

200歳万歳!

200歳まで生きる会
平成20年12月・第31号

年の瀬も近づいてまいりましたが、会員の皆様は、いかがお過ごしですか。

さて、アメリカ経済の崩壊が始まって以来、世の中の構造が大きく変わってきました。

最近のニュースを見て思い出すのが、エンデの書いた『モモ』のお話です。

灰色の男たちに、知らないうちに人間の時間を奪われてしまったのを、少女モモが取り戻すという、現実的な示唆多きファンタジーです。

本当はいないはずの灰色の男たちに、時間を支配してしまう。それは灰色の男たちを発生させる条件を創ってしまったからなのです。

同じように私たちの欲が、実体のないお金に世界を支配してしまう条件を創り、今、それが大きく崩れ去ろうとしています。

実体のないお金の核には、日本人の貯金も多く含まれています。

私たちの人生にお金は必要ですが、過度の欲は世界を滅ぼしかねません。

誰もが自分の長寿や健康を願うと思います。しかし、私たち「200歳まで生きる会」を始め、日本の中高年が新しい生き方の見本として、自分の健康だけでなく、世界や環境にも良い生き方をしなければならぬと思います。

私は、サジーという健康に良いジュースを通して、それを実現させたいと思っています。

サジーは、モンゴルやウクライナのような厳しい自然環境や砂漠でも自生できる、砂漠緑化の切り札のような植物です。

しかも、自然界に存在する果物の中で、最高の波動値、ビタミンA・C・Eを始め、ほぼすべてのビタミン類、200種類以上のミネラル、アミノ酸などが、自然のままの状態

丸ごと摂れる、奇跡の果実なのです。

また、サジーの産地に調査に行き、モンゴルの本場に厳しい状況を見てしまいました。

一部の景気の良い人たちの陰に、マンホールチルドレンが臓器売買のために連れ去られている現実、暴行を受けながら生きていく女性たちも多く存在することも知りました。

さらに、貧困による社会の崩壊だけでなく、過放牧によりゴビ砂漠(砂漠といっても草原の本当の砂漠化が進み、このまま行くと、永久凍土が溶け、メタンガスと黄砂が増えてしまうこともわかりました。

専門家の分析によりますと、この黄砂などにより、日本の森、ひいては水にも、深刻な害を及ぼすとのことでした。

私は日本の子孫のため、また、親日的なモンゴルのために、サジージュースを活用した以下のことを行っています。

① サジー植林による砂漠の緑化(ゴビ砂漠と黄土高原を、かつてのアマゾンに匹敵するジャングルにする)

② サジーによる現地産業の育成

③ 悪徳業者により流通した質の悪いものではなく、原料の段階からきちんと管理された日本で通用するサジージュースの普及(メードバイジャパニーズ)と、その結果、食品添加物などを過剰摂取している人たちの健康回復に役立つこと

まだまだ活動を始めたばかりですが、ご協力いただける方は、ぜひ、(株)蘇芳のHPをご覧ください。

<http://www.suoh.co.jp>

e-mail:info@suoh.co.jp までよろしくお

願い致します。田中 至



田中 至 プロフィール

1954年東京杉並区生まれ。25年ほど企業教育・コンサルティング業界に属している。その間、業界トップの業績を幾度も、塗り替え伝説のコンサルタントと呼ばれている。現在は株式会社ベストウェイコンサルティングの代表として上場企業を中心に顧問指導を行うと同時に、ボランティアで人類に役立つ仕事(ベンチャー)の手伝いも行っている。ポスチュアウォーキング協会理事、株式会社蘇芳代表取締役を兼任。



中国黄土高原サジーによる緑化成功例(植林2年目)



「The Epoch Times」より
マンホールのスチーム管の上で暖を取りながら眠る少女たち

特集

意識で目に見えないエネルギーが活用できる

世の中は、エネルギーで成り立っている

私たちの人生を成り立たせているのは、実は目に見えないエネルギーなのです。そのエネルギーを宇宙エネルギーといい、あるいは気といい、プラナナといっています。人は、このエネルギーを意識によって動かし、使いこなすことができるのです。そのことによって、人は病気を癒すこともできるし、生物に力を与えることができます。自分自身に健康長寿をもたらすこともできるのです。

この力に目覚めた人たちがいます。その人たちの話をしましょう。

ハンドパワー、手の癒しのパワーは、昔から知られていました。病んだ箇所を手をかざして、意識して手から癒しのパワーを送ると、病んだところは癒されます。これは、誰もが持っている手の癒しのパワーで、ごく普通に使われています。

この力を使って野菜に力を与え、無農薬で野菜を育てたり、巨大な野菜にしたり、何と茄子にペンギンの姿の茄子になるようにと祈りを送って、願いのとおりペンギン茄子を育てたりしている人々がいるのです。手を直接にかざすのではなく、遠隔の畑にエネルギーを送って、巨大野菜を育てたりしている人もいます。

実松栄子さん（74歳）は、孫娘のひどいアトピーを、ハンドパワーで短期間に完治させました。そして、家の縁側から畑の聖護院大根に毎

日遠隔パワーを送りました。すると、畑の聖護院大根は巨大化し、8kgもあるような、みごとに巨大な大根に育ちました。

松野春喜さん（71歳）は、網膜色素変性症をハンドパワーで治しました。そして、パワー野菜を作り始めたのです。大きな大根は、皆が作っているからおもしろくないと、「自分の背丈（145cm）を超える長い大根になればとパワーを送りました。そして、収穫日、鎌を使って掘っても掘っても大根は全身を現しませんでした。やつと掘おこしてみると、大根部分は120cm、葉を入れると何と163cmあり、確かに自分の身長よりも15cmほど長い大根に育っていたのです。大根は、松野さんの身長を知っていたのです。

鈴木宜永さん（57歳）は、ハンドパワーで自分の病気を治し、今度は、そのパワーを使って、「茄子よ、ペンギンの形になれ」と前代未聞のチャレンジをしました。するとある日、小さなペンギン型の茄子を見つけました。喜んでその茄子に愛情のパワーを送り続け、そして、みごとにペンギン茄子を誕生させたのです。茄子が何と南極大陸のペンギンを知っていたのです。

ドライフラワーにエネルギーを送ってミニバラを出現させた人もいます。彼女は、進行性の末期がんで、医学の限界を感じていた時にハンドパワーに出会ったのです。そうして、「がんが自然退縮している症例」として、医学雑誌にも紹介されました。そこで、ハンドパワーで救われた命に感謝して、ドライフラワーに「奇跡よ起きろ」とパワーを送り続けると、何とドライフラワーから生きたバラが咲いたのです。おしべもめしべもきちんとあります。

大分県のあるログハウスに、ネズミが出て食べ物食い荒らしていました。スタッフの一人

が猫いらずをしかけようとすると、それを見た若い別のスタッフが、そんな可哀想なことでははいけないと、一人座って「ネズミさん、ネズミさん、旅に出ておくれ」とパワーを送りました。するとそれ以来、ネズミはぱったり姿を見せなくなりました。

これらの話は『野菜からのメッセージ』（アースハートライブラリー）という本に書かれています。

しちだの子どもたちもまた、野菜や水や、風船にエネルギーを送って、パワーの力、意識の力を実感しています。

S. N. くんは、水道水に意識のエネルギーを送って、見事に水道水に含まれた塩素成分を消してしまいました。おじいちゃんの畑の害虫を意識のエネルギーで全滅させてしまった子もいます。

しちだの子どもたちは、おじいちゃん、おばあちゃん、お父さん、お母さん、お兄ちゃん、お姉ちゃん、お友達、みんなの病気をパワーを使って治すことなどお手のものなのです。

人の潜在意識には、このようなパワーがあるのです。意識をすれば、このパワーを引き出し、使うことができます。大切なことは、そのような意識の使い方を知ることです。



パワーを使って病気を治した

このパワーを使うと、治らないと言われた病気でさえも、意識で治すことができます。

こういうことを知って、病気がかった時はチャンスと捉えることを学びましょう。

人は、宇宙のエネルギーを祈りによって動かす、使うことができるのです。実際に学びましょう。愛媛のT・Yさんの実例です。

10月3日のことです。日帰りドッグ健診を受けました。体に自信があったのですが、10月16日に健診結果通知票が送られてきてびっくりしました。肺がんがあつたのです。右上胸部に横4ミリ、縦8mmくらいの影があつたのです。

がんの宣告を受けながら冷静だったのは、七田先生からイメージの指導を受けており、イメージトレーニングでがんは消えると思つたからです。早速、その日から寝る前のイメージトレーニングを始めました。

θ波になって想像すると、想像した通りになるという右脳の性質を信じて、寝る前に想像することにしました。私は寝る前をトレーニングしますが、起きる前の寝起きにもすると第三の目に映像がよく見えるので、楽しんでやってきました。

私の場合は、来年5月に会社の役員スタッフと目標達成の乾杯をして喜んでるところや、3年後会社が新築になって、3階の役員室の窓から美しい風景を眺めているイメージをしました。女房の方は、10月28日の二次検査の日に、がんの影がきれいに消えてなくなっていて、赤飯を炊いて祝っているイメージをしました。

さて28日、二次検査を受けて、数週間後に担

当の医師から呼ばれました。行くと、「がんではありません。大丈夫ですよ」とイメージしたとおりの言葉で言われてびっくりしました。確かにあつたはずのがんが消えていたのです。

イメージは、右脳の意識によって使います。

それは、祈りという形で使えばよいのです。T・Yさんは難病とわかつた時、これはチャンスと捉えました。そうしてイメージし、祈つたのです。

祈りの使い方には法則があります。この法則を知って祈りましょう。あるいは、イメージしましょう。

法則の1は、意識したとおりに現実が起こると信じることです。何よりも、このことが基本です。

法則の2は、感情を使うことです。病気が治って家族が喜び、会社のスタッフがみんな喜んで祝っているイメージをしました。

法則の3は、既に叶えられているという喜びの感情に浸ることです。「治りますように」ではなく、「祈りが叶って治ってしまっている」イメージをすることです。

法則の4は、心を無にして祈ることです。無の中に願いを叶えるエネルギーのフィールドがあるのです。

これは右脳の力です。左脳は、そのようなことを信じてない脳で、疑う脳です。左脳の意識を働かせている限り、人間の深い潜在能力を使うことは不可能です。

トピックス

長寿遺伝子の発見

1. 老化は定められた運命ではない

シンシア・ケニヨン博士は、長寿遺伝子「Daf-2」(ダフ2)の発見者として有名です。彼女は、シーエレガンスを専門的に研究している分子生物学者です。シーエレガンスとは、線虫の一種です。遺伝子研究に使われる線虫で、体が透き通っており、まるでダンスでも踊っているようにエレガントに見えるために「シーエレガンス」と呼ばれています。

なぜ、虫なんかで遺伝子の研究を行うのでしょうか。それは、遺伝子が人間の遺伝子によく似ているからです。遺伝子の数は、人間が2万3000個あるのに対し、シーエレガンスは、1万9千個で、その約74%が人間の遺伝子にとってもよく似た構造をしているのです。

小さくて飼育に場所を取られないし、大腸菌を培養しておけば、エサを与える必要もなく、経済的でスペースも取らない、手間もかからないというところから、長寿研究には、シーエレガンスが使われます。

シーエレガンスの寿命は21日で、人間の最大寿命を120歳とすると、約2000倍のスピードで生物学的プロセスを観察できるのです。人間なら10年経たないと見られない結果が、シーエレガンスなら、わずか2日で見るができるのです。実は、このシーエレガンスの研究で、三人の研究者がノーベル賞を受賞しています。

ケニヨン博士は、「Daf-2」という遺伝子を傷つけると、シーエレガンスが2.1倍も長生きすることを発見しました。普通、遺伝子が傷つ

いたり変異したりすることは、病気になる原因だと長い間考えられていました。ところが、遺伝子を傷つけたら、逆に寿命が2倍になったのです。「p53」というたった一つの遺伝子を変えることで、老化がある程度コントロールできるかもしれないとわかったのです。ケニヨン博士のこの論文発表で、世界中が称賛の拍手を送りました。

ところが、博士はさらに生殖を司る細胞を傷つけると、何と寿命が8倍にもなることを発見しました。その発見によって、人も800年生きる可能性を持っているかもしれないと博士は言います。

2. 猛烈な勢いでアンチエイジングの研究が進んでいる

今、いちばんエイジング（老化）の研究で、ノーベル賞に近い人と呼ばれているレニー博士（レオナルド・ガレンテ博士のこと）がいます。レニー博士の専門は分子生物学です。生命の営みを遺伝子の働きから探究し続けています。レニー博士は、長寿遺伝子を探す実験動物として、酵母菌に注目しています。

酵母菌の寿命は1〜2週間。線虫よりも、さらに短いサイクルでその一生を見ることができず。人の細胞は60兆個、遺伝子が2万3000個なのに対し、酵母菌の細胞はたったの1個。遺伝子は5000個と非常にシンプルです。しかも、酵母菌と人の細胞は、よく似ているのです。レニー博士はこの酵母菌に注目し、長寿遺伝子を探しているうちに、「サー2（トウーイン）」という遺伝子が関係していることを発見しました。（会報26号参照）

「p53」は、傷つけると長生きします。逆に、「サー2」は増やすと長生きするのです。

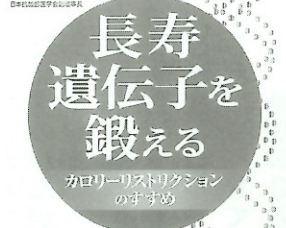
「サー2」は、年を取ると不要な遺伝子が発現して、それががんにつながったり、がん抑制遺伝子を働かなくしてしまうのを抑制する遺伝子群なのです。この遺伝子群の存在は、前から知られていたのに注目度は低かったのです。レニー博士は、当時注目度の低かった「サー2」に目をつけました。

「サー2」は、カロリー制限によってスイッチがオンになることが判明しています。つまり、少食や断食によって、「サー2」という長寿遺伝子が活性化するので、カロリー制限をすると、NADというエネルギー代謝で重要な働きをする補酵素が増えます。すると、人はスーパーマンになれるのです。

次のような図式がはつきりしてきました。
「カロリー制限↓NAD増加↓サー2活性化↓長寿」

「サー2」は、細胞の自殺「アポトーシス」の抑制作用があります。アポトーシスは、遺伝子にあらかじめプログラムされた細胞死現象です。成長の過程でアポトーシスが老化の重大な原因になります。大切な細胞が次々に死んでいくからです。「サー2」の発見で、長い人生を楽しめる未来が近づいてきたのです。

坪田一男
長寿遺伝子を鍛える



「カロリス」を知ること、
あなたの寿命が変わる——
100歳以上、幸せに長生きするための
スイッチをON!

これまでは、「老化は遺伝子にプログラムされている」というプログラム説が有力だったの

に、今は「老化は遺伝子に本来プログラムされていない」という考えに変わりつつあるのです。今は、多くの人が年を取って介護を必要とする人生を送っていますが、カロリー制限を取り入れた生活をすれば、介護を必要とせず、100歳を過ぎてでもまだ元気という人生が送れるのです。人生は、食で決まるのです。

カロリー制限で老化を防ぐことに関して、カリフォルニア大学のスピンドラー教授が、マウスの研究で面白いことを発見しました。若いマウスと高齢マウスでは約1%に遺伝子のオンとオフの状態に違いがあることがわかったのです。つまり、若さを左右する遺伝子は110個もあることを突き止めました。そうして教授は、高齢マウスの食事を2週間、4週間、8週間とカロリー制限をしてみました。すると、19種類の遺伝子のオン、オフ状態は若いマウスと同じ状態になることを発見し、8週間続けると60%が同じになることがわかったのです。

これを人間に当てはめるとどうなるでしょう。中高年になっても4週間カロリー制限をするだけで若さを取り戻せるという可能性が見えてきます。

アンチエイジングの研究は、今、世界的にどんどん進んでいます。2004年の暮れ、BBCやCNNなどの名だたる報道機関が、ある科学者の「人間の寿命は、今後20年で1000歳以上に伸びる」という説を流した時、世界中の人々がさすがに驚きました。その科学者とは、オーブリ・デ・グレイ博士です。

老化や長寿をめぐる論争は、これから果てしなく続くでしょう。

参考文献・長寿遺伝子を鍛える／坪田一男著／新潮社／1,260円（税込）

健康情報 1

腸を若返らせて健康長寿を得よう

同年齢で若々しく見える人と老けて見える人の差

年齢を聞いて、若く見える人と老けて見える人がいますが、この差は何でしょう。実は、腸が綺麗かどうかにあるのです。若々しい腸をしている人ほど、外見も若く見えるのです。では、腸を若くするのはどうすればよいのでしょうか。酵素たっぷりの食生活をすればよいことがわかってきます。便秘や下痢は腸のSOSのサインです。それを放っておくと、多くの病気を作り出す原因になります。目が悪くなったり、肌が老けたり、耳鳴りがしたり、すべては腸の不調が原因なのです。

便秘や下痢を繰り返す人は、食べものがきちんと消化されていないのです。消化不良が続くと、腸の中に未消化の食べものが残り、腐敗することになります。それは宿便となつて、さまざまな体の不調を引き起こす原因となります。腸の消化吸収のプロセスに大きな役割を果たしているのは酵素なのです。

酵素には、体内で作られる酵素と食事から摂られる酵素があります。生野菜や果物にはたっぷり酵素が含まれています。普段の食事で生野菜や果物をたっぷり摂って、酵素をしつかり摂るように心がけましょう。

そうして、消化吸収された栄養素などを血や

骨、筋肉などに変え、体をスムーズに活動させるのが代謝酵素作用です。

揚げものや脂っこい料理、肉類中心の食生活、過度の飲酒は酵素を摂ることができないばかりか、逆に体中の酵素が過剰に使われ、腸を汚し、老化の原因になります。

腸内善玉菌を増やしていくこと

悪い食事をしていっていると、腸内の悪玉菌を増やします。悪玉菌は腸を老化させます。逆に、善玉菌は腸を若返らせるのです。悪玉菌が増えると、腸内の腐敗現象はどんどん進み、体全体の老化現象を促します。善玉菌を増やすには、酵素たっぷりの食事をするのが最高の方法です。腸が喜ぶ食事は、生野菜、果食と発酵食品群です。これらは、腸内の善玉菌を増やします。逆に、悪玉菌を撲滅します。良い食事をするとい免疫機能を回復し、活性化する働きがあるので、腸内善玉菌優位の人は免疫力が高くなります。

腸内革命

スッキリ！
腸のよさを
きれいにする本

落合 敏
Ochiai Minori

屈託よ、
さようなら。

イライラも、肌荒れも、ペンビも、肩こりも、口臭も、
おなかの張りも、むくみも、冷えも、ヒマンも、
頭痛も……みんな解消！

KKベストセラーズ

健康情報 2

毎日の食を改めるだけで、健康長寿は可能

病気になるのは食事が問題

病気とは、細胞の一つひとつが正常に働かなくなることです。なぜ、細胞の一つひとつが正常に働かなくなるのでしょうか。それは、現代の食事に問題があるのです。食事を見直せば、皆健康になります。

かつて、国の存亡を揺るがす栄養に関する大きな出来事が明治初期にありました。それは、陸軍や海軍で兵士の半数近くが神経の病気にかかり、軍隊が機能しなくなったという出来事でした。海軍の軍艦の乗組員371名中半数近くが脚気にかかり、そのうちの25名が死亡しました。それを救ったのは、当時海軍の軍医であった高木兼寛です。彼は、脚気の蔓延と兵士の摂っている食事との関連性に注目し、白米のご飯が悪いのではないかと思つたのです。というのも、当時パンを主食とするイギリスの軍隊では脚気の被害が見られなかったからです。そこで、白米を麦に変える食事を断行し、脚気による死者をわずか3人に激減させることができました。

一方で、陸軍の軍医森林太郎は、高木の研究を批判し、食の改革に関心を持たなかった陸軍では、脚気患者を4万人以上出し、死者は4千人にのぼったということです。

このことから、私たちは教訓を学ばなくてはなりません。白米食には、ビタミンB1が不足

しているばかりでなく、多くの栄養素が失われているのです。それは、栄養素が多く含まれる胚芽を除いてしまうからです。

玄米食こそ、健康食なのです。現代人は、白米食をしているために、かつての健康な体力を失ってしまいました。食事の間違ひのために重要な栄養素が失われ、スポーツ界では怪我や故障を抱える人がとても多く目につくようになりました。その人たちに食事の指導をして、奇跡的に復活させる健康の指導者山田豊文先生がおります。山田先生は、日本のプロ野球の選手たちの健康管理の指導を一手に引き受けて、体調を失い、成績不振に陥っている選手を、食事の指導だけで奇跡的にカムバックさせる人として、テレビ、新聞等で大変著名な先生です。

2005年の春、西武ライオンズは、先生の指導でキャンプ中の食事に玄米を導入することを始めました。すると、短期間で信じられないほどの効果が得られ、キャンプ中まったく故障者を出さなかったのです。エースの松坂大輔投手も玄米食を続け、ここ数年で最も体調のよいキャンプを過ごすことができた、先生に報告されたそうです。この年の2月17日のスポーツニッポン紙は、「西部黄金時代は食から・玄米かむバック」というタイトルでライオンズの食事改革を報じました。

福岡のソフトバンクホークスも、ライオンズに負けておれないということで、玄米食を取り入れるという食の改革が断行されました。その結果、不調の選手たちが劇的に体調を回復し、本来の才能を発揮するようになったのです。

病気とは、細胞の一つひとつが正常に働かなくなる

人は、なぜ病気になるのでしょうか。それは、細胞代謝が食によって正常でなくなるからです。日本の今の食事は、体力や健康を失わせる食事になっているのです。多くのスポーツ選手たちが体力不調に悩み、怪我が多くなっています。

この人たちが山田先生の噂を聞いて、先生の食事の指導を受けると、短期間に奇跡的なカムバックを果たします。食事を正すことで、細胞が本来の働きを取り戻し、活き活きとし始めるからです。問題は、細胞代謝にあったのです。

細胞代謝とは何でしょうか。細胞の中で行われる化学反応で、ある物質が別の物質に変化していく過程のことをいいます。その細胞代謝に栄養素が関わっているのです。正しい食事が人の健康を決め、一生を決めるのです。正しい食事とは何でしょうか。それは、正しい栄養素を摂るということです。正しい栄養素の摂り方が人間の細胞のDNAに非常に大きな影響を及ぼしているのです。細胞のDNAが要求する栄養素とは何でしょうか。ビタミン、ミネラル、その他の微量栄養素です。

現代の食事は、その微量栄養素を失い、かつ細胞の生命活動を汚染するダイオキシンや水銀などの有害金属を体内に摂り入れさせる公害食品になっているのが問題なのです。現代の野菜はや穀物は、農薬によって汚染されています。食品は加工食品が多くなって、私たちが毎日摂る食事のほとんどすべてに有害物質が含まれる

という食品公害の時代になっているのです。

こういう時代になって、大きく注目されるようになったのが、分子矯正医学です。これは、医師たちもほとんど知らないまったく新しい分野の学問なのです。

分子矯正医学では、①対症療法からの脱却②代謝異常の解決。この二つがキーワードになっています。

病気を部分部分で見るとは、病気の原因となる原因に目を向けて治療すること。細胞の健全化に目を向けること。この二つが健康に過ごし、老化を防ぎ、長寿を保つためのキーワードでもあるのです。玄米、野菜中心の食事をするようになると、風邪をひかず、がんや心臓病、糖尿病にもならず、ビタミン、ミネラルのおかげで病気知らずに過ごすことができるのです。それによって細胞の代謝が活発になり、細胞が損傷から立ち直り、活き活きとするからです。病気にならず、健康長寿に過ごすためには、細胞に目を向けなければいけないのです。



健康長寿村の人たちの食事を調べる

世界的な長寿地域として知られるグルジア・

コーカサスの人たちの食事を見てみましょう。

ここには100歳以上の超高齢者がたくさんいるのです。ここは、標高2000メートル級の山々が四方にそびえ立っています。寝たきり老人など一人もおらず、皆がとても元気に過ごしています。この人たちはどんな食事をしているのでしょうか。彼らは野菜や果物をたっぷり食べる食事をしているのです。火を通さずそのまま食べたり、保存食として乾燥したものを食べたりしているのです。肉もたまに摂りますが、一緒に摂るパセリや野菜の量は半端ではありません。老若男女大皿いっぱい盛りつけを軽くだいげます。調査団が入った季節はブドウの収穫期だったので、宴会ではブドウが大皿にいっぱい出てきました。

調査団の人たちがふと気がつく、自分たちの皿には、ブドウの皮や種が増えていくのに、この村の人たちの皿には、一向に皮や種が増えないのです。それは、ブドウを丸ごとガリガリ食べつくしてしまうからです。これは、理屈にかなった食べ方です。皮には植物繊維が多く、種にはコレステロール値を下げる不飽和脂肪酸や、抗酸化栄養素が入っているからです。でも、調査団の人たちがまねしてブドウを皮ごと、種ごと食べると、全員がひどい下痢をしてしまいました。慣れないと大変なことになります。

グルジアの人たちは、長寿の源はお酒だと信じています。家庭ごとに自家製のワインを大き

な甕に造るのです。もちろん、この酒には日本酒に入れられるような添加物は一切入っていないのです。自家製のビールもあります。蓋を開けると、炭酸ガスの泡が一気に噴き出すほど、ビール酵母がそのまま残っているようなビールです。彼らは発酵食をよく食べます。

南米にある長寿の里、エクアドルとビルカバンバの人たちの食事を見てみましょう。ビルカバンバは標高1500メートルのところにありますが、でも不思議なほど緑豊かで、一年中多彩な野菜や果物が取れるという点で、コーカサスと一致していました。

ここでも新鮮な野菜や果物が中心なのです。ビルカバンバで暮らす人の主食は、とうもろこしとユッカと呼ぶ芋でした。そのどちらにも豊富に植物繊維とカリウムが含まれています。あわやひえもよく食べます。彼らは、高地にいなから血圧が高くならず、脳卒中は少ないのです。ここでも発酵食がよく食べられます。

ビルカバンバの人たちは、年をとっても皆健康です。日常生活で畑に出かけるためによく歩き、いつも体を動かしているからです。

けれども、今では道路がすっかり舗装され、別荘が建ったり、アメリカ人が大挙してやって来て、ホテルに滞在するようになったりして、ビルカバンバも今は大きく様変わりしています。食習慣が変わったために、村人たちは短命になりつつあるのです。そこに住むだけで健康というところは、地球上どこにもないのです。長寿の原点は、食習慣にあるのです。

「まごわやさしい」食が理想の食事

現代人の私たちは、どのような食事を心がければよいでしょう。「食事の4分の3を生ものにしてみましょう。質の良い水や新鮮な野菜ジュース、フルーツジュースをたくさん飲みましょう」と山田先生は言います。そして、食事から砂糖を排除すること。乳製品、特にヨーグルトやチーズは食べないようにするとよい。避けるべき食品の簡単な見分け方は、便利な食材。たとえば缶詰、手軽に魚を食べられるからといって、リノール酸たっぷりのサラダ油漬けのツナ缶など食べていませんか。ファーストフードや油で揚げたもの。添加物まみれの冷凍食品も危険です。

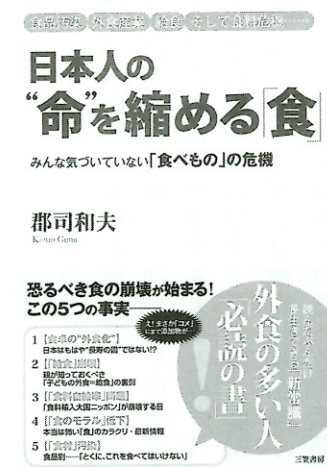
現代人にふさわしい食べものは、手造りの「まごわやさしい」食です。「ま」は豆類などの大豆食品。「ご」はゴマ、ナッツなどの種子類。「わ」はワカメ昆布などの海藻類。「や」は緑黄色野菜、淡色野菜など。「さ」は魚介、特に小型の青魚類。「し」はしいたけ、キノコ類。「い」は芋類などの食事です。

絶対に避けたいのは、マーガリンの入った食品は絶対食べないようにしましょう。最も危険な食品です。リノール酸などの植物油もダメ。油は体に良いオメガ3を含む亜麻仁油、フラックスオイルにしましょう。

亜麻仁油については、会報21号「良書紹介」、22号「健康情報」をご覧ください。

良書推薦コーナー

『日本人の“命”を縮める「食」』 郡司和夫 著
／三笠書房／1,470円(税込)



この本は、まず「食の外食化」が人の命を縮める危険性を訴えています。

最近、家庭で一家揃って食事をするという風景があまり見られなくなりました。仮に、食卓で家族揃って食事をして、食卓に出される食事が外食と変わらない内容になっていることが問題です。スーパーなどで造られた食べ物を買ってきて食卓にのぼらせている場合、保存料や酸化防止剤、化学調味料などの食品添加物から逃れることはできません。日本に外食化文明が広がっていることが問題なのです。

何を食えるかで寿命が変わるのです。農薬に汚染された食品、食品添加物の入った加工食品が多く食卓に出されているという風景は、今の日本では当たり前になっています。パン、ハム、ソーセージ、かまぼこ等々(会報誌19号参照)このような外食中心、加工食中心の食事では、

中性脂肪が増え、血液の循環が悪くなります。そのため、動脈硬化が起こり、心筋梗塞が起こり、狭心症の発作で死に至ることもあります。外食中心の食生活では、メタボリックシンドローム(代謝異常症候群)を引き起こし易いのです。

ハンバーガーショップでバイトをした人間は、その店のものを食べないという話があります。「ジュース類は缶から濃縮液を出して薄めてから提供するのですが、夏場は缶のまわりにアリとか小さな虫がたぐさいます。そんなのがジュースの中に入ります。生野菜は使う前に必ず水で薄めた塩素につけて消毒して出しますが、その後水洗いをせずにそのまま客に出してしまうことが結構あるんです。食べた時、舌がピリピリするような生野菜は、水洗いをしていないやつなんです」

寿司屋などでは、スプレー式の鮮度保持剤をシューッとひと振りして出前に出したりするのです。多くの日替わり定食メニューの内容は、前日の余りものの再利用が多いということです。こういったことが、知らないところで行われているのです。

ある外食店のキッチン担当者は言います。「食事をする時には、自分の店には怖くて行けません」

茨城県警察少年課が1998年に発表した、少年犯罪と食の関連性についての調査結果があります。98年1月から4月に茨城県内で検挙、補導された中高生約270人の非行少年と、ほぼ同数の一般の中高生の食生活を比較したものです。

調査結果を見ると、「朝食を週に3日は抜く」は非行少年に圧倒的に多く、粗暴犯群では50%を超えています。「朝食を一人で食べる」のも非行少年に多く、粗暴犯群では62%にのびります。「家以外で朝食を食べる」も同様な結果で、「夕食を一人で食べる」も中高生ともに非行少年に多く、粗暴犯群では半数近くになります。調査結果を踏まえ、茨城県警察少年課では、「食事を親に作ってもらい、それを食するという習慣が乏しいことが、非行と関係することがうかがわれる」としています。群馬県警でも同様の調査をし、ほとんど同じ結果を得ています。このように、日本人の食が今、大変危機的状況にあり、人の命が損なわれている現実をこの本は強く訴えています。

編集後記

早くも今年も年末です。十一月には、第三回親睦大会が行われ、大変好評で終わったのはうれしいことでした。この会報が大変お役に立っているといううれしい言葉を会員さんにいただき、喜んでいきます。毎月あたらしい情報をお届けすることは、大変な作業ですが、このように喜んでいただくと、とても励みになります。書店に行くと、結構毎回新しい情報を伝える本が見つかり、助かっています。

【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

☎0855-5215301

FAX 0855-5215797