

未定稿

玄米食は  
小さな教養の  
ひとつ かも

常楽 富雄

[ここに入力]

## はじめに

私は、47歳からの糖尿病（ヘモグロビン 9.5）とその1年半後の高血圧（上が180以上）で、63歳までの16年間、薬を処方された生活習慣病の患者でした。

他の事はともかくとして、こと健康については自信があった積りの自分としては、とても不本意でした。

そしてこの病気を何とかしたいと、医師の指導のとおり自分なりに努力しましたが何年も少しも良くなりません。それどころか少しずつ病気が進み悪くなるばかりでした。

そしてとある日、ふと、もう薬を飲むのはもう嫌だ、本気で糖尿病と高血圧と対峙しようと思ったのでした。

こうした中で、食と健康等についていろいろな本を読み勉強し、自分の体を使って試行錯誤を繰り返し、62歳の時、薬なしでヘモグロビン 5.8、63歳の時、血圧は上が140～150台のレベルまで回復することが出来ました。

また、その過程で70 kgから55 kgへと15 kgのダイエットをしました。リバウンドも全くありません。

糖尿病、高血圧は完全に治ったわけではありませんが、今、一切の薬を飲んでおりません。以前と違い頭もすっきりし体調も良くなり、自分の体は間違いなく相当健康になったようです。

本レポートは食と健康等についての、私の実際の体験記です。

糖尿病、高血圧、癌、心疾患、脳溢血、そしてダイエット等、食と健康等について多少なりとも興味のある方は、本レポートで、何かしらのヒントを得ることが出来るかもしれません。

## 目次

1	私の糖尿病、高血圧の発症とその治癒への奮闘記録	1
	(1) 糖尿病発症	
	(2) 高血圧発症	
	(3) 治癒への奮闘記録	
	① 長期にわたり停滞	
	② 本気で、治そう！	
	③ 糖質制限で糖尿病は一応の治癒	
	④ 次は高血圧だがなかなか結果出ず	
	⑤ チャイナ・スタディーの食事と癌、心疾患など	
	⑥ 糖質制限食とチャイナ・スタディーの食との相違	
2	私の食の考え方、その他について	16
	(1) 食の基本的考え方等	
	① 正しい食とは	
	② チャイナ・スタディーの食	
	③ 白米は悪、そして玄米の薦めについて	
	④ 徹底した減塩	
	⑤ 食品添加物の減、その他	
	⑥ 小食	
	(2) 糖尿病の食事について	
	(3) 高血圧の食事について	
	(4) 薬の害について	
	(5) 運動、ストレス等について	
3	私が思う肥満の原因と健康ダイエットの実践について	31
	(1) 肥満の原因	
	(2) 健康ダイエットの実践について	
	①チャイナ・スタディーの食による健康ダイエット	
	②特に白米、白いパンを止め、玄米を食す健康ダイエット	
	③徹底した減塩による健康ダイエット	
	④食品添加物の減、その他の健康ダイエット	
	⑤小食による健康ダイエット	
	(3) 私の日常の食事	
4	まとめ(皆様にお伝えしたいこと)	41

[ここに入力]

## 1 私の糖尿病、高血圧の発症とその治癒への奮闘記録

### (1) 糖尿病発症

私が 47 歳の時、健康診断の結果が通知されました。ヘモグロビン A 1 c (以下ヘモグロビン) が 9.0 (当時ヘモグロビンは JDS の値が一般的で、その実際の値は 8.6 でしたが 2012 年から一般的な基準が NGSP 価に変更となりましたので統一性を持たせるため以下 JDS 値の場合は 0.4 を加え NGSP 値に換算し修正しています。正常値は本によって異なりますが 4.8 ~6.2) で、非常に高い、という指摘です。その時の体重は 68.4 kg、BMI25.2 (正常値は 18.5~24.9) でした。

糖尿病なんて、食べ過ぎと飲み過ぎによる肥満で、運動不足の人がなる病気で、私には関係ないものだと思っていたので、非常に不本意な事でした。

残念ながらりっぱな糖尿病患者の誕生です。

早速病院 (医院を含む、以下同じ) に行ったら医師にはすぐ薬を飲みなさい、と言われました。それまで薬というものは、ほとんど飲んだことが無かったので、ちょっと抵抗があり、少しの間猶予させてもらいました。

そして、食事の量も少なく、運動量も以前より多くしたものの改善せず、結局はヘモグロビンが 9.5 まで上がり、ついに薬を飲まざるを得ない事となりました。薬を 1 錠処方され、それを飲むとヘモグロビンは 7.0 前後まで下がり、病院の先生はまあまあ宜しい、とのことでしたが、私としては、まったく宜しくありません。薬なんか飲みたくありません。何とかヘモグロビンの値を下げたいと思いました。

### (2) 高血圧発症

しかし残念ながらヘモグロビンは変わりません。それどころかその 1 年半後 49 歳の時、血圧を測ってみるとなんと上が 180mmHg (以下単位省略) 以上ありました。明らかに高血圧です。(現在の正常血圧の基準は診察室血圧で最高血圧が 129 より低くかつ最低血圧が 80 より低い。) 私の血圧はそれまで上が高い時でもせいぜい 140 ぐらいだったのになんてこった、です。糖尿病、且つ、高血圧の堂々たる患者様の誕生です。

従前の糖尿病の薬に加え、すぐ降圧剤を処方されました。あきらめて飲みました。

### (3) 治癒への奮闘記録

## ①長期にわたり停滞

私は、昔から病院も薬も嫌いです。糖尿病は、食事療法と、運動療法、そしてその結果としてのダイエットで何とかなる、またダイエットすれば高血圧にも良い、と聞いていたので、私なりに頑張りました。

しかし、体重は減りません。

当時の医師にカロリー制限で、1680 キロカロリーを指示され、それを守り、3日間の食事の実績のメモを提出したところ、管理栄養士(たぶん)にカロリー計算をして戴いてほぼ満点とのこと。運動も気合を入れて、51歳の夏には毎日100分程度は歩きました。その時の糖尿病手帳の記録を見ると、ヘモグロビン6.3 体重69.0 kg, 血圧は上が108、下72でした。医師からは、大変宜しい、とお褒めの言葉をいただきました。しかしそれだけです。薬はもう不要です、とか薬を半分に減らしましょうとかの話はありません。私の欲しいのは、医師のお褒めの言葉ではなく、健康な体です。あるいは、必ずしも完璧な体でなくとも薬は飲まなくても良いというレベルの体です。

多くの本には食事量は今のままだも、運動をすれば必ず体重は減ります、と書いてあります。理論上はその通りでそんなことは誰にでも分かります。しかし実際に運動で体重を減らすのは相当難しいでしょう。運動してお腹が空くの、前のままの食事で我慢しなさい、では相当苦しいです。私の場合、相当我慢しても体重はなかなか減りません。少し減っても我慢しきれず食べては元に戻る、の繰り返しです。

どうもこのまま食事制限、運動を頑張っずと続けても、一生糖尿病、高血圧は治らず、薬も減らず、それこそ死ぬまで一生薬を飲み続けなければならないのかと思いました。

しかし、そのうちに何かのタイミングでダイエット出来れば、何とかなるのでは、とも思いましたが、なかなかそう簡単に事は運びません。多少は頑張るものの、仕事が忙しくてダイエットがどうのこうのと言っている暇はない。正月だ、お盆だ、誕生日だ、旅行だ、法事だ、となんだかんだと、それなりの理由がありダイエットがままならない時もあるし、特に何の理由もなくままならない時もあり結局は駄目でした。

そして、東日本大震災を挟み57歳まで、糖尿病は約10年、高血圧は約8年半、ヘモグロビンも、血圧も体重も長期にわたり停滞のままでした。

## ②本気で、治そう！

そんなとある日、病院の玄関で、以前、剣道の稽古をつけて戴きとても

元気だった剣道の先生に会いました。見ると、ものすごく大きな薬の袋を持っています。びっくりして思わず聞いてしまいました。

「先生、そのお薬、全部先生お一人で飲まれるのでしょうか？」

愚問でした。その先生が、自分の一家の分と近所の家族の分までの薬を代表してもらっている訳はないでしょう。どんな病気にかかっているかは分かりませんが、屈強なオールブラックスのFWでもその薬を飲めばたちまち、その薬だけでダウンしてしまうのではないかと思えるようなもの凄い量です。その小柄で年配の剣道の先生がそれだけの量を飲めば、もともとの病気は置いといて、その薬の副作用だけでも相当体調が悪くなるに違いないと私は思いました。正直、これは良くない、ひょっとしたら、長くないな、と思いました。そして、それから何年後かにその先生の訃報を聞きました。

そして私の方も、薬は1日6錠に増えていました。それを朝食後に飲み込むと、その時胃が必ずキュツとなります。胃が苦しんでいるのです。そして、胃だけが苦しんでいる訳はなく、分からないだけで他の臓器も間違いなくダメージを受けているはずと思いました。

また、仕事や車の運転などで非常にハードだったとある日の夜、急に頭がクラクラして、冷や汗がどっと出たときがあります。そうしたことが2回ありました。その時は私にも何の知識もなく、何故だかわかりませんでした。今、考えればそれは間違いなく、糖尿病の薬の副作用で一時的に低血糖になったからです。

それまで、糖尿病、高血圧といっても、ただ検査の数字が悪いだけの話で、体は全く何ともありませんでした。この時、初めて自分の体の異常を感じました。

そんなことも前段にあって、病院で診察の後、薬の出るのを待っていた58歳の時のことです。ふと思いました。これから65歳、70歳、80歳、90歳と死ぬまで病院へ来て、薬をもらわなければならないのだろうか、せつかくの休みを無駄にして何時間も待たされたあげく、幾何かのお金を支払い、薬（恐らくは相当副作用のあるもの）を飲まなければならないのだろうか、そして年齢と共に薬がどんどん増えていくのだろうか、そして、その薬の副作用とも戦わなければならないのだろうか、と思ったのでした。薬なんかやめたい。病気を治して、病院なんかに来たくないと思ったのでした。

その時、私は覚悟を決めました。健康体になるか、死ぬまで薬を飲み続けるかのどちらかです。死ぬまで薬を飲み続けるはイヤです。本気で糖尿病と高血圧と対峙しよう、そのためには、相当きつくても出来る事は何でも

もやろうと、つくづく本当にそう思ったのでした。

そして間もなくその実行です。

病院が指導する食事では、私の場合はさっぱりダイエットにならなかったもので、それはやめました。そして知人で白米をやめてダイエットに成功した人がいたのでその真似をして、先ず白米の摂取を最小限にすることにしました。

最初、夕食は鍋をメインにし、白米は食べないことにしました。そして、試行錯誤を繰り返しながら遂に3食とも、白米を食べないようにしました。白米を食べないことは結構大変で相当ストレスを感じましたが、昔サラリーマンをしていた時の厳しい仕事のストレスと比べれば、どうって事はありません。

体重は70 kgからスタートし、少しずつ落ちていきます。2年で10 kg落ちて、60 kgになりました。白米を食べない事は、相当きついです。やると決めましたので、やりました。我ながらあっぱれなものです。しかし、体重を10 kgも下げたのにヘモグロビンはさううまくは上がりません。しばらく薬服用時のヘモグロビンは6.0~6.3でまあまあ良好でしたが、60歳の時体重60 kgで、ヘモグロビンが7.7、血圧も降圧剤を服用しているのに上が146と高く、なかなか良くはなりません。

### ③ 糖質制限食で糖尿病はあっという間に一応の決着

そんな中、ある日週刊誌の本の紹介の欄を見ていたら、夏井睦医師「炭水化物が人類を滅ぼす」が面白そうだったので早速購入し読みました。

「糖尿病にかかったとしても、糖質制限をすれば、血糖は自然に下がってくるし、糖尿病の指標であるHbA1cもまた正常化する。まちがいなく究極の糖尿病治療である。また、肥満関連の高血圧と高脂血症も激減するだろう。」

と書いてあります。そして従前の糖尿病の一般的なカロリー制限の治療批判をし、なぜ治らないかを論証し、具体的に何を食べていいか、何を食べて悪いかが書いてあります。夏井氏は、本当は外科が専門の医師ですが、自分の体で糖質制限を試され、自信を持って薦めています。

書いてあることが、現在の「カロリーの概念」と厚生労働省と農林水産省公表の「食事バランスガイド」の批判・疑問など私にはとても斬新に思えました。そうした上で従前の糖尿病治療の一律のカロリー制限と違い、こんな考え方もあるのだと思いました。そしてその理論は十分に納得出来ると思いました。

また、夏井氏の本の中で、江部康二医師の「なぜ糖質制限をすると糖尿

病がよくなるのか」も知りこれも買って熟読しました。この医師も、自分の体で糖質制限を実践していらっしゃいます。

2冊読んで、十分に納得し、これは良い、相当信頼できそうだと気合を入れて糖質制限をすることとしました。

江部先生の本の中に「食品別 OK・NG 糖質量一覧表」があります。今までの常識では例えば、ごはん茶碗1杯 150g で〇〇カロリーの表示が当たり前だったのですが、この本ではカロリー表示がなくごはん茶碗1杯 150g で糖質量 51.3g のように表示してあります。血糖値を上げるのはカロリーではなく、「糖質だけが血糖値に直接影響を与える」と書いてあります。カロリーはあまり関係ないようです。

江部康二医師の推薦する糖質制限食のおおまかな食品のくくりは次の通りです。

(概要)

良い 肉、チーズ、卵、魚、油、きのこ、海藻、豆腐、納豆、葉野菜、アボカド等一部の果物

悪い 米（白米、玄米）、パン、牛乳、麺類、菓子、根菜類、多くの果物、砂糖

そこで私はこの本の中の食品ごとの糖質量を確認し、なるべく糖質量の少ないものを選んで食するようになりました。

江部氏の本には、糖尿病の方は『主治医に相談してから始めて欲しい。特にインシュリン注射や、オイグルコン、アマリールなどの血糖降下薬を使用している人は、糖質制限食でリアルタイムに食後血糖値が改善するので、薬の量を減らさないと「低血糖」を起こすことがあります。また「活動性すい炎」「肝硬変」など糖質制限食が適用とならない人もいる。』等と書いてあります。糖質制限を個人で勝手にやるのは大変危険なのでしょう。その通りだと思いますが、当時の私のかかりつけの医師は日本糖尿病学会推奨のカロリー制限を推奨していたと思われ、私がやろうとしている糖質制限の理解を得られそうにもありません。そこで私は薬と低血糖の関係も十分理解もし、特にややこしい病気も持っていない、体調も良いので、完全なる自己責任で試しに少しずつ減らしてみることとしました。

薬を減らしてヘモグロビンの数値が悪くなる、あるいは、自分の体に少しでも何らかの異常があれば元の薬の量に戻せば良いだけのことです。そうは言っても只の一患者が、かかりつけ医師の指導とはまったく異なることをやるわけですから、自分の体の異常のセンサーに気を付け、おっかなびっくり慎重に行いました。

糖質制限食も大変なはずですが、私の場合は、以前から白米を食べてい



ないので、あまり問題はありませんでした。そして糖質制限食の効果は靦面でした。

糖質制限をする直前は 61 で歳でしたが、指示された糖尿病の薬を 4 錠飲んでヘモグロビン 6.9 でしたが、糖質制限を始める時に、薬を半分の 2 錠に減らして服用したのに 6 か月後ヘモグロビンは一気に 5.8 まで下がりました。非常に効果があります。

今度は 1 錠だけにしてみました。4 か月後ですが、それでも、ヘモグロビン 5.9 でした。

これは素晴らしいと今度は、まったくの薬なしで試してみました。今度は 2 か月後ですが、江部康二先生が推薦されている糖質制限に理解のある仙台市の病院に変更して検査していただきました。本当は、もっと前にこの病院へ来るべきでしたが、その病院が地理的に遠いのでズルしていたのでした。

そしてその結果は、何とヘモグロビン 5.8 です。薬なしの 5.8 です。ほぼ完璧な数字です。その先生の勧めで総ケトン体（キチンと糖質制限をすると基準外の高い数値がでる。健康には全く問題ない。）も調べていただきましたが、その数値は 1260（標準 26~122）でした。

その先生のお言葉です。

「ヘモグロビン 5.8 も素晴らしいし、ケトン体の数値 1260 にもびっくりしました。私も自分で糖質制限をある程度厳格にやっている積りでしたがケトン体はせいぜい 500~600 です。貴方のこの数値は糖質制限をしっかりとやっている証拠です。この糖質制限食を続けている分には糖尿病は、あまり心配ないでしょう。」

これは、とてもとてもうれしいことです。糖尿病を 47 歳で発症して 15 年、62 歳で長年の糖尿病の薬からは、めでたく卒業です。

その日の夜、残っていた糖尿病の薬を、一粒残らず全部捨てました。約 15 年飲み続けた糖尿病の薬はもう一生飲む積りはありません。とてもすっきりしました。本格的に糖質制限を始めてたった 1 年でこの素晴らしい結果となりました。

また、それまで白米を食べない自己流のダイエットで体重は 10 kg 減り、私にはこのくらいのダイエットが限界かな、と思っていたのですが、この糖質制限食で 56 kg まで下がりました。自己流分 10 kg と糖質制限分 4 kg で、合計 14 kg のダイエットです。糖質制限は、糖尿病に良いだけでなく、ダイエットにも素晴らしい効果があります。

糖尿病は完全に治ったわけではありません。普通の食事をすれば、すぐヘモグロビンは跳ね上がるでしょう。しかし薬の服用なしでのヘモグロビ

ン 5.8 は、全く素晴らしい数値です。後はこの食事、運動等続けるだけです。糖尿病は私的には一応の決着としました。糖質制限の本を書かれた夏井、江部両先生には本当に感謝申し上げます。

④ 次は高血圧だが

糖尿病を一応の決着として、次は高血圧です。

体重が減れば、高血圧に悪いわけがありません。70 kgから 56 kgまで 14 kgも体重が減れば、臓器への負担が少なくなり体は少しずつ着実に、相当健康になっていくはずで。また、長年に渡り蓄積された薬の毒も体から排泄され体調も良くなれば、そのうちに血圧も下がるのでは、と思っていました。そして実際に上が 30 程度は下がりました。

しかしなかなか理想的な数字までには下がりません。高血圧の原因は何なのだろう、どうしたら治るのだろうか、と何冊も本を読み、しっかりと高血圧とも対峙しようと思いました。

そして、それらの本の中で浜六郎医師の「高血圧は薬で下げるな！」にたどり着き、その内容に共感を覚えました。

血圧は低い方がいいのは間違いないが、それを薬で無理やり下げるのはその薬の副作用によりかえって寿命を縮める危険性が明らか、という論調です。

そして松本光正医師の本「血圧心配症ですよ！」も熟読しました。

この中で松本氏は

『新聞記事（常楽注 新聞記事の原文は確認できませんでした）で「血圧を薬で下げている人は、薬を使わない人より脳梗塞が二倍多い。」を読んだ時も目を疑いました。ただ、この記事はすぐに納得できました。というのも、日頃たくさんのお客さんを診ていて、薬を使わないほうがいいのではないかと感じていたからです。

また、死亡統計(常楽注 その死亡統計の原文は確認出来ませんでした)の脳卒中の「内訳」を見てください。

脳梗塞	84%
脳出血	13%
くも膜下出血	3%

これを見ると、ほとんどが高血圧に関係ない脳梗塞で、高血圧に関係して倒れる脳出血は、全体の脳卒中のわずか 13%しかないことがわかるでしょう。全死因の 15%が脳卒中でそのうちの 13%が脳出血ですから、血圧に直接関係のある脳出血は、全死因に占める割合はわずかに 2%なのです。高血圧では、滅多に人は死なないのです。むしろ血圧が低い時に起こ

る脳梗塞の方が 遥かに遥かに多いのです。それなのにみんな競うように  
血圧を下げ、そのあげくに脳梗塞で倒れているのです。』

と、おっしゃっています。

上記表現は随分抑えた表現になっていますので、私が分かりやすく書き  
直しましょう。「高血圧の人が即脳梗塞になりやすいのではなく、高血圧  
の人が、降圧剤を飲むことによって、その副作用で脳梗塞になりやすい。」  
と言うことだと思います。同じ脳卒中のくくりでも、脳出血と脳梗塞とで  
は、全く違います。

もし、両氏のおっしゃっている事が本当なら、薬を飲むほうが、かえっ  
て体に悪いと言う、世間の常識とは真逆の本当に怖い話ですが、私はどう  
も両氏の話の方が、筋が通っていて正しいと思ったのです。

本来であればこの疑問をかかりつけの医師に相談すれば良いでしょう。

しかし、この本を読む前に私は、当時のかかりつけの医師に「この頃、  
血圧は、大分低くなり、安定もしているので、副作用の心配もあり、試し  
に、降圧剤を少し減らしては戴けないでしょうか」と相談したときがあっ  
たのですが、その時の先生の答えは、「血圧は低ければ低いほど良い。今、  
せつかく理想的な値になっているのに敢えて薬を減らす必要はない」と言  
う答えでした。

その答えに、私は全く納得できませんでした。薬無しであれば、確かに  
血圧は低ければ低いほど良いでしょうが、薬で無理やり下げた数字は、副  
作用を考えると、そんなに良いものではないはずだ、ひょっとしたらむしろ  
却って危険なのでは、と私は思ったのです。

以前にそうしたやり取りがあったので、その同じ医師に相談してもしよ  
うがないな、と思い、自分で勝手に薬を減らすことにしました。糖尿病と  
違って血圧はいつでも自分で測れます。従って、もし、血圧が高ければ指  
示通りの薬に戻せばいいだけの話で、リスクは高くはないと自分で判断し  
たのです。

当時、降圧剤の2種類の薬をどちらも毎日1錠ずつ飲むように指示され  
ていたのですが、いろいろ試しました。薬を完全に休めば血圧は高くなる  
し、飲めば確実に下がります。伊達に薬と言っているわけでもないのだな、  
と妙に感心したりもしました。しかしいろいろ分かってきました。片方の  
薬は私にとってはあまり利きが悪くないようなので、それは原則飲まない  
ことにしました。もう片方の1錠だけで十分に下がります。様子を見てそ  
れを1日おきに飲んだり、あるいは2日おきに飲んだりしました。流石に  
体重が、14 kgも下がれば血圧にも相当良いようです。結構下がりました。

降圧剤を飲まなくても、上が140台、150台の時が多く、以前の180

台と比べ如実に下がっています。時には 120 台の時も結構あります。医師の言う通り真面目に服薬すれば 150 台ならともかく、120 台の血圧で、強い降圧剤を飲むことになります。これは却って相当危険な気がします。逆に 170 に近い時もあります。これも良くありません。コンスタントに 130 台くらいになればと思っていたのですがそこまでは下がりません。下はいつも 60~70 台で全く問題ないようです。

しかしずっとこれではいけません。何が原因か、何とかならぬかと、高血圧関係の勉強を続けました。

#### ⑤ チャイナ・スタディーの食事と癌、心疾患など

そうこう高血圧を勉強しているうちにある重要なことに気が付きました。高血圧は確かに危険ですが、実はもっともっと注意すべきものがある、ということです。

厚生労働省「平成 29 年人口動態調査統計」によれば平成 29 年度の男女計の総死亡者は 1340397 人ですが、死因順位は次の通りです。

1 位	悪性新生物<腫瘍>	27.9%
2 位	心疾患	15.3%
3 位	脳血管疾患	8.2%
4 位	老衰	7.6%
5 位	肺炎	7.2%
6 位	不慮の事故	3.0%

脳血管疾患は 8.2%で多いように思われますが、ここに前述の脳卒中における高血圧に関係する脳出血 13%を引用すれば、8.2%掛ける 13%で 1%となります。すると高血圧に直接関係ある脳出血による死因は全体の 1%だけです。1%の脳出血も大切なことは大切ですが、死因 1 位 27.9%の悪性新生物<腫瘍>つまり癌は桁違いに最も注意しなければならないことに気がついたのです。また、2 位の心疾患 15.3%も当然相当注意が必要でしょう。

また、国立がん研究センターによると 2014 年データで「生涯で癌に罹患する確率は全癌で男性 62%女性 47%」です。

普通の男性で、死ぬまでに 62%が癌になります。私の父、母方の祖父も癌でした。そして、私は既に糖尿病、且つ高血圧です。どうも私も癌に罹患する可能性はこのままでは高いように思われます。

それなのに私は、まったく迂闊でした。私は糖尿病、高血圧には注意してきましたがこれまで癌について、何も考えず、何もしてきませんでした。全くの無知、無策でした。高血圧からの脳出血も怖いですが癌はもっとも

っと怖いのです。20 倍以上怖いのです。友人、親類、知人等で残念ながら癌になって死亡した人、今、癌で闘病中の人、そして癌が一応治っても、再発に怯えている人も沢山いらっしゃるはずです。従って、癌予防も併せて勉強することとしました。

本は恐らく、この糖尿病、高血圧、癌そして食と健康関連の分野だけで全部で 100 冊以上読んだ事でしょう。そうしたら本当にびっくりしたことがあります。

それは、病気の予防の為の正しい食については、私が知らないだけで、ほぼ正解があるのだろうと勝手に思っていたのですが、それが全く違っていたのです。

例えば、厚生労働省と農林水産省が公表している「食事バランスガイド」があります。国民の健康は非常に大切です。それを司る国が責任をもって出しているのでしょうから私は、日本では当然その「食事バランスガイド」が基本的には正しいのだと思っていました。全く疑いもしませんでした。

ところが、いろいろ勉強すると全然違っていました。「食事バランスガイド」をはじめ、専門家からいろんな本等が出て、いろんな説があり、全く違うことが書いてあります。どれかが正しくて、どれかが間違っているのでしょうが、全く混沌としています。本当に唾然としました。

私は、これが真実だ、と言うものを何とか見つけようとしたのですが、結局見つけることは出来ませんでした。

とは言っても少なくとも今まで何も考えていない食事よりは多少良さそうな正しい食を見つけなければなりません。

そしていろいろ勉強し、たどり着いたのが T. コリン・キャンベル/トーマス・M・キャンベル共著の「チャイナ・スタディー」と言う本です。

どうも現段階では、この本が、最も、かつ抜群に信頼性が高いと思われました。

この本は、中国農村部の食習慣についての疫学調査等も踏まえての食事と病気の関連性についてコーネル大学(米国)、オックスフォード大学(英国)、中国予防医学研究所(中国)、による大規模な共同研究であり、「健康と栄養」に関して、これまで行われた世界中の研究の中で、最高峰、といわれています。

この本を翻訳した松田麻美子氏(自然健康・治癒学博士)の訳者からのメッセージの一部をここに紹介します。

『この本は、日本人の命を救う本だと実感しました。第二次世界大戦前までは非常に稀だったガンが、アメリカだけでなく今や日本においても国民病となり、3人に1人を死に追いやる原因となってしまっています。こ

の病気の元凶が、こともあろうに、戦後政府や学校、そして、医師や栄養士などが率先して推奨してきた「肉や牛乳の摂取」であることを、キャンベル博士はこの本で証明していました。

40 年余にわたって継続してきた自らの研究と、最近の世界の一流文献の 750 以上もの裏付けによる、きわめて科学的かつ論理的な論証は、誰にも反論できないと思わせるほどの信頼度を持ち、「これなら病気に苦しむ日本の皆さんを救えるはずだ」と思ったのです。』

と書いてありました。この本を私は 3 回読みました。800 ページもある本で、大変でしたが本当に素晴らしい本です。

内容を上手く紹介したいのですが、私の力量ではまとめられないのでその要点を箇条書きすることでその内容を多少なりともお伝えしたいと思います。

- ・プラントベース (植物性食品中心) の食事によりもたらされる効果は、医療行為で用いられている薬や手術よりもはるかに多様性があり、優れている。
- ・心臓病・ガン・糖尿病・脳卒中・高血圧症・関節炎・白内障・アルツハイマー病・ED、そのほかすべての慢性病は、たいていが予防可能。
- ・重度の心臓病、ある種のやや重いガン、糖尿病、そのほかいくつかの変性疾患は、食事によって回復可能。
- ・「正しく食べること」は、病気を予防するばかりか、肉体的にも精神的にも健康と幸福感をもたらしてくれる。
- ・カゼインおよびおそらくすべての動物性たんぱく質は、私たちが口にする物の中で、ガンを引き起こすのに最も深く関係している物質かもしれない。
- ・動物性たんぱく質の摂取は、「悪玉コレステロール」の数値を上昇させる。一方、食物性たんぱく質の摂取は、「悪玉コレステロール」の数値を減少させる。
- ・「悪性新生物<腫瘍>、心疾患、脳血管障害その他の病気」の予防、治療には、プラントベースのホールフード (未精製・未加工の食べ物) で構成された食事が良い。

チャイナ・スタディーのおおまかな食品のくくりは次の通りです。

(概要)

食べるべき食品	果物、野菜、海藻、全粒穀物 (玄米、ソバ、小麦) 大豆、きのこ
最小限に抑えるべき食品	精製炭水化物『パスタ (全粒粉のものを

除く) 白米、菓子類、白いパン』、植物油を加えること、砂糖、魚貝類、塩、味噌、醤油

避けるべき食品

肉類、乳製品、卵 (マヨネーズ)

100冊を超える他の本と、この「チャイナ・スタディー」を実際に私は読み比べました。他の本にもなかなかいいことを書いているのがありますが、私は訳者の松田氏の言う通り、反論できないと思わせるほどの信頼度を持った本だと思いました。

著者 T・コリン・キャンベル氏は、もしチャイナ・スタディーのこの情報をもっと早く知っていたら、心臓病で亡くなった自分の父の心臓病を未然に防いでいたであろうし、たとえ病気になったとしても回復できたことだろう。と述べています。

何故この本が良いか証明しなさい、と言われても無理です。大変ですが実際に読んで戴くしかないでしょう。

#### ⑥糖質制限食とチャイナ・スタディーの食との相違

しかしここで大きな問題が生じました。それは前述の夏井睦医師「炭水化物が人類を滅ぼす」および江部康二医師の「なぜ糖質制限をすると糖尿病がよくなるのか」と「チャイナ・スタディー」の食との相違です。

私の糖尿病は、両医師の本で薬なしのヘモグロビン 5.8 まで下がりました。ほぼ完璧な数字です。そして糖尿病の薬は捨てました。また血圧も十分ではないものの大分下がりました。それなのに、私にとって、一定の結果を出したこの両氏の糖質制限食と、一流と思われるチャイナ・スタディーの食は全く異なっています。全然違います。

私は、非常に混乱しました。

チャイナ・スタディーと糖質制限は、どっちかが正しく、どっちかが間違っているのでしょうか。考えても分かりません。

そこで私は、糖質制限と同じく、実際にチャイナ・スタディーの食を自分の体で実験してみることとしました。何故なら、糖質制限で体重が減り、血圧もだいぶ下がったものの、まあまあの血圧と思われる、130 台まではコンスタントには下がらなかったのです。ひょっとしたら、チャイナ・スタディーの食でヘモグロビンの数字も下がり、血圧ももっと下がるのではないかと期待したのでした。

スタートにあたり、ヘモグロビンの検査をしました。64歳の時です。

6.3 でした。もちろん薬なしです。以前は 5.8 でしたので、少し、油断

したのかもしれませんが。ちょっと悪くなりましたが、まああの数字です。

その時の血圧は、薬なしの 138 でこれもまああの数字です。

この数字からのチャイナ・スタディーの食事のスタートです。

以前は糖質制限食のため、白米も玄米も駄目ですが、チャイナ・スタディーの食では白米は駄目ですが玄米は OK とのこと、一日 3 食の内、玄米を最初は 1 食、期間を置いて次に 2 食を食べました。玄米の量はどちらも 1 食に 1 膳ぐらいです。

肉類、乳製品、卵等の動物性たんぱく質は、避けるべき食品とあったので、それらは以前と比べて 3 分の 1 ぐらいにしました。魚は最小限に抑えるべき食品とあったので以前と比べて半分ぐらいでしょうか。約 1 年じっくりとやりました。チャイナ・スタディーの理論には納得し、ひょっとしたら糖尿病はもちろん、高血圧にもとても良い結果が出るのでは、と期待していました。そして、その結果が出ました。

1 日に玄米 1 食を食べた場合、3 カ月後にはヘモグロビンは 6.9、玄米 2 食を食べた場合、その 8 ヶ月後にはヘモグロビンは 7.4 となりました。ヘモグロビンが大分上がったので、玄米を 3 食とも食べる試みはしませんでした。また、血圧も、特段の変化はありません。

正直言ってガッカリしました。チャイナ・スタディーの食が健康にベストかも、と思っていたので、これでいい数字ができれば本レポートはチャイナ・スタディー食が健康に一番です、で終了するところでしたが、そうはなりません。困りました。

この結果をどう捉えるべきでしょうか。私は、ガッカリし、困ったなりに分析しました。

ヘモグロビン 6.3 の糖質制限食と玄米 1 食でヘモグロビン 6.9、玄米 2 食でヘモグロビン 7.4 のチャイナ・スタディーとでは、糖質制限食の方が良いと考えるのが普通でしょう。

しかし、私はその数字だけで結論を出すのはちょっと拙速と思いました。何故なら、糖質制限食は、元々糖尿病の患者を主なターゲットにしたもので、チャイナ・スタディーの食はどちらかと言うと糖尿病だけに限らず、癌も含め一般的、オールマイティな健康食であり、この両者を糖尿病と言う土俵の上で同列に比べるのではちょっとハンディがあるのでは、と思ったのです。例えば、オリンピック陸上十種競技の金メダリストが、走高跳、あるいは砲丸投げの金メダリストとその専門の種目で競争するようなものです。勝てる訳がありません。チャイナ・スタディー推奨の玄米 1 膳 150 g には 55 g の糖質が入っています。これに対し、糖質制限食推奨の肉 100 g には、糖質は 0.1~0.7g しか入っていません。それらを食するわけ



ですから、糖質と直結しているヘモグロビンの値に関しては、糖質制限食の方がよい値が出るのは、当たり前の結果と言えます。ヘモグロビンの数字だけが健康指標のすべてではありません。

そしていろいろ考えました。

試しに、糖質制限食とチャイナ・スタディーの食とで、どちらも推奨しているものを○、どちらも推奨していないものを×として、概略ですがピックアップしてみました。

○ 納豆、豆腐、ゴマ、葉野菜、アボガド、キノコ、海藻

× 牛乳、低脂肪乳、白米、パスタ（全粒粉のものを除く）

白いパン、菓子、砂糖

これらをじっと睨んで考えました。

一つの単純な考え方として、○はどんどん食べていい、×は食べてはいけない、これもありです。

恐らく、糖質制限食、チャイナ・スタディーの食と、どちらにしてもまああまあの結果が出たのは、上記の○×を意識して食べ、特に白米、白いパンを食べなかった事と、のちに述べる小食が効いているような気がします。

いずれにしてもよくわかりません。今後の専門家の研究を待つしかないでしょう。

しかし分からない中でも食事はしなければなりません。それで、ひょっとしたら多少可能性の高いと思われる暫定的な私の考え方を述べます。素人のまったくの私見です。

#### <私が考える暫定的な当面の結論>

「基本的には、どちらかと言えば、チャイナ・スタディーの食事を推奨します。しかし、事、糖尿病に関しては糖質制限食の方がヘモグロビンの値の効果は高いので、糖尿病の人は、糖質制限食も一部取り入れるのも良いのかと思います。」

私は、糖質制限食とチャイナ・スタディーの食をどちらも実際に食したわけですが、ヘモグロビンの値は糖質制限食のほうが優れていました。それなのに何故チャイナ・スタディーの食を推奨するのでしょうか。それは次の理由です。

(ア) 糖質制限食は、糖質がほとんど入っていない肉、魚の食事が良いとなっています。

すると、前述のチャイナ・スタディーの「カゼインおよびおそらくすべての動物性たんぱく質は、私たちが口にする物の中で、ガンを引き起こす

のに最も深く関係している物質かもしれない。」により、癌が懸念されま  
す。

糖尿病も癌のリスクが高まるので、糖尿病に良い糖質制限食も間接的に  
は癌予防に悪くはないはずですが、どちらかと言うと、チャイナ・スタデ  
ィーの食の健康全般、特に癌予防に、より効果が高い事を、より優先した  
いような気がします。申し訳ありませんが、この辺が難しいところで、ど  
ちらが良いか、確固たる証明は出来ません。無理です。

(イ) 私はもともと便秘などほとんど経験なく、快食、快便の積りだっ  
たのですが、チャイナ・スタディーの玄米、野菜中心の食事は便の通じが明  
らかにとても素晴らしく良いのです。以前の普通の食、あるいは糖質制限  
食は食べると食べたその分、いずれ大腸の中の肛門近くの便が押し出され  
て出てくる、のイメージなのですが、玄米、野菜中心の食事の時は大腸の  
中の便がそれこそ根こそぎスッと全部出てくる、のイメージです。その便  
も柔らかく、健康的な感じで、人間の免疫力等の多くを司っている腸内環  
境が非常に良くなっていることが便を通して想像されます。そして、実際  
に常にお腹がすっきりしていて、体調もとても良いです。

ただ、これも申し訳ありませんが、便については、赤ちゃんの便と自分  
の便以外に見たことは無く、正しい便、悪い便についてもよくわかりませ  
ん。あくまで私の感じです。

(ウ) 糖質制限食では、糖質が多い白米も玄米も悪いに区分されます。私  
は、以前、糖尿病を治すと覚悟を決めて白米をやめました。米がない食  
事は正直、やはり辛い。しかし、チャイナ・スタディーでは、玄米は  
食べるべき食品ですから玄米は食べても OK です。生まれた時から米を食  
べているので、あまりおいしくなくても玄米を食べるとほっとします。ま  
た、以前の 70 kg で薬を飲んでいてと比べて、糖質制限食は頭がすっきり  
してとても良いのですが、チャイナ・スタディーの食は、同様にスッキ  
リしているだけでなく、なんとなくですが食べた後の精神の安寧みたいの  
ものが、玄米食のほうが良いように感じられるのです。これも感覚的なも  
のあり数字などで表すこともできませんが正直ベースの感想です。

上記の理由等で、どちらかと言うとチャイナ・スタディーの方を推奨し  
ますが、チャイナ・スタディーの癌、心疾患、脳血管疾患等の予防等を主  
体にして考えるか、糖質制限の糖尿病にターゲットを絞り込んだものを優  
先して考えるか、どっちに軸足を置くか等で異なってくるように思います。  
なかなか微妙です。

## 2 私の食の考え方、その他について

こうして、私は食と健康について素人なりに勉強しましたが、病気の区分として、食とは無関係になる病気と、正しい食をしていないが故になる病気との二つに区分することも出来ます。もともと正しい食をしていれば、免疫力、自然治癒力、回復力が十分に発揮され、病気にならないで済むものも相当あるように思います。

また、既に糖尿病、高血圧あるいは癌を含め、様々な他の病気になっていたとしても、より正しい食を摂ることにより、その病気が相当改善できるだろうし、時に完全に治癒する場合もあるようです。これらについての私の考え方について少し述べさせて戴きたいと思います。

### (1) 食の基本的考え方等

#### ①正しい食とは

正しい食とは何でしょう。

食についてここでは主に、「食と健康」という観点から述べさせて戴きたいと思います。

正しい食が健康、特に予防医学という点からも非常に大切なのは自明の理です。

従前、私は、当然「食事バランスガイド」が基本的には正しいのだと思っていて、我が家の食卓でも、それを大いに参考にしてきました。

ところが、「食事バランスガイド」を含め、専門家ごとのいろいろな説があり、いろいろな本が出て、時に真逆の全く違うことが書いてあります。

例えば、豚肉はビタミン B1 を多く含み、健康に良いからどんどん食べなさい、と言う説もあるし、肉は癌を引き起こす可能性が高く、健康に悪いので食べるのは出来るだけ控えなさい、と言う説があります。牛乳もそうです。牛乳にはカルシウムが多く含まれていて、骨を丈夫にするのでどんどん飲みなさい、と言う説もあるし、反対に牛乳は元々子牛の飲み物であり、それを人間が飲めば飲むほど骨をもろくするし、癌にもなりやすいので飲んではいけない、のように賛否両論があります。

どちらも、疫学や実験など、それなりのエビデンス（証拠）を踏まえて述べられています。しかし、結果が違う訳ですので、片方が正しく、片方が間違っていることになります。全く混沌としています。

どうしてかと考えると、何らかの実験、調査で、いろいろな数値が出ますが、必ずしもその数値を捏造、改ざんしているわけではありませんが、その数値の処理の際に、自分の説に都合の良い数値だけを選べば、意図的

に自分に都合の良い結果を導き出すことも可能で、そして簡単です。

こうした事も多く、あるいは非常に多くある中で、素人がどちらを信じて良いのか、なかなか分かりません。と言うか、全く分かりません。

私は、本当に啞然としました。

実は私は、宇宙物理学のファンです。有名なのは、アインシュタインの一般相対性理論、 $e = m c^2$ 、宇宙は膨張している、暗黒エネルギーと言ったものでしょうか。この分野は、宇宙について、最高の頭脳を待った専門家の、ここまではわかる、完璧に正しい。そしてここから先は分からない。従って思考実験をし、仮説を立てていろいろな議論をして実際に実験をして、少しずつ真実を明らかにしていきます。そして分かっている事と、不明なことがはっきりしています。

そして、同じ目線でこの食を見ると、正しい食の科学的なものに関しては、宇宙物理学と違い、どれが正しいのか、どれが疑わしいのか、どれがわからないのか、全く交通整理がされておりません。同じ自然科学の専門家がよくぞここまで、十分に納得できるエビデンスもなく、好き勝手放題に書いているものだ、と私は思ったのです。呆れかえりました。

そして、もう一つ、予防医学の点から気が付いたことがあります。

川が汚れ、ごみがいっぱいあります。これを何とかして川をきれいにしよう、ということ为例にして説明します。

川をきれいにするには、その為には、先ず汚染物質、ごみ等を川に流さないようにしなければなりません。工場等の排水を規制、あるいは浄化します。また、一般家庭のごみを川に捨てさせないように啓蒙、規制します。それでもごみは完全には防ぎきれないこともあるでしょう。そうした場合、最後に川下で川のごみ拾いをします。だいたいこうしたやり方で川はきれいになるでしょう。

医食同源という言葉があります。その通りです。ところが残念なことに、今の医は病気を治す、と言うことに重点を置き過ぎています。この川の例でいえば、医の最高の頭脳集団が川下の最後のごみ拾いを一生懸命にやっているのではないのでしょうか。これではいくらやっても駄目です。大切なことは、まず、病気にならないように、徹底的に正しい食（運動等その他も）をすることです。そうしてやるべきことをやった上で不幸にして病気になった人を、医者が治すべきです。私は川上の予防の方がより大切だと思います。予防はお金にならない、病気を治すのはお金になるから、と言う大人の事情もあるのかもしれませんが。「医の頭脳」の市場の失敗、資源の配分の失敗とも言えます。

こうした状況の中で、「正しい食と言うことについての研究は、非常に

遅れており、まだ全然、解明、確定されていない」と私は思いました。

## ② チャイナ・スタディーの食

しかし、そうは言っても今日も明日も食べなければいけません。じゃ、現段階で、どんな食事が良いかと言うと、基本的には前述のチャイナ・スタディーの食でよいと思われます。私は、このチャイナ・スタディーが抜群に信頼できると思いました。

厚生労働省、農林水産省の「食事バランスガイド」とも大分違う内容です。私は最初、国の言っていることは正しい、まさか国が間違えるはずはない、と思っていました。しかし、よく考えてみれば、国の言うことは、戦争をはじめ今も昔も誤りが沢山あります。

私は、昔から、人よりは十分健康に留意した食事を摂ってきたつもりでした。長い人類の歴史の中で、その種を繋ぐため、人間は、元々そう簡単には病気になるようにはできていないはずですが。それなのに、この、食事の規範ともなるべき「食事バランスガイド」が初めから間違っており、私は、これを正しいものと思い、参考にし、実践したが故に、糖尿病、高血圧になったと思っております。糖質制限なり、チャイナ・スタディーを参考とした食事で、以前よりは相当健康体に近づいた今、私はそう確信しております。

「食事バランスガイド」が初めから間違っていてそれだけでも沢山ののに、それに加えてジャンクフード等を美味しい、美味しいとって大量に食べていたのでは健康を害する人が多くなるのも当たり前です。

そして、チャイナ・スタディーだけが、突出した理論で「食事バランスガイド」と異なっているわけではではありません。この他にも、自然療法の東城百合子氏の「家庭でできる自然療法、誰でもできる食事と手当法」、また、お茶の水クリニック院長の森下敬一医師の「薬をいっさい使わないで、病気を治す本」そしてミス・ユニバーサル・ジャパン公式栄養コンサルタント、エリカ・アンギアル氏の「世界一の美女になるダイエット」もそうです。みな玄米、野菜等を推奨しています。チャンネルが異なっても、根本の方ではチャイナ・スタディーに似ているものがたくさんあります。そうした本が、沢山あります。

どちらが正しいか、どちらが信用できるかは、専門家による多数決や、組織の大きさ、著者の肩書等で判断するものではありません。何かの三段論法での証明も無理です。

チャイナ・スタディーの良さは読んで戴かないとなかなかわかりません。インターネットで概要は分かると思いますが、本人・家族の一生の健康の

問題です。是非購入してご自身で実際に読んで判断して戴けたら幸いです。気仙沼市内の書店には陳列されていませんが、書店に頼むか、あるいはネットでも簡単に買えます。税別 3000 円です。病院に行っても何千円も支払いすることを考えれば、高い買い物ではないはずです。

このチャイナ・スタディーの本をろくろく読まないで否定する事はとても簡単です。じっくり読んでから否定する事は少し難しいでしょう。そして、じっくり読んでから、実際に食した上でこの本を否定出来る人は極々少ないと思います。

### ③白米は悪、そして玄米の薦めについて

チャイナ・スタディーでは白米は、最小限に抑えるべき食品で、玄米は食べるべき食品となっていますが、何と言っても米は、日本人が一番多く食べる食品なので、ここに詳しく述べさせて戴きます。

そもそも皆さんは白米については、特に悪い印象を持っていないと思われませんが、実際には、次の例の通り、体に良い食べ物ではないと考えます。

#### ・江戸煩い

江戸時代、江戸で精米し白米を食べると体調が悪くなり、田舎へ帰って玄米等を食べると体調が回復した。

原因は、白米を食べるようになって、もともと玄米に含まれていたビタミンB1の不足です。またその昔は、京都の貴族等の京煩いもありました。

#### ・明治時代

1909年に脚気で15085人が死亡（この他に乳児1~3万人死亡）したが、白米を多く食してのビタミンB1不足が主な原因。

#### ・陸軍の兵士死亡

明治時代、陸軍が、1日6合の白米を兵士に与え、脚気で多くの陸軍兵士の死者を出した。白米を供さなかった海軍の兵士は元気。

#### ・久山町の悲劇（現代）

福岡県久山町が町民の糖尿病を予防、撲滅しようとして九州大学医学部のグループとタイアップし、町を挙げて、脂質を減らして炭水化物の多い食事（白米も多い）の食事療法を推進したところ、かえって糖尿病を大幅に増やしてしまった。このことは、久山町の悲劇と呼ばれています。

上記のように白米は相当悪いようですが、このことについて私見を述べます。

副食が充実しカップ麺にもビタミンB1が添加されるようになった現在では、脚気で死亡する人はほぼいません。

だからといって明治時代に年間15085人も死亡（この他に乳児1~3万

人死亡) したような白米を疑いもせず、食べていいのでしょうか。

私は白米を食べたので、糖尿病、高血圧になったと思っております。ストレス、飲酒、砂糖、添加物など、他の要因も多少あるとは思いますが、白米が主犯と思っています。昔の私に今の知識があれば、私は白米を若い時からあまり食べなかったでしょう。そうすれば恐らく、生活習慣病にもならなかったはずで、日本の多くの人も白米を食べたが故に、病気や、肥満になっている人が、大勢います。白米は宜しくないと思います。

そこで登場するのが玄米です。

玄米は、見た目も黒くて美味しくなさそうですが、食べると固いし、実際に美味しくありません。好みもありますが、美味しさの点では白米の圧勝です。

しかし、栄養学的には玄米と白米とでは、逆に天と地ほどの差があります。

玄米には、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが、白米と比べ何倍も入っています。また、GI値（この値が高いと血糖値が上がりやすく血管を傷つけやすい）は白米の 84 に対し、玄米は 56 と相当低く血管に優しいです。

また、前述の森下敬一医師の「薬をいっさい使わないで、病気を治す本」によれば、玄米は糖尿病、高血圧、便秘改善、体重減、自律神経失調症、鬱、認知症改善その他諸々に良い」とのことです。

このことについて実際に玄米を食べた私の正直ベースの感想等を述べて戴きます。

糖尿病は、ヘモグロビンの数値で分かりますが、玄米は、糖尿病に良いと言う表現よりは白米よりはまし、と言う感じです。糖質制限にはかえません。

高血圧は、玄米を食べたから、上がったとか、下がったとかの差は感じられませんでした。

便秘改善は、これはもう素晴らしく良いです。

体重減も効果があります。たまに何か食べ過ぎて少し太っても、玄米を食べ、副食を少なめにすると、すぐ戻りやすいです。白米と全く違います。

自律神経失調症、鬱、認知症改善については、たぶん私は今、その疾病にはかかっていないと思われるので、何とも言えませんが、玄米食は、頭がすっきりします。そして精神の安定、安寧にも良いような気がします。白米と違います。従って、自律神経失調症、鬱、認知症改善についても多少は効果があるのでは、と思っております。また、疲れにくく、集中力も増すような気がするので、勉学に励む学生さんにもお勧めしたいです。

チャイナ・スタディーのとおり、**将来の重篤な病気になるかならないかの差を生じる場合も相当多い**と思います。

酒も煙草も、健康には全く良くありません。しかし、人生に膨らみ、喜びを与えてくれる物でしょう。どちらも健康に悪いのを十分知った上での楽しみ、付加価値との選択・共存の話です。白米も健康には相当悪いです。

**私は、白米は、酒、煙草と同様、嗜好品としてカウントして楽しむべきもの、選択・共存すべきもの、**とっております。

**生まれたときから白米を食べ、周りの人も、食堂でもテレビでもみんな白米を食べているからと**いって何の疑いもなく白米を所与のものとしてそのまま受け入れている事は**思考の停止・欠如、危険な事だと私は**思います。

私は、玄米の存在を正しく知り、それを食する前までは、玄米を食する人を、正直言って物好きな人だと思っておりました。そんなまずいものを食べてまで健康になりたいのか、等と少し小馬鹿にしている面もありましたが、今は全く違う見方をしています。玄米を食べている人は、恐らく、物事を自分の頭で考え、きちんと自己主張をし、流されない生き方をしている人が多いのでは、と思うようになりました。ひょっとしたら、

#### **玄米を食することは、小さな教養のひとつ**

かもしれない、とも思っております。

なお、私はパンを多く食べ、白米はあまり食べないので大丈夫です。と言う人もいらっしゃいますが、食パンはG I 値も 95 と白米よりも高く、塩分、添加物の観点等から白米より 1 ランクもっと悪いです。全粒粉のパンなら良いかもしれませんがそうしたパンは気仙沼ではなかなか手に入りにくいです。

また、市場には Y 社の全粒粉入りの食パンも出ておりますが、小さな文字で、全粒粉の割合は 3% と書いてあります。その 3% だけの全粒粉入りのパンに何の意味があるのだろうか と全く疑問に思います。

#### ④徹底した減塩

今、高血圧の患者は 4500 万人ともいわれています。日本の人口が、現在約 1 億 2600 万人の中で、この数は異常です。何か原因があるはずで

その原因の一つは塩であることは間違いないでしょう。

塩という精製物が世に広まってきたのは、日本では縄文時代の終わりから、弥生時代と言われております。人類の歴史が 700 万年という説もありますが、長年我々の先祖はそれまで塩という精製物をまったく取っていませんでした。ゼロです。もともと動物、植物に入っている塩分だけで十



分だったのでしょう。かの横井庄一さんもグアムで隠れているときは、全く食塩を摂れなかったそうですが生き長らえました。美味しいかどうかは別にして、生存的には食塩は必ずしも必要はないでしょう。

そうした大昔は何百万年もゼロだった塩を今は1日15g以上も取っている人が大勢います。当然高血圧にも深く関連しています。減塩すべきです。

#### ⑤ 食品添加物の減、その他

スーパー、コンビニの商品は、間違いなく本当に美味しくなっています。しかし、その中身は、いろいろな種類・量の食品添加物が入っている場合も多いです。

腐りにくく長持ちさせるため、あるいは柔らかくそして美味しくするために食品に添加物をたっぷり入れるのでしょう。

健康に問題ないものもありますが、相当悪いものが入っている場合も多いです。例えばトランス脂肪酸およびそれを多く含んでいるマーガリン、ショートニング、植物油脂もその一つです。

WHOによれば、トランス脂肪酸を摂ると、冠動脈疾患のリスクが高まり、世界中で、年間50万人がトランス脂肪酸による心臓と血管の病気で亡くなっているとのことです。WHOは、2023年までに、世界中のすべての食べ物から、人工のトランス脂肪酸を取り除く予定です。

私も、以前マーガリンは植物油脂なので健康のため良いと勝手に思い、動物油脂のバターよりマーガリンを優先して食べていました。無知でした。バターも良くはありませんがレベルが違います。全然駄目です。今、皆様の御自宅の冷蔵庫にマーガリンがあれば、すぐ捨てることをお勧めいたします。

普通の人には、1年間に1kg以上の体に悪い食品添加物を体内に入れていると言われていています。それは健康に良いわけはありません。

食品添加物は、国の定めた法律的に規制された範囲内に収まっていますが、だから安心ということではありません。法律の範囲に収まっているだけのことで、安全性を確実に担保しているわけでは決してありません。

また、農薬の問題もあります。何らかの方法で、無農薬のものを、手に入れたいですね。

#### ⑥ 小食

食べ過ぎは良くない、腹八分が健康に良い、なんて話をよく聞きます。しかし具体的にはどのくらいのカロリーを摂ったらいいのでしょうか。

1400 年代のイタリアの貴族ルイジ・コルナ氏書「無病法、極小食の威力」も読みましたがその中で極小食が体に良いと言っています。彼の 1 日の食事の量は 350 グラムの食べ物と 400 C C のワインだけで、彼はこれを 2 回に分けて摂っていたそうです。そして彼は重篤な病からこの食事の量で健康を取り戻しました。350 グラムと言えば本当に少量です。なかなか面白い本です。

また、柴田年彦氏著「ほとんど食べずに生きる人」も大変面白い本です。

彼は運動しながら 1 日たった 500 カロリーだけの食事を 1 年間続けましたが健康が増進したと書いています。(流石に体重は 20 kg 以上減りました) そして「世の中で考えられているより大幅に少ない摂取カロリーで十分、恐らく 1 日 1000 カロリー以下で十分」と書いています。

こうした小食の考え、実績は国内外で多くあります。

柴田氏の言う 1000 カロリーでは栄養学の教科書では数字的には基礎代謝にも足りないぐらいでしょう。普通の人には全然足りないと思われるでしょう。

でも多分大丈夫だと思います。実は私は、長年それに近い数字の食事を実践しているので、ある程度自信を持って言えます。大丈夫です。

私は糖尿病と高血圧のため長年食事制限をしてきましたが、その過程で少しずつ摂取カロリーが減り、現在は、普段の 3 度の食事では 1000 カロリー程度だけです。しかし栄養学的にはそれで十分ですが、それだけでは生活に潤いがちょっと足りません。お酒とおやつ、休みの日の外食や、家での例えばクリスマス等の行事の際の御馳走等を合わせても、平均すれば摂取カロリーは合計 1300 カロリーぐらいでしょうか。

たった 1300 カロリーで大丈夫かと思われるかもしれませんが、私は何年もこの食事の量で生活しております。全く問題ありません。一緒に食している妻は私よりも食が小さくお酒も飲みませんので、摂取カロリーは私より大分少ないですが全く問題ありません。健康です。恐らく、慣れればほとんどの人も大丈夫でしょう。

この小食の関係もあるでしょうが 70 kg からダイエットをはじめ、落ち着いた現在の私の体重は 55 kg です。15 kg 減りました。55 kg より下げようとすると、少し苦しく、逆にちょっと油断すると 2 kg ぐらいすぐ太りますが、55 kg の体重を維持する分にはあまり苦労しません。同じ食事に付き合った妻も大分痩せました。諸般の事情で妻のことはここに書けませんが、夫婦で 22 kg ダイエットしました。

私の 20 歳の時の体重は、52 kg でしたし、今 BMI は 20.4 で、動きやすく体調も良いので、今のぐらいの体重がちょうどいいのかなと思っており

ます。ただ、ヘモグロビンも血圧も少し正常値を上回っているのもう少し痩せたほうが良いのかもしれませんがちょっと分かりません。

なお、カロリーの計算はどうするかというと、私は「糖尿病食事療法のための食品交換表、第6版 日本糖尿病学会 編」を持っていますが、その本に糖尿病患者用の1600カロリーの食事の写真があります。私はこの写真と自分の食事を較べてほしいのカロリーを割り出しています。

この本に限らず、糖尿病患者用の写真入り献立の本が多数あり、それでほしいのカロリーが分かります。

1000カロリーで十分です。ただしこれは正確に積み上げた数字ではありません。成人の標準的な人の摂取カロリーを2000カロリーと仮定し、その半分ぐらいと言う大まかな数字です。勿論、成長期のお子さんや、妊婦、アスリート、代謝異常の人等は除きます。きちんとチャイナ・スタディーを基本とした正しい食事であれば、です。白米、菓子パン、スナック菓子、あまいジュース等を食しての1000カロリーは簡単に摂れますがそんなものでの食事では、エネルギー十分の栄養不足で全く駄目です。

私は、以前糖尿病治療のため医師から1680キロカロリーの食事制限を指示され、私は概ねその通りカロリー制限をし、十分運動もしましたが、それでもほとんどダイエットできませんでした。多分1680キロカロリーではダイエットするには、私にとって全くカロリーオーバーだったのでしょう。私が痩せるためには、1000キロカロリーと1680キロカロリーの間のどこかの数値が必要だったのでしょう。

また、現在の私の年齢、体重、身体活動レベルだと、厚生労働省の表によれば、必要推定エネルギーは約2100カロリーです。しかし、私がそれを幸せに食すればたちまち、体重が55kgから元の70kgへ戻るでしょう。勿論、より重度な糖尿病と高血圧のおまけつきです。

仮に1000カロリーで十分とすれば、普通の人には2000カロリー以上を摂っている人が多いので、倍以上です。人間が本来必要なカロリーの倍以上を、たまに摂るのはまだしも、毎日、何か月も何年も何十年も続けば、内臓も疲れるはずで、健康を害するリスクが高くなるのは当たり前です。

また、その食べ過ぎの証拠として、肥満があるのでしょう。肥満が健康に悪いのは、改めて言う必要はありません。

また痩せている人、あるいは標準的な体重の人には問題ないか、と言うと必ずしもそうではありません。1日1000カロリーでチャイナ・スタディーの食事をして、その体形を維持している人なら良いでしょうが、1日2000カロリー以上を摂ってその体形の人には、やっぱりリスクが大きいのではないかと思います。何故なら、2000カロリー、マイナス1000カロリ

一で余分な 1000 カロリーを消化、排泄するために、内臓等に大きな負担をかけています。肥満の人よりはリスクが小さいでしょうが、やはり良くないと思います。

小食にすると消化、排泄などに要する内臓等への余計な負担が少なくなるので、その分内臓等、体を十分休ませることができ、もともと本来持っているその人の免疫力、自然治癒力、回復力等を発揮しやすくなり、体が丈夫になる、という理屈で良いと思います。

内臓や病気だけでなく、体重減により、腰痛、膝痛など、整形外科的なケガの予防、治療にも大変効果があります。

他人へのいたわりはとても大切です。製造業用語で、次工程はお客様、という言葉もあります。食事を好きなだけ思う存分食べて、文句を言わないからと自分の次工程の胃・腸・肝臓そして腎臓を、ろくに休みを与えず、死ぬまで酷使するのも如何なものかと思います。

結果的に小食にならざるを得ない職業の一つに競馬騎手があります。競馬騎手は太らないように常に小食で、その上、レース直前には相当にきつい減量をしています。それが故に短命という話は聞きません。人類 700 万年の歴史の中で、飢餓に対しては、何重ものバリアーが働いているので大丈夫なのでしょう。

逆に大食の代表である大相撲力士は明らかに短命と行って良いでしょう。元横綱だけを見ても、大鵬（享年 72 歳）、柏戸（58 歳）、琴桜（66 歳）、玉ノ海（27 歳）、輪島（70 歳）、北の湖（62 歳）、千代の富士（61 歳）、隆の里（59 歳）、双羽黒（55 歳）と、皆病死であまりにも早過ぎます。猛稽古のせいも少しはあるかもしれませんが、食べ過ぎ、飲み過ぎ、太り過ぎが原因と断定して良いでしょう。人類は、食べ過ぎに関しては、その歴史も浅く、DNA レベルでまだその対応が出来ていないのでは、と思われまます。

## (2) 糖尿病の食事について

糖尿病は現在、予備軍を入れるとその患者数は 2000 万人ともいわれています。あらためて言うまでもなく、糖尿病は大変危険です。今回の新型コロナウイルスも糖尿病を有している患者は、より重症化しやすいと聞いています。

信頼できる医師の治療、指導を受けている方は、是非その指導を守り、治るのであれば早めに治して戴きたいと思います。

しかし、治らない人が非常に多いと思います。ほとんど治らないと思います。私も全然よくなりませんでした。治るとすればその方は、本当に一

握りの、もともと軽い症状の人だけでしょう。

前述の夏井陸医師は、『「糖質たっぷりの糖尿病食」を食べ続けている限り、一生、糖尿病がついて回り、一生治療を続けるしかない。』とおっしゃっていますが私もこの意見を支持します。

私は主治医の指導とは違うこの糖質制限のやり方で、薬不要になりました。

日本糖尿病学会のカロリー制限の食事療法は、相当疑問です。日本の多くの病院、そして気仙沼市内の病院は、糖尿病に対してこのカロリー制限の食事を推奨しているように思われますが、それで治るのであれば宜しいですが、本当に治るのは難しいと思います。ほぼ無理ですと断言したいです。

自分の糖尿を本気で何とかしたいと思っている方は、江部康二医師の「なぜ糖質制限をすると糖尿病がよくなるのか」を読んでいただきたいと思います。私はカロリー制限も、糖質制限もどちらも実践しましたが、比べ物になりません。江部康二医師の糖質制限の方が、圧倒的に効果がありました。

病院も薬も大嫌いですので、何とかできないか、と思っていたら、やっと糖質制限の本に出会い、その理論に納得し実行したら即ヘモグロビンが下がり、糖尿病は劇的に改善され、薬不要の状態になりました。約 15 年間病院の医師の投薬、指導を受けてその通り実行しても治らなかったものが、たった 2 冊の本を読み、自分でその通り実行したら、あっという間に、且つ劇的に良くなりました。ちょっと変ですね。いえ、相当おかしいです。

また、日本糖尿病学会と江部康二医師は糖尿病の治療方法について長年互いに自分のほうが正しいと主張してきましたが、日本糖尿病学会のトップである門脇孝（東京大学大学院医学系研究科糖尿病・代謝内科教授）理事長も、自分では穏やかな糖質制限食を実践しておられるようで、今後、少し動きもあるかもしれません。スウェーデンは 2008 年、イギリスは 2011 年、アメリカは 2013 年に、公的に糖質制限食が認められました。日本でも将来的には糖質制限の考え方に基づく治療方法も全国の病院で一般的になる可能性もあります。

しかし糖質制限のやり方は、基本的には薬不要のやり方です。製薬会社も病院も、その点では経営面でちょっと不都合な面もあると思われ、その導入に時間もかかるでしょう。また、中央から始まって、気仙沼市内の病院で糖質制限の考え方に基づく治療方法が一般的になるまで何年もかかるでしょう。それを待っていたのでは、患者の糖尿病の病気も進みます。重症な人は、失明したり、足の切断、人工透析が必要になったりします。

一度、江部康二先生の本を読むことをお勧めします。その上で現状のままではいかどうか判断されたら良いでしょう。

私は、前述の夏井陸医師の仙台市での講演（2015年・宮城県柔道整復師会主催）を直に聴きました。

その時の話ですが、重度糖尿病患者がいて、その片脚はもう切断するしかないが、ひょっとしたらと、夏井先生の方へ回されてきた患者がいました。スクリーンにその患者の脚の写真が映し出されましたが、もう真っ黒でした。何せ脚が1本無くなるかどうかの瀬戸際です。美味しい白米を食べられない等と贅沢な事を言っている暇はないでしょう。糖質制限を厳格に実施したところ、その脚が見事に治り切断を免れたというお話もありました。

また、前述の江部康二先生の仙台での講演（2016年・宮城県柔道整復師会主催）も、直に聴きました。

講演を聴いた白人の女性の人から、自分はある種の難病で（ちょっと私にはわからない病気でした）、どこの病院へ行っても、どんな治療をしても何年も治らなかったのに、ものは試しと、糖質制限を行ったら、あつという間に見事に治った。今までのあの苦労は一体何だったのだろう、と御礼と、感想が述べられました。江部先生も、その難病が治ったと言うのは2例目ですが、糖尿病だけでなく、他の難病も含め、いろんな病気が治っています、とのことでした。恐らくは、以前は余計な糖質が彼女の体に悪さをしていたのでしょう。

なお、極稀ですが、糖質制限で健康を害した、という人がいないわけではありません。その人はたぶん、肉、油などばかり食べ、野菜をほとんど食べなかったのでしょう。

いずれにしても、何でも、盲目的にならず、自分で考え、自分の体のセンサーとの対話を大切にして戴きたいと思います。

### (3) 高血圧の食事について

高血圧患者が4300万人、というデータもあります。私も自分の高血圧がなかなか下がらないこともあり、勉強し、自分の体を使い、いろいろやりました。

この運動が良い、この食べ物が良い、健康茶が良い、指圧が良いとかいろいろ試しましたが、悪くはないにしても、血圧が魔法のようにガクンと下がる、なんてことは全くありませんでした。

糖尿病における糖質制限のような良いやり方も見つかりませんでした。

ストレス等への対応もありますが、基本的には定番のダイエット、減塩、

運動等の対応で良いと思っています。

私はこの方法で、上はだいたい 140～150 台、下は 60～70 台になり、上が 160 を超すことがほぼなくなった 63 歳の時点で、薬を飲むことを止めました。この状態で、降圧剤の薬を出す医師もいらっしゃるだろうし、必要ないと言う医師もいらっしゃるでしょう。

しかし私は完璧な自己責任で、もう薬は飲みません。

私も努力した積りですがまだ十分には下がっていません。でももう少し何とかかなりそうな気がします。良い事で出来る事は愚直に続けたいと思っております。

#### (4) 薬の害について

医学、薬学の発達によって多くの命が救われています。

薬の害、副作用は、大なり小なり必ずありますが、いくら副作用が強くても、飲まざるを得ないものが殆どでしょう。しかし、中にはどうか、と疑わざるを得ないものもあり、特に生活習慣病関係に多いかもしれません。

糖尿病患者の中で、「私はお医者様から戴いた薬をきちんと飲んで、ヘモグロビン等の数値をコントロールしているので大丈夫」と胸を張っている人がいますが、多くの専門家は、これは非常に危険、全く間違い、と断言しています。

例えば前述の江部康二医師は、『飲み薬で、よく使われている薬の一つはオイグルコンやアマリール、グリミクロンなど「SU薬（スルフォニル尿素薬）」です。これらSU薬には、膵臓に働きかけて 12～24 時間インスリン分泌を促進させる作用があります。長年の糖質過剰生活により、膵臓が疲れてインスリン分泌機能が低下しているから糖尿病を発症したのに、SU薬を使うことでさらに追い打ちをかけることとなります。また、SU薬は低血糖症を一番起こしやすい薬であり、食後高血糖を防がないので、即中止したほうが良いのです。』とおっしゃっています。

私は詳しいことは分からないにしても、薬は危ない場合も多い、と言うことは、十分理解しています。

また、インシュリンは、使いきれなかった糖を脂肪に変えて蓄える働きがある為、大量に分泌されると、太りやすくなります。薬を飲んだり、インシュリンの注射をしている人は、お腹がポコンと出たりして、ちょっと不健全な感じの太り方をしている方が多いような気がします。私も以前はそうでした。医師が、糖尿病で太り過ぎの人に、痩せなさい、と指導している一方で、太りやすくなる薬を処方し、太りやすくなる注射をする、と言うのは、仕方がないのかもしれませんが、私は、非常に不自然、流れが

悪い筋が悪い事だと思っています。

高血圧も同じです。これも糖尿病と同じで、薬に頼るのは、非常に危険、全く間違い、と多くの専門家が断言しています。例えば前述の浜六郎医師は、その著書の中で、「60歳未満、あるいはもっと年齢が若くても、自立度を考えると、上180、下100程度まで降圧剤での治療は不要かつ有害です。」とおっしゃっています。

降圧剤が、なぜ良くない場合もあるか、と言う点について私は、次のように整理をしています。

血管が何らかの理由で固くなったり、狭くなったりすると血が流れにくくなるので、脳や内臓の末端まで前と同様に十分な血液を供給するためには血圧を高くするしかありませんので、ホメオスタシスのため自然と高血圧になります。しかし血圧が高いと血管に大きな負担がかかり、場合によって破裂する場合もあるので、降圧剤を使うのだと思います。すると、確かに血管が破裂する可能性は低くなるものの、その一方で血管が詰まりやすくなり脳梗塞等が増えます。そしてそれだけではなく、血圧が低くなるので、脳、その他臓器の末端まで十分な血が行かなくなります。脳、その他臓器が、栄養不足、酸素不足になったのでは体に良いはずはありません。癌になったり、認知症になったりのリスクも増大します。致命的にもなり得ます。この辺も降圧剤の副作用の一つではないかと、私は疑っています。

私は基本的に両医師の考え方は正しいと思っています。ただし、薬を飲むことは、少なくともプラシーボ（偽薬）効果はあるだろうし、薬を飲まないよりは飲んだほうが、多少ましの可能性もあります。従って、飲まないほうが良い、とまでは言う気はまったくありません。他人様の命に係わるようなことまでは怖くて、とてもとてとも責任は負いかねないからです。

こうした生活習慣病関係の薬は、細菌に対する抗生物質のような薬と全く違います。私がここで強調したいことは、生活習慣病関係の薬は、飲まないのは危険かもしれませんが、このように薬を飲むのもその副作用で危険です。どっちもリスクが非常に高いのです。

従って、薬以外、例えば、食事、運動、その他で、出来ることは可能な限り対応すべきなのは、ということです。薬でコントロールしているから大丈夫、なんてことは無いです。

また、たとえ薬を飲むにしても、例えばヘモグロビンが9.5の人よりは、7.5の人の薬は、多少弱い薬が処方されるのでは、と思われまます。薬が弱ければその分だけ副作用は少ないはずです。血圧も同じです。上が200の人の薬と170の人の薬も、同様だと思ひます

私は今、糖尿病、高血圧の薬も含めて一切の薬を飲んでいませんが、へ



モグロビンも、血圧も、どちらも正常値を上回っております。多少心配ではありますがあまり気にしない事にしています。

勿論、薬を飲んだほうが良い、というある程度信頼のできる情報があれば、すぐにでも飲みます。しかし私の場合、現段階ではどうも薬の効用より、薬の副作用の害の方が強い、と私は自分で判断しました。多少迷いながらも、自己責任で勝手にやっています。病院代、薬代にかけるお金があるならば、やることはやって、そのお金で、食べ歩き等で美味しいものを食べたほうがよっぽどましです。

大袈裟に言えば、薬を飲まないが故に倒れる可能性もあります。逆に、薬を飲んで、その副作用のために倒れる可能性もあります。私は前者なら、一種の寿命でしようがないと受け入れざるを得ないと思っています。しかし、余計なことをして、後者で倒れるのは絶対に拒否する、という割り切ったスタンスでおります。

勿論、そうしたギリギリの選択をする必要のないようにと、日々奮闘しています。

#### (5) 運動、ストレス等について

今、筋肉は内臓の一部だ、という新しい考え方もあります。筋肉を動かすことは、健康に間違いなく良いことです。最も簡単で効果の高い運動の一つである散歩は年を取ってからでも始められますが、実際問題としては、それまで全く散歩の習慣のない人が70歳、80歳になって初めて散歩を始める、というのは難しいかもしれません。また、昨日、今日初めて散歩を始めた人と、30年、40年と長年散歩をしてきた人とでは、健康には差が出ます。少しでも若いうちから散歩や軽い体操の習慣をつけておく事は素晴らしい良い事でしょう。

楽しい趣味を持つのも大変良いでしょう。

温泉は体にだけでなく、精神的にも大変良いようです。

裸足で大地を歩くという、アーシングも良いかもしれません。

逆に、病気の原因の一つに間違いなくストレスがあります。人によっては、それが病気の最大の原因となる場合も多いでしょう。

仕事関係のストレス、嫁・姑関係のストレス、金銭関係のストレス等は、なかなか、良い解決策はありません。ストレスは、如何ともし難いもの、どうしようもないもの、悩んでも仕方がないのも、抗うことが無駄な場合もあります。世の中は初めから不公平です。

それと比べれば、食事、運動等は自分だけで何とか完結出来る、相対的には簡単なものかもしれません。

### 3 私が思う肥満の原因と健康ダイエットの実践について

肥満は健康、スタイルの面等、あまり良いことはありません。

ダイエットの本は巷に本当に腐るほどあり 10 冊あれば 10 通りのやり方が書いてあります。私はダイエット関連の本も何冊も読みましたが、どれもどうも不満です。

1 番良いと思われる本を推薦して、この本が 1 番です、で終わればそれが良いのですが、チャイナ・スタディーを踏まえての健康とダイエットについての本は見つけれませんでした。

そしてそのチャイナ・スタディーでさえ、玄米、減塩、食品添加物の減、小食の概念についてはあまり触れられてはいません。また、人類の 700 万年の食の歴史を踏まえての話もありません。

従って、僭越ではありますが、私なりの勉強と自分の体で試したその経験に基づく肥満の原因と健康ダイエット等について、述べさせて戴きます。

それなりの根拠も自信もありますが、素人のただの糖尿病かつ高血圧持ちの一患者の私の考えも入っています。間違っている部分もあるかもしれません。

#### (1) 肥満の原因

肥満の原因は一義的には食べ過ぎです。これは、ある意味では、まったく正しいです。その通りです。しかしこれで終わったのでは身も蓋もありません。

標準の人、痩せている人は皆、自分を律し、バランスも良くきちんとコントロールされた食事をしているのでしょうか。逆に太っている人は皆食欲に負け、自堕落、退廃的な食事をしているのでしょうか。必ずしもそんなことはないと思います。

人類 700 万年の食の歴史を紐解けば、その多くは飢餓との闘いでした。最小限の食料しかない中で、体に多くの脂肪をため込む能力の高い人、あるいは、エネルギーを費消しにくい人が、食料の少ない冬を乗り越え、春まで生き永らえる確率が高かったのかもしれませんが。逆に、脂肪を蓄えられなくて痩せている人、あるいはエネルギーを費消しやすい人は、大昔はその命を繋ぐことは、難しかったのかもしれませんが。

それが飽食の時代ともいわれる現代では、昔の優位性が、現代では逆に仇となって肥満というマイナスに働いてしまうのでしょうか。逆に、大昔ならば命を繋ぐことが難しかった人が、現在ではいくら食べても太らないラ

ツキーな人となっています。

こうした「遺伝」の部分も相当あると思います。これは致し方ありません。遺伝に抗うことはできません。肥満は、遺伝の分は本人の責任ではなく、卑下する必要はありません。

しかし、遺伝以外の部分で何とかなる場合も相当多いようです。実際私も何とかダイエット出来ました。リバウンドも全くありません。

太っている原因は、何と言っても食べ過ぎが一番の原因ですが、ここで一つ非常に大切なことがあります。

もし正しい食事を摂っていない場合、エネルギー、栄養が足りず、体は、これでは自らの生命体を維持できないということで、ホメオスタシスの為センサーが働きます。

エネルギーが足りなければ、空腹というセンサーが働くのでしょうか。基本的にはそのセンサーは有り難いものです。ところが残念なことにそれは大雑把なセンサーです。今あなたの体のエネルギーは十分だが、足りないのは栄養で、食物繊維とビタミンB1、そしてミネラルではマグネシウム、なんて指摘できる精巧なセンサーがあるはずはありません。

従って、体は大雑把に食物を求めます。体に栄養が足りず、イライラしてなんだかわからないけれど口に入れたくなるのでしょうか。口に入れる物が、本当に体が求めているのであれば体は満足し、イライラも収まるのでしょうが、なかなかそうはいきません。小腹が空いてちょっとイライラした時、ハウレンソウと大根と海苔をつまんで必要なその栄養素を満たす、なんてことはないでしょう。たいていはおにぎりだ、パンだ、お菓子だ、ジュースだ、等となってしまいます。一時的には気がまぎれるかもしれませんが、そんなものをいくら食べても体は満足しません。栄養が足りないからです。少し経てば、イライラし、また手が出るでしょう。それが毎日、毎日、何年も続けば、栄養不足のカロリーオーバーでどんどん太ります。肥満になります。

これが肥満の、圧倒的に大きな原因の一つだと思っています。

## (2) 健康ダイエットの実践について

上記の機序で太る人が大勢います。

そうすれば、何といても正しい食事をする事が最優先です。

正しい食事をすれば、体が満足します。そうするとお腹が減りにくい、イライラもしない、余計な食べ物に手が伸びにくい、と言う理屈です。

また、肥満でない人でも正しい食事をして悪いわけはありません。

最終的な目標体重は、BMI22程度、あるいは自分の体の成長が終わっ

た 20 歳ぐらいの健康な時の体重の 1 割増以内まで、という考えも大変良いかと思えます。

しかし、これも個々人の設定する目標でよいと思えます。3 kg のダイエットでも健康にはだいぶ良い、という最近の情報もあるのでその 3 kg の目標でも良いし、昔のスリムな本来の自分に戻りたいと言う強い意志を持っている方は、10 kg、20 kg 以上のダイエットに挑戦しても良いでしょう。それ程難しくありません。

私の巷のダイエットとちょっとだけ違うかもしれないのは、次の健康を最優先、前提とした健康ダイエットです。

それは前述の

- ①チャイナ・スタディーの食による健康ダイエット
- ②特に白米、白いパンを止め、玄米を食す健康ダイエット。
- ③徹底した減塩による健康ダイエット
- ④食品添加物の減、その他の健康ダイエット
- ⑤小食による健康ダイエット

これでよいと思えます。

私の経験を踏まえ、若干のコメントを加えさせて戴きます

#### ①チャイナ・スタディーの食による健康ダイエット

チャイナ・スタディーの食で、健康的に痩せると思えます。

そのとおりなのでしょうが、肉も魚も牛乳も卵も美味しいし、実際問題としては、それを完璧に実行するのは、相当難しいでしょう。

高校 1 年男、柔道部で身長 170cm、体重 100 kg の息子さんをモデルとしましょう。息子さんがハードな 2 時間の部活動を終え、「母ちゃん腹減った」と帰宅したとき、「さあさあ、晩御飯は、玄米ご飯と、ひじきと、胡瓜の酢の物と、とろろ、そしてワカメの味噌汁ですよ」では健康面、ダイエット面では満点でも、お子様の満足度の点からは如何なものかという気もします。また、めでたくダイエットに成功して、健康的な 65 kg になったとしても、柔道が弱くなって、団体戦のレギュラーから外れるかもしれない、果たしてそれで良いのか、と言う問題も生じるでしょう。

食事は、毎日の楽しみであり、生きる希望にもなり得ます。

人間は、いずれ遅かれ早かれ必ず死ぬので、生きている間は美味しいものを食べたい。健康の為だけの目的で食事をしている訳ではなく、毎日の楽しい食事は譲れない。それが故に病気のリスク多少が高まるとしてもそれはしょうがない、と言う方もいらっしゃるでしょう。

逆に、健康がなくては、楽しい人生はあり得ない、従って、健康の為に

は、食事は多少まずかろうが、贅沢は言わない。少々のごことは我慢します、という方もいらっしゃるかと思います。

また、いま 90 歳で、何を今さら、という方もいらっしゃるかと思います。

どれが正しいか、というのではなくて、その人の考え方、大袈裟に言えば、その人の哲学だと思います。

しかし、それは健康と食の正しい情報の下での個人の選択、哲学だと思います。

食と健康の間には、それなりの因果関係があります。何かの過大評価も過小評価も、また、誤った情報の下での選択では駄目です。

正しい食について十分理解して戴いた上で、美味しい食等との間の、調和点、妥協点と言ったようなものを個人に見つけてもらい、そうした上で食事を十分に楽しんで戴きたいと思っております。

私はチャイナ・スタディーを知ってから、白米を玄米に変えました。牛乳は豆乳に、ヨーグルトも豆乳のヨーグルトに変えました。また、以前に比べ、肉は 3 分の 1 以下、魚も半分でしょうか。卵もバターもチーズも今は相当少なめです。野菜、海藻、果物は前より少し多くなりました。そして、よく噛むようにしています。

また、食事の内容を変更するときには、体が慣れるのに時間がかかるので一気にするのではなく徐々にしたほうが良いと思います。特に年齢の高い人、体力のない人は、注意しましょう。私も以前、食事を変え、肉等を減らしたとき、急激過ぎたからなのか、立て続けに風邪を 2 回ひきました。そんなことは、生まれて初めてのことでした。良くない食事から、良い食事の方へとシフトしたとしても、体は慣れていないが故に、短期的には混乱することが予想されます。先は長いので、焦らず少しずつ前進で宜しいかと思います。

私は、食の良いもの、悪いものを厳格に区分しますが、実際の食に当たっては、良いか悪いかは別にして、おおらか、相当弾力的運用をしています。食べ歩きも私の小さな趣味の一つですが、その時は健康に多少悪そうなものでもあまり気にしません。

一番好きなのは、少し質の良い柔らかいステーキのレアをビールと赤ワインで戴く事で、懐と相談しながら食べます。食は文化でもあります。文化を捨てる気はありません。

ところで、ここまで基本的にはチャイナ・スタディーの食事を推奨してきましたが、これさえも完璧ではありません。一部疑問点があります。

チャイナ・スタディーに限らず、他の本もそうですが、食品の調理法に

ついでに優劣等については、あまり述べられていません。

肉を例に挙げれば、生の肉（実際には馬刺とか牛刺ぐらいに、極、限られますが）と、煮た肉と、ステーキにした肉と、そしてフライにした肉の栄養価、危険度等は同じなのか異なっているかどうかと言うことです。私は「相当異なっている」とみています。相当異なっているものを、同じ肉と言う同一のくくりにするのは、少し乱暴な気がします。

例えば、エスキモーは長年、その食事の多くはアザラシ等の肉と魚です。煮る場合もありますが、多くは生で食べます。海藻は食べますが、氷の世界で野菜、果物なんか存在しませんので、そうしたものはまったく食べられません。しかしそうしたチャイナ・スタディーでは避けるべき食品等となっているものを多く食しているのに全く健康で問題ありません。

こうした事もあり、文献もあまりなく根拠はやや脆弱ですが、私は「生」なら肉も魚もそんなに気にしなくても良いのでは、と思っています。また、高温処理した時、肉等の一部の成分が発癌物質に変化する、と言う報告もあります。

従って、私は気仙沼人としても、魚の刺身、生牡蠣、海鞘、雲丹等ほとんど食べています。肉もしゃぶしゃぶや、煮て食べるぐらいまでは、まあ、いいのでは、と思ってあくまで自己責任で食べています。

## ②特に白米、白いパンを止め、玄米を食す健康ダイエット

我々の殆どは米食なので、米食について特別に詳しく述べます。

チャイナ・スタディーでは玄米は、食べるべき食品となっていますので先ずは白米を玄米に換えましょう。そして、良く噛みましょう。それだけでも多くの方がダイエットできます。また、白米を玄米にすると、玄米は腹持ちが良いのでお腹は減りにくくなります。その分だけ、食べる量を減らせば、よりダイエットできるだろうし、そして、体調が良くなるのを感じるでしょう。

玄米は白米と違って、玄米そのものに十分に栄養があるので、その分副食を1～2品ぐらい減らしても大丈夫です。

元々栄養十分な玄米を精米し、そのそぎ落とした分の栄養分を確保しようとして副食をつくり、白米、副食を食べ、エネルギー過多で肥満になります。

そして都会では、今度は月何十万円もの高いお金を出して会員制のジムへ通って、専属トレーナーの指導の下、歯を食いしばってダイエットの為にトレーニングに励む、なんて訳の分からない事もしている方も大勢います。私はこれを、筋が悪い、無理筋とみています。

玄米は、美味しくないと除けば、損はないです。

ここで提案をいたします。百聞は一見に如かずで、試しに一度玄米を買って実際に食べて戴きたいと思えます。幸運が開ける 50 万円の壺を買えと言っている訳ではありません。玄米はせいぜい 1 kg で 500 円ぐらいです。500 円ぐらいだまされたと思って買って食べてみてください。

玄米を炊くとき注意点として、玄米は固いので水は白米の時の水の量の 5 割増しです。また、水につけておく時間もだいたい 10 時間と長めです。これをしないで白米と同じ様に炊くと、こんな固くて不味いものはいくら健康に良くてもとても食べられたものじゃない、ともなりかねません。そうした上で、実際に食して、やはり玄米はまずくて無理と言う人はしょうがありません。

玄米食は、特に便秘にお悩みの方は、是非、是非、試してみる価値があると思えます。1 週間にある程度以上の玄米をよく噛んで、野菜も十分に食べれば便秘改善の効果が相当期待できます。

2018 年の朝日新聞にはタレントの M さんの便秘体験の記事が載っていました。彼女は子供のころからの極度の便秘で、調べたら宿便が何と 4 kg もあったそうです。

そんな宿便を後生大事にお腹に入れておく必要はありません。さっさと退散して戴きたいものです。玄米、野菜をよく噛んで食べてみてください。その宿便の分だけでも痩せます。体調も抜群に良くなるでしょう。

私がある方に玄米をお薦めして実際に食べたら、何十年も苦しんできた便秘が治った方もいらっしゃいます。

また、脅すようで大変申し訳ありませんが、お子様が遺伝でなく後天的な肥満な場合、それは食いしん坊なお子様の責任ではなく、それは正しい食事を与えなかった親御さんの責任かもしれません。また、数十年後のお子様の糖尿病、高血圧も、そうした食生活を習慣づけた親御さんの責任かもしれません。

玄米を食べると、慣れるまで、多少は胸やけがするかもしれません。また、黒い便が出る場合があります。それは長年の宿便が排泄されたからでしょう。玄米を食べ体重が減ってくると、体が臭くなる場合もあります。それは、それまで体の脂肪の中に閉じ込められていたいろいろな異物が表面に出てきたからでしょう。食欲不振になったと思う人もいますが、それはひょっとして、栄養が十分に満たされて、体が満足しているというシグナルかもしれません。

長年の白米に慣れた体に急に 3 食とも玄米では、体はびっくりするでしょう。自分の体のセンサーと対話しながら、ちょっとずつ慣れるようにしたほうが良いと思えます。

白米を食べながらのダイエットは相当難しいでしょう。白米を食べたが故に肥満になったのであり、その白米を食べながらダイエットしようとしても挫折するのは当たり前です。一方、玄米を食べながらのダイエットは簡単ではないにしろそれほど難しくはありません。全然違います。実際に食べて戴ければ、その違いの感触がわかるかと思えます。

自分は玄米を食べたいけれど、家族が嫌がって無理、と言う場合もあるでしょう。確かにその通りでしょう。

ああだ、こうだとやれない理由、やらない理由を見つけることは、とてもとても簡単です。誰にでも簡単に直ぐにでも出来ます。逆に何とか工夫し、知恵を出し実行する事はとても大変です。

### ③徹底した減塩による健康ダイエット

塩分を摂りすぎると、体がむくみやすくなりますので、減塩もダイエットに効果があります。

よく納豆のパックにタレが入っていますが、私は以前その約 3 分の 1 程度を使って減塩のつもりでいましたが、今はゼロかほんの一滴です。

刺身もほんの少し醤油をつけるだけです。漬物も好きですが、これはある程度制限せざるを得ません。

妻の協力を得て料理の味付けも出汁を使い薄味になっています。

減塩に慣れた今は、たまに食する食パンでさえしょっぱくてびっくりします。塩は食パン 1 枚に 0.8 g も入っています。

学生が運動部活動等でみっちり汗をかくような場合等は別として、普通の人は、徹底的に減塩したほうが良いでしょう。勿論慣れるまで、少しずつ、自己責任で。

### ④食品添加物の減等による健康ダイエット

添加物を多く含んだ食品を多く取り続けると体の代謝機能がどんどん低下し、ダイエットしにくくなります。

コンビニ等の食品はどんどん美味しくなっています。ジャンクフードもとても美味しく、癖になります。食べ出したら止まりません。

こうした多くの食品には、体に悪い添加物が入っている場合も非常に多く、それを完全に避けるのはなかなか難しいようです。しかし、私は添加物をだいたいチェックして、悪いものはある程度避けるようにしているし、もともと 1 日約 1300 キロカロリーの絶対量の少ない食事です。荒い計算ですが私の悪い食品添加物の摂取量は普通の人のおよそ 5 分の 1 以下だと思えます。ダイエットしやすい体になっていると思えます。



#### ⑤小食による健康ダイエット

小食は当然、即、ダイエットに繋がります。当たり前ですが何と云ってもこれが一番です。

今、小食と言う表現をしています、世間一般の食事量と比べての小食です。本当は人間本来の「適正な量の食事」と言う表現の方が正解かもしれません。私は「適正な量の食事」を摂りたいと思っています。

1000 カロリーという数字を目標にする必要は全くありません。1000 カロリーでも問題ない、と言うことを頭にインプットするだけでも良いと思います。

人間は、水と塩さえあれば、2 か月程度絶食しても大丈夫とされています。そのくらいタフでないと、人類は生き延びられなかったはず。2015 年に俳優の榎本孝明氏が、医師の管理下で、普通に仕事をこなしながら 30 日間の不食実験をしました。体重は 9kg 減りましたが体調も良く、不思議なことに持病の腰痛が治ったようです。

1000 カロリーの食事をして、エネルギー不足、栄養不足で直ぐにぼったり倒れる、なんてことはあまり考えられませんが、小食を実践し少し変だと思ったら、途中で止めれば良いだけの話です。

今 1 日に 2000 カロリー以上を摂っている人が、急に 1800 カロリー、1600 カロリー以下に抑える必要はありません。ダイエットのやり方はその人によって違いますが、しっかりとエネルギー、栄養を摂りながら、のんびりと前進し、あまり負担にならない程度の、取り敢えずは、ほんの一口の減食から始めて良いと思います。今、2000 カロリーを摂っているのであればストレスを感じない程度の 1950 カロリーぐらいからスタートして、自信をつけたら少しずつ減らして、3 年ぐらいかけるつもりでやるのが良いかもしれません。取り敢えずは半年で 2~3 kg のダイエット目標で十分と思います。2~3 kg ダイエットできた人は、おそらくもう 1~2 kg は簡単、ひよっとしたら 10 kg 以上ダイエットできるかもしれません。

今まで、20 年、30 年かけて出来た脂肪を、たかだか、3 か月、半年、1 年で、そうそう簡単に元に戻すのは大変だと思います。小食は「慣れ」もあります。一直線にダイエット出来ればそれに越したことはありませんが停滞は OK、後退も少しならまあしょうがない、一番大切なことは、諦めず、続ける事、等とおおらかに、十分に時間をかけ、楽しんでやるのも良いかと思えます。

また、例えば肉、乳製品の食べる量を少なくしたら、その分のカロリーを何で補おうかと考えるかもしれませんが、元々食べないほうが良い食品

で且つ、もともと 1000 カロリーで十分ですので補填する必要のない場合も多いでしょう。

私は今、1300 カロリーを摂取していますが、その少ない食事量でお腹は空かないの？と疑問に思われるかもしれませんが、私の経験上の答えは、以前の普通の食事と同じようにお腹が空く、です。

どういう時にお腹が空くかという、それは必ずしも、胃に何か入っているかどうか、ではありません。例えば高校時代の運動部のハードな部活動を思い出してください。午後 3 時頃に授業が終わり、2~3 時間ハードな練習中、胃の中に何も入っていない時、果たしてお腹が空くでしょうか。お腹が空いて練習ができない、なんてことはあまり無かったはずです。

白米、白いパンのような精製炭水化物を沢山食べて、その少し後に血糖値がガクンと下がる時に特に空腹を感じるのであり、お腹の中に何か入っているかどうかはそれ程関係ない、という説もありますが私の感触もその通りです。

また、1日1食しか食べないという人も沢山います。その人はいつもお腹を減らして、それを無理に我慢しているわけでもないと思います。私も 1300 カロリーで、いつも空腹を感じる、という事は全くありません。前と同じように、普通にお腹が減ります。

それから、1300 キロカロリーでは、体はやせ細るのではないか、ひ弱にならないか、日常生活の体力は大丈夫か等と疑問をお持ちになるかもしれませんが、それも全く問題ありません。

私は昔から、そして今でもやや趣味的に十分トレーニングしている関係もあって、66 歳の今、気仙沼市新町の北野神社の階段（133 段）は上まで一気に走って上がれます。片手腕立て伏せもできますし、バタフライで、50m泳げます。柔らかな思考と固い腹筋の持ち主になりたいと思っており、わからず屋の石頭で、柔らかな太鼓腹の持ち主になんかにはなりたくありません。他のものほともかく、フィットネスの面では、私の同年代でも、トップクラスの方でしょう。この少ないカロリーで長年過ごしており、まったく問題ありません。

私は試行錯誤を繰り返し、数年をかけて 15 kg のダイエットをしましたが、今、昔の 70 kg に戻してもう一度ダイエットをし直したら恐らく 3 ヶ月もかからずに 55 kg になるでしょう。ストレスもなくとても簡単です。何せ今と同じ食事を継続するだけですから。

### （3）私の日常の食事

私の日常の食事を参考まで紹介させていただきます。

- ① 朝： 蒸し野菜か野菜サラダ、果物、コーヒー、米無し、  
腹3分の感触
- ② 昼： 野菜中心、米無し、腹3分
- ③ 夜： 肉か魚料理を少々、野菜、海藻、納豆、豆腐等、玄米、  
たまに味噌汁、時々晩酌 腹6分
- ④ おやつ； ナッツ、果物、豆乳等

これが日常、ケの食事です。毎日ハレの食事を摂る必要はないと思います。

また、私は糖尿病、高血圧ですのでこうした食事ですが、そうでなければもう少し玄米、味噌汁を食べるでしょう。

そして最近はこちらかと言うと、持病の糖尿病、高血圧よりは、より癌予防を意識して食事を摂っています。こんな食事で物足りなくないの？と思われるかもしれませんが、その通り、物足りなさを感じないわけではありませんが多少の諦めも必要でしょう。

そして、時々パンや、白米など全く普通の食事をする時もあります。たまにはハレの料理も戴きます。また、休みの日の外食等で何とかバランスを摂っています。

しかし、今も多少は苦勞しながら食事制限を続けているのは、将来の癌等の予防だけではありません。現在の体の調子だけでなく、精神的な安寧も含めて調子が良いからです。それだけの効用を日々実感しているからです。

最後に、現在の私の健康の心構え、モットーをものすごく簡単に紹介させて戴きます。

「食事は玄米と野菜中心、よく噛んでなるべく小食、そして適宜の運動で機嫌よく」

#### 4 まとめ（皆様に特にお伝えしたいこと）

(1) 健康へのアプローチは、正しい食が必要なのは言うまでもありません。

私は自分の糖尿病、高血圧の病気を治すため、正しい食についていろいろ勉強しましたが、本当にびっくりしたことがあります。それは、正しい食については、厚生労働省、農林水産省の「食事バランスガイド」も含め、専門家ごとに、バラバラ、様々、時に真逆で本当にいろいろな説があるということです。私はこれが正解だ、と言うものを探しましたが、見つけれませんでした。

(2) しかし、いろいろ勉強し、実際に私が食した結論は、どうも現段階では、チャイナ・スタディーの食事が最もかつ抜群に信頼性が高いと思われ、正解が見つかるまでの暫定的ではありますが、ここで、皆様にも基本的にはこのチャイナ・スタディーの食事を強く推奨します。

(3) チャイナ・スタディーでは、白米は最小限に抑えるべき食品となっています。

そもそも、白米を悪い食べ物だと思っていない方がほとんどですが、私が勉強し、食したその結論は、白米は、チャイナ・スタディーのとおり最小限に抑えるべき食品と思います。そして、私は、白米を主食ではなく、嗜好品としてカウントすべきもので、主食として白米の代わりに玄米を食することを強く推奨します。玄米食は、小さな教養のひとつかもしれません。

(4) 病気の区分として、食とはあまり関係のない病気と、正しい食をしていないが故の病気との二つに区分することもでき、もともと正しい食をしていれば、免疫力、自然治癒力、回復力が十分にあり、病気にならないで済むものも相当あります。

また、既に糖尿病、高血圧あるいは癌を含め、他の病気になっていたとしても、より正しい食を摂ることにより、その病気が相当改善できるだろうし、時に完全に治癒する場合もあるようです。

(5) また、塩、添加物、農薬の問題等もあり、皆様には、食に関して出来るだけ正しい知識、理解を得ていただきたいと思っております。

しかし、正しい食と美味しい食等との間には、大部階差があります。従って、正しい食について理解して戴いた上で、美味しい食との間の、調和点、妥協点と言ったようなものを個々人で見つけてもらい、そうした上で食事を十分に楽しんで戴きたいと思っております。

あとがき

たまに友人とお酒を呑むと、病気のことが話題になるときも多くなりました。自分ではまだまだ若い積りでいても、もうそうした年齢なのでしょう。

私は自分の糖尿病、高血圧を何とかしようと、何冊も本を読み、どれに本当のことを書いてあるか、どれが正しいかを相当吟味し、自分の体で実践し、正しい食等についてある程度正解を見つけそれなりの結果を出したつもりです。

しかし、自分の健康の為、必要に迫られて勉強しただけの話で、病気の話は、趣味でもなんでもありません。従って、お酒の席でも、お酒の席でなくても自分の病気および人様の病気の話は話題としては辛気臭く、つまらなく興味もないので基本的には嫌いです。

ところが、友人がしゃべる病気の話を知っていると、全くの無知、完全に誤った認識と思われるものが多々あります。全く製薬会社等の言いなりで、このままでは相当に危険な場合もあるように思いました。そして、ひょっとしたら私のアドバイスで友人の現在の病気、および将来の病気について、少しでも良い方向へ導ける場合もあり得るのではないかと思いました。ちょっと待った、と言いたくなります。

しかし、正しい食等について、ある程度の中味を伝えるには、小1時間はかかります。楽しい酒飲みの時に、そんな時間はもったいないですし、悪酔いもするだろうし、私は嫌いです。しかし、後で「何だお前、知っていたのなら教えてくれればよかったのに」等と文句を言われても困ります。

そんなこともあって本レポートを書くきっかけとなりました。友人には、基本的には本レポートを渡せばそれでおしまいです。内容については十分自信がありますが、こちらが良かれと思っても、ありがた迷惑に思う友人もいるだろうし、それ以上は余計なお節介でしょう。説得する気もありません。本レポートを読むも読まないも、やるもやらないも、後は友人の判断に委ねます。

また、専門家の意見が、全く異なっている中で、素人の只の一患者の私の本レポートは結果的に、間違いの部分もあるかもしれません。本レポートのとおり実行してもさっぱり変化はない、却って悪くなった、等と文句を言われても私はその責任は取れません。

学ぶことは、自由になることです。

皆様の賢明な選択・判断と、健康と、世界平和を祈念しております。

令和2年 7月 吉日

非売品

レポーター

**常楽 富雄** (母校の住所由来)

本名 高橋清人 1954年気仙沼市生まれ

気仙沼高校、福島大学経済学部卒

食品会社で勤続表彰を受けるも、その後早期退職制度に応募して退職

仙台接骨医療専門学校夜間部に学び、柔道整復師の資格取得

塩釜市の接骨院でインターンののち、気仙沼市で、かなえ接骨院開業

好きな作家など： 安部譲二、色川武大、車谷長吉、中島らも、  
美人女優

嫌いな人： 書きたいけれど自重