自然ヨーガ体験記』

連絡先 東京都目黒区「アトリエ・ハムサ」

TEL・FAX 03-5722-3522

Mail : a-hamsa@agate.plala.or.jp

ホームページ <http://www.jinen-unpitsuhou.com/>

特集記事

「200歳まで生きる会会長 七田眞の健康法」

会員の方から、会長七田眞の健康法、食事の献立について書いてほしい、というお手紙をいただきましたので、以下、私の健康法をご報告させていただきます。

起床は、冬場の現在6時30分です。6時に目を覚まし、トイレに行つて、もう一度床に入り、瞑想を行います。ゆっくり深い瞑想・呼吸を5〜6回行つた後、三角法で第一のチャクラから第七のチャクラまで順に、エネルギーを入れていきます。

その後、大周天法も行います。そのようにエネルギーをいっぱい取り入れて、それから起床、朝風呂に入ります。入浴後、塩健康法（会報13号で紹介）で、体中に塩摩擦をした後、歯磨き、洗面を済ませ、事務室に入つて、朝の仕事に入ります。1〜2冊の本を、速読で読み、大切な箇所をノートに書き出します。それが、その日の原稿書きに役立ちます。

朝食は抜きで、一切何も食べません。代わりに塩を一つまみ入れたお湯を、コップ1杯飲みます。一日2食、間食もなしです。

食事は、20歳台の後半から菜食中心で、動物食は一切摂っていません。お手紙をいただいて、1月11日と12日の献立メニューを書き留めましたので、それを書かせていただきます。

1月11日昼食の献立

お餅（正月の残りの小餅を3つ）を焼いて、しょうゆをつけて、海苔を巻いて食べます。副食に大根とニンジンのおろし。キャベツ、レタス、トマトなどの生野菜。ブロッコリー2〜3個、豆腐半丁、蒸し芋小1本、他にサプリメントとして、カルシウム、滋養鉄、レシチンを摂ります。サプリメントは、他にもいろいろな種類を摂っています。

1月11日夕食の献立

蕎麦1碗、さつまいも2本、プチトマト2個、生たまねぎを刻んで酢しょうゆをかけ、塩をふりかけ、亜麻仁油をかけたものを小皿一杯、ゆりねとかぼちゃの煮物一皿と大根おろし、昆布の煮物。以上が夕食の献立です。

1月12日昼食の献立

蕎麦1碗、蒸し芋1本、大根、サトイモ、にんじん、しいたけ、こんにゃくなどを一緒に煮たお煮しめ、大根おろし、青菜のお浸しに生野菜。

1月12日夕食の献立

五穀米ご飯1碗、湯豆腐、亜麻仁油をかけた刻みたまねぎ。慈姑の煮物、大根とにんじんをおろしたもの。豆乳を温めたもの。

このように、牛乳、卵、肉類は、もう50年近くも摂っていません。

夕食後、8時〜9時の間に30分ほど20キロのバーベルを使った体操（筋力トレーニング）と、若返りチベット体操（会報12号で紹介）を行っています。

筋力トレーニングは、まず、バーベルを担いで、100回のスクワットを行い、続いて床に寝て、ベンチプレスで20回、次いで腹筋を20回、その後両腕でバーベルを下から上に引き上げる運動（ツーンズカール）を20回行います。それが1クールで、これを2クール行っています。それにチベット体操をプラスします。

家を外に旅行中は、バーベルがないので、チベット体操の5つの儀式だけで済ませています。

家の2階にホルミシスルーム（会報14号で紹介）が取り付けてあり、週に1〜2回入ります。講演、セミナーのために、月の半分以上を空けているので、当然そういう時は、ホルミシスルームには入れません。その代わり、旅行用のホルミシスシートを布団に敷いて、その上で休みます。

就床は、大抵12時半。床に入ると、就寝前の瞑想・丹田呼吸をして寝ます。夜中に目を覚ました時は、小用を済ませた後、床の中で長寿のための瞑想を行います。このやり方は、目を閉じ、心を落ち着けた後、深く息を吐く、深く吸う、息を止めるという深呼吸を繰り返します。この止息の時に、次のことを唱えます。「我が内は常に若く、常に美しい霊的な歓びで満たされている。我が心も目も鼻も口も皮膚も美しい霊体である。我が身体は神の子の体であり、今宵、今、完全である。」この言葉は、『2000歳万歳！創刊号』の「長生き物語」で紹介してあります。

以上が、私の健康法であり、献立の例です。200歳まで生きるために、会報でいろいろな方法をお知らせしていますが、極力それらを自分でもするようにしています。

トピックス

塩健康法(2)

13号で、塩塗り健康法を紹介しました。月号は、河木成一医学博士の「天然塩」健康法を紹介します。

河木先生は塩で難病が治せると唱えておられる先生です。通常塩は高血圧の原因になったりして、摂るのが悪いことのように言われていますが、これはまったくの誤解だと先生は述べておられるのです。塩が悪いというのは、人工的に作られた「化学塩」が悪いのであって、ミネラルバランスの取れた「天然塩」については、声を大にして「それはえん罪だ」と言っておられます。海水には、90種類のミネラルが含まれているといえます。人が必要としているミネラルは約50種だといわれ、天然塩には、ミネラルが豊富に含まれていて、体内の電気を調整します。ミネラルの調和が狂うと、脳電流、神経電流、筋電流に異常が起き、健康な生活が維持できなくなります。ミネラル不足で、健康な生活が維持できなくなるのです。

塩はするように、人間の体にとって、不可欠なもので、摂らなければ死を招きます。だから昔は、

塩の有無は死活問題だったのです。

古代の人々は塩を得るため「塩の道」と呼ばれる交易ルートを確保したり、地域によっては、塩が貨幣の役割を果たしたりしていたものなのです。ちなみにサラリーマンの語源はラテン語の「サラリウム」「塩の」という言葉から来ています。塩を買うために支払われたお金をサラリーと言ったのです。

現代の人々の間では、塩が悪役になっていて、減塩が勧められ、そのため、健康を害している人たちがいっぱいいるのです。河木先生はそのような例をいくつもあげておられますが、その例のひとつを紹介しましょう。

千葉県の会社員Oさん(48歳)は、会社の定期健診で、血圧が高いと言われ、血圧降下剤を処方され服用し始めました。同時に減塩食を徹底的に実行しました。毎日の食事を全く塩抜きにしていったのです。醤油も使いません。代わりに、お酢を使いました。その結果、血圧は安定を保つようになりましたが、日毎に痩せて、精力が減退してきました。仕事にも力が入らなくなり、皮膚もカサカサしてきました。会社も休みがちになり、ついには、寝たきりの生活になりました。病院で検査を受けましたが、原因不明というだけで、与えられた薬だけを飲んで過ごし、目だけが光り、皮膚が浅黒く、見るからに生命力を失った人間のようになっていました。

そんな時、河木先生のことを知り、先生の病院

を訪ねて来られたのです。先生は話を聞いたただけで、減塩食は間違いであることを指摘されました。そして、そのまま減塩し続けると死を招くことになる。それを解消するためにはミネラルが豊富に入っている塩を利用するようにと指導されました。同時に、塩を300gから500gを浴槽に入れて入浴する入浴法を指導し、塩風呂から上がったら、2〜3gの天然塩の入った水を一杯飲むように指導しました。同時に1日1.5リットル以上の水を飲むことを勧めました。

Oさんは、それによって次第に健康を取り戻し、それまでなかった夫婦生活もできるようになり、見事に病気を克服されたのでした。

塩不足は、消化液の分泌減退を引き起こし、疲労などの原因になります。塩は殺菌、殺虫力があり、腐敗を止め、化膿を防ぎ、悪臭を消す作用があります。ミネラルたっぷりの塩水を飲むと、30〜40分後には視力が回復することがあります。塩には体を温める働きがあり、冷え性を回復し、低体温を解消します。塩を摂ると体温が0.5度から1度上がります。

塩は体内の電気を高めます。細胞は電気的性質を持っていて、細胞内に働く荷電粒子の働きを高めます。荷電粒子とは、塩分を含んだ液で、電気を伝える働きをするものです。頭痛が続く人は、その電気的な働きが悪いので、毎朝2〜3gの天然塩が入った塩水を飲むと頭痛がなくなります。

塩と大自然の電磁波（宇宙エネルギー）を効果的に利用すると、肌はツヤツヤになり、若返り、健康長寿につながります。

腸内細菌叢のはたらきに大きな役割を果たしているのも塩です。塩水を飲んで、腸壁の老廃物を取り除くようにするとよいのです。

おならのくさいのも、塩水を飲むことで解消されます。塩のエネルギーで、腸内のバランスが保てるようになるからです。

最近の子どもは精神を病み、キレやすくなっていますが、これはミネラル不足と低体温に原因があつて、イライラしやすく暴力事件を引き起こしやすくなっているのです。その解決には天然塩を摂るのが一番の近道です。

現代病の多くは、塩不足で引き起こされているのです。認知症も塩で防げます。

最後に河木先生の勧める天然塩健康法を紹介しましょう。

①塩水浴をすること。お風呂には1500〜3000gの塩を入れる。温度は40℃にし30分くらい入る。

②風呂から出て、健康たわしに塩をつけて、体をまんべんなく摩擦する。その後シャワーで洗い流し、さらに浴槽に10分ほどつかる。

③風呂あがりには水を浴びる。そして、入浴後コップに1杯塩水を飲む。

④一日に1、5〜2リットルの水を飲む。

⑤一日10gの天然塩を摂る。

この健康法をして蘇った人がたくさんいるそうです。

減塩で不妊症になった30歳の女性が、河木先生の天然塩健康法で蘇った話をしましょう。

彼女は、結婚して5年も経つのに、子どもができて悩んでいました。河木先生は、それは減塩のせいで指摘しました。塩不足で低体温になっていて、妊娠できないことを指摘し、塩を摂って、体温を上昇させるように伝えました。体内のエネルギー源となるミネラル塩を一日12ないし15g摂ること。水を一日2リットル飲むこと。それに塩入浴法を加えることを勧めました。

すると体温が36℃を越えるようになり、それまで冷え性で、ズボンしかはいたことがなかったのに、スカートをはいて外出できるようになったのです。皮膚もつやつやになり、一年半後、立派な男の子が誕生しました。

不妊症の人は、大抵冷え性です。低体温で、ミネラルバランスも崩れています。そういう時はミネラルバランスの取れた食生活をするようにし、エネルギーを高めるための天然塩を適量摂取すると克服できると河木先生は指摘しています。

長生き物語

「筋力トレーニングで健康遺伝子をオンにしよう！」

筋力トレーニングが、若返りの遺伝子を、オンにしてくれることをご存知でしょうか。「2000歳万歳！」3号でも少し紹介しましたが、茨城県・大洋村では、65歳以上の村人たちが、筋力トレーニングに毎日励んでおられ、村全体で、体力年齢平均を13歳下げ、健康村として全国に名を知られています。ここの人たちの実例を取り上げてみましょう。

Y. Aさん（男性）は70歳を超えてから、筋力トレーニングを始めました。60代の終わりに、胃潰瘍で吐血して入院。回復はしましたが、長い療養生活で体力は衰え、持病の腰痛も再発、歩くのにも支障をきたして、腰を曲げて伝え歩きをするという悲惨な状況でした。

日常生活もままにならず、このまま寝たきりになってしまふのではないかとこの恐れを感じていました。このままではいけない。私が倒れたら、家族全員が経済的に生き詰まってしまう。絶対に健康を取り戻さなくてはならない、と決意し、大洋村が開催した運動教室に参加しました。

そうして、最初はリハビリを兼ねゆつくり歩くことや、ストレッチから始め、次第に筋力強化のトレーニングを組み込んでいきました。

今では、Y、Aさんは、両手を合わせて25キロのダンベルを苦もなく持ち上げ、軽々とトレーニングをこなしています。

76歳の時の体力測定では、体力年齢64歳という結果を得ました。今では、見た目も若々しく、体つきや、身のこなし方もすっかり若返って、「体が軽くて気持ちも軽い。依然とはまったく逆で、体に自信が持てるようになった。筋力トレーニングが私を丈夫にしてくれた」と語っています。今では、農業作業も再開して、一家を支えておられます。

大洋村には、ウェイトトレーニングのジムがあり、そこを覗くと、25キロのダンベルを持ち上げ、スクワット運動をする80歳近くの男性や、100キロのバーベルでベンチプレスをしている60歳代の男性の姿などが見られます。

遺伝子には、オン・オフの仕組みがあるのです。筋力トレーニングは、筋肉に負荷をかけ、その負荷によって、筋肉を太くする遺伝子がオンになります。すると、若返りが始まるのです。筋肉トレーニングは、物理的にも、精神的にも健康遺伝子をオンにするのですから、若返り健康のためには、筋力トレーニングにも目を向けましょう。筋力トレーニングによって、健康遺伝子をオ

ンにしたら、病気で苦しむことはなしに生涯を終えられるのです。

大洋村が村をあげて、高齢者の筋肉トレーニングなどに取り組み始めた時、「高齢者に筋肉トレーニングなんて、とんでもない。何を考えているのか」という批判の声がありましたが、今では、テレビにも取り上げられ、全国に筋肉トレーニングの効果が広く伝えられるようになりました。

「介護保険よりも、筋力トレーニングを勧めるほうが良い」ということもあるほどです。

ちなみに、遺伝子の研究で著名な筑波大学の名誉教授村上和雄先生も「筋力トレーニングで、健康遺伝子をオンにしましょう」と勧めておられます。

アメリカのデータでは、90代の人でも、筋力トレーニングで筋肉量が増大したという報告があります。筋力トレーニングは、持病の腰痛など、消してしまうことができるのです。私（七田）も筋力トレーニングをしています。腰痛や胸痛などの筋肉の痛みは、筋力トレーニングなどをするなど、すっかり消えてしまいました。

大洋村の参加者の平均年齢は、71歳だそうです。73歳くらいの人が筋力トレーニングをする、51歳くらいの体力年齢に若返っているそうです。ダンベルを持つのも初めてという人がほとんどだったのに、今は楽々とトレーニングをこな

しておられるのです。大洋村では、年間老人医療費は、一人当たり3万6千円も減少しているとい

います。

筋力トレーニングは、週1回では現状維持にとどまり、2回すると筋力アップが見られます。何もしない寝たきり高齢者では、筋量が下降して衰えていくばかりで、1年で8%も減っていくことがわかっています。週1回でも、筋力トレーニングの効果が十分あるのです。筋力トレーニングをすると、腰痛防止につながり、体中の痛み、肩こり、膝痛なども改善され、体の疲労回復にもつながります。骨密度も上がり、姿勢がよくなり、太っている人は、不要な筋肉を落とすダイエット効果もあります。健康と若返りのために、ぜひとも筋力トレーニングを取り入れましょう。



NHKテレビ、朝日新聞、日経新聞などマスコミで大注目
健康に・美しく・楽しく歳をとる
ササゲスリ・エイジング・カラダは強し・脳トレに効果的
久野式トレーニングで、あなたも10歳以上若返れる
サンマーク出版 定価 本体1280円＋税

健康情報

オイルマッサージ

私たちの体は毒素漬け

私たちは、毎日多かれ少なかれ、加工食品を摂っています。加工食品には、実は、食べると体に毒になる食品添加物（化学物質）が入ってきて、大変危険なのです。最近では、添加物の入っていない食品などないので、私たちの体は、いまや毒素漬けといってもいいほどです。最近、低体温の人が非常に増えているといわれますが、それも食品添加物の影響だと指摘する声があります。

そこで、病気の治療には、まず何よりも毒素排泄が大切といわれ、その方法は、オイルマッサージが非常に効果的とされています。私たちの毎日口に入っている食事などのライフスタイルで、病気になるといわれているので、家庭のライフスタイルを変えることを考えましょう。悪いといわれる食品は、なるべく口にしないようにし、よいといわれる食品を口にする心がけが、まず大切です。添加物の入っていない食品などは少なく、農薬の害をこうむっていない食品などないくらいです。できれば「安心やさい」（農薬の毒素などを消す）を溶いた水に漬けて、何より毒素を口に入れない努力をしましょう。

病気の原因とされているものに、次の5つがあります。①食事 ②排泄 ③背骨のゆがみ ④活性酸素 ⑤低体温

何より、毎日食している、口から入る毒素の排泄がうまくいかないと、遺伝子異常を引き起こして、細胞生産がうまくいかなくなります。そのために、病気が引き起こされるのです。妊婦が間違った食事を摂っていると、胎児の異常につながります。

口から入った毒素は、免疫のメカニズムを壊し、それによって、がんなどの病気が発生するのです。病気は何もないところから発生するのではなく、主に口にした食事から引き起こされるものなのです。体内には、次のような4つの毒素排泄機能があります。

- ①腸を経由する排泄
- ②腎臓を経由する排泄
- ③皮膚を経由する排泄
- ④肺を経由する排泄

皮膚にも免疫機能があり、それをとてもよく助けるのがオイルセラピーです。

オイルセラピーは、あらゆる病を撃退するときえいわれます。それは、オイルに体内の毒素を溶かし出す力が大きく、かつ即効性があるからです。オイルが骨髓まで浸透するのに、たった4〜5分といわれるほど。

オイルマッサージの力は、毒素を抜く力です。そのオイルには、オリーブ油、ひまし油、亜麻仁

油などが勧められています。オイルマッサージの他に、温熱ひまし油湿布療法がよいと勧められています。

オイルマッサージは次のように行います。体を軽くなでながら塗り込む。風呂上りや遠赤外線体を温め、塗る。体のリンパの流れにそって塗る。心臓の遠いほうから心臓に向かって塗るようにする。

効果的にオイルマッサージするには、寝かせて背骨全体に塗り込むのがよいのです。頸椎、胸椎、腰椎の順に塗っていきます。塗ったオイルは、5分で完全に体内に浸透します。

子どものてんかんにも、オイルマッサージがよいとエドガー・ケーシーは言います。ケーシーは、催眠レベルに入って、守護霊である医師団の治療法を伝えた人として、よく知られています。彼は、あらゆる病気にオイルマッサージがよいとアドバイスしています。一つのオイルで済ませないで、症状に合わせて使い合わせるのがよいとアドバイスしています。薬局のひまし油は、不純物を含むからダメで、精製ひまし油もダメ、専用のものを手に入れて使いなさい。馬油もダメ。それは、過酸化脂質を形成するからだといえます。オイルを塗る手はゴッドハンドといわれる。それほど、オイルマッサージは病気によく効くというわけです。奇跡的な治癒というのは、あまりないものです。けれども、ひまし油をほんの少し耳の皮膚がんに何度も丁寧にすり込むと、そのがんが消えていく

のは、まるで奇跡のようです。

ウィリアム・マクギヤリーという医師は、オイルマッサージの効果『エドガー・ケイシーとキリストの御手』という本に、詳しく書いて絶賛しています。

オイルマッサージは、いろいろな病気に効果があるのです。たとえば、難聴にも効果があることを、マクギヤリー医師はジョナサンという彼が診た難聴の患者（8歳）の母親からの手紙として次のように伝えています。

「私の8歳の息子ジョナサンは、2回耳に管を入れられました。2回目は2年前のことでした。そして、片方の耳は1年半の間、よく聞こえませんでした。（電話の呼び出し音が聞こえなかったことから、彼の難聴がわかりました。）」

私は、マッサージと首の体操、それに子羊脂の混合液をすり込むというケーシーの勧めた方法を4晩続けました。それから、翌朝、彼の耳にひまし油を一滴たらしめました。翌晩、耳を見ましたら、なんと管が外に出てしまっていたのです。申し上げるまでもないことですが、両耳とも正常に聞こえるようになったことを、ここに報告いたします。

マクギヤリー医師は、耳にひまし油をたらすと、しばしば軽度の耳の疾患が治ったり、時には重度の疾患が治癒に向かうことがあるといっています。このような実例が書かれた本を紹介しましょう。

『癒しのオイルセラピー』ウィリアム・A・マクギヤリー著／たま出版／1,680円（税込）

良書推薦コーナー

『医者も知らない亜麻仁油パワー』D・ラディン&C・フェリックス共著／中央アート出版社／1,890円（税込）

最近、オメガ3という必須脂肪酸の重要性を知り、生キャベツを刻んだものに、亜麻仁油を小さじ1杯かけて食べています。オメガ3は、亜麻仁油で摂ればよいのです。オメガ3の含量がもつとも多いからです。この本の帯に「脂肪分ひかえめはウソ！必須の油で細胞から活性化！」とあります。

この本の著者は、現代の疫病は、ガン、心臓病、糖尿病など、その現れ方はいろいろ違い、病名や症状は違っても、それは現代の食事の中にある、いくつもの栄養的な欠陥が創造的に働いて起こしている病気だと言っています。つまり、現代の疫病は、食源病（食べ物の原因で引き起こされる病気）だということです。

それには、食品工業の進歩が問題を引き起こしている」と著者は指摘します。玄米を精白して白米にすると、ビタミンB類を始め、多くの栄養素が失われます。精白された白いパンも同じです。

20世紀の初め、アメリカやイタリヤの貧しい農民の間に、ペラグラという病気が大流行しました。当時、アメリカ南部の精神病院はペラグラ患者でいっぱいだったそうです。ペラグラは、胃腸障害・神経障害を特徴とする病気だったのです。

とうもろこしを長い間、主食としていたメキシコや中米の農民には、ペラグラなどまったくありませんでした。ところが、とうもろこしが精白されて食べられるようになったことから、とうもろこし中のナイアシン（ビタミンB3）が破壊されてしまうことが問題とわかったのです。ナイアシンを与えられるだけで、ペラグラ患者は急速に治りました。

これと同じようなことが、今も起こっているのです。オメガ3の脂肪酸が広く不足している症状が、いろいろな病気となって現れているのです。現代の食事は、オメガ3不足の食事になっている」と著者は指摘しています。そうして、オメガ3を摂ると、いろいろな病気が治ることを説いています。オメガ3の大切さを自覚しましょう。

なぜ、オメガ3が重要なのでしょう。オメガ3とオメガ6は、必須脂肪酸といわれています。その理由は、この2種類の脂肪は、細胞膜の構成要素になるからです。また、体中のほとんどすべての機能に関係していて、体に不可欠なものであるに問わず、この2種類の脂肪は、自分の体内では作れず、必ず食べ物から摂らなくてはならないのです。

動物性脂肪は飽和脂肪酸といって、これは必要なら体の中で作れるので、動物性の脂肪は食べ物から必ず摂る必要はないのです。ところが、必須脂肪酸といわれるオメガ3などは、食べ物から摂らなければ体内では作られないので、不足すると体の故障を招きます。

必須脂肪酸は細胞を活性化して、細胞を元気に

します。すると、細胞は細胞膜を通して栄養を摂り入れたり、老廃物を細胞の外に排出したりするので。だから、細胞膜の働きは細胞にとって、死活に関わる重要性を持っています。

オメガ・3もオメガ・6も動物性の飽和脂肪酸と違って、植物性の不飽和脂肪酸で、こちらは必須脂肪酸といわれるのです。

この2つのうち、オメガ・3が特に重要で、摂れば血液をサラサラにして、心臓病や脳卒中の原因になる血栓を防いだりします。穀類は、精白しなければ、胚芽の中にオメガ・3とオメガ・6が入っているのですが、精白するために、それをなくしているのが現代なのです。

オメガ・3は、亜麻仁油から摂るのがベストなのです。亜麻仁油を、毎日の食事に必ず摂り入れるようにしましょう。毎日の食事に、小さじ1杯程度の亜麻仁油を摂れば、オメガ・3の最低必要量2gが摂れます。オメガ・3を摂ると、肌が若返ります。

ラディン博士が、患者にオメガ・3を摂らせて、非常に症状よくなったという症例に、次のようなものがあります。

皮膚のトラブルが治った。粘液嚢炎、腱鞘炎、リウマチ様関節炎、心臓病、血管病、過敏性腸症候群、前立腺肥大症、精神病や神経症、抑うつ症頭痛、10代の非行、知覚異常やアルコール中毒等々。老化防止にも必須脂肪酸が重要です。耳鳴り、関節炎、白内障、免疫機能の低下なども必須脂肪酸の不足と見られているからです。食事にオメガ・3などの不飽和脂肪酸の栄養不足があれば、当然、血液中の栄養素のレベルが低くなります。それが代謝上の障害になったりするので。老化

防止には、オメガ・3は必須の栄養素なのです。ただし、過剰に摂り続けると、逆の効果になります。オメガ・3を摂るようにすれば、肌は数週間うちに柔らかく、つやのある肌に変わっていくはずと言われます。自分の肌の具合で、絶えず自分の状態をチェックしましょう。もし、悪い反応だったら、数日間、亜麻仁油をやめ、その後、前より少ない量で、再び始めることをラディン博士は勧めています。

オメガ・3だけを摂れば十分というわけではありません。ビタミン、ミネラル、繊維を摂ることは、オメガ・3の効果を高めるし、それらの不足は、オメガ・3の効果を十分あげることができないと博士は注意しています。最上の効果をあげるには、亜麻仁油とビタミン、ミネラル、繊維の協働が大切なのです。一度に大量に摂りすぎないように注意しましょう。

※亜麻仁油のお問い合わせは、しちだ・ライフまで。TEL・0120・110・4972



編集 後記

一月には、発明学会の会長で、101歳になられる、豊沢豊雄先生に会員になっていただき、最高顧問になっていただきました。そのうち、先生の文章を巻頭言にいただけたと思います。「200歳まではわからないが、100歳までの健康法ならわかる」とおっしゃってられます。

先生は、「200歳まで生きる会の会員の皆様に、『100歳まで生きる小さな方法』を考えてもらったら、何百も方法が集まって、楽しいと思います。やってみてください」と早速提案をいただきました。

そこで、100歳まで生きるアイデアを募集します。思いついた時に、次々と送ってください。すばらしいアイデアには、賞を差し上げます。

200歳まで生きる会の年代別会員数を調べてみました。それをご報告します。

20代・・・2名	30代・・・16名
40代・・・42名	50代・・・58名
60代・・・61名	70代・・・28名
80代・・・8名	90代・・・2名
100代・・・1名	
不明・・・43名	

不明の方は、お尋ねの便りをしますので、差し支えなければ、ご報告ください。

【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527-5
TEL 0855-5215301
FAX 0855-5215797