① 才362号 1986・10・15（毎月1回15日発行） 健康と青汁 昭和34年4月10日第三種郵便物認可

青汁は、日常習慣食の誤りを正し、食の間違いから来ているからだの変調をなおして、健康になり病気の治りをよくしようというものだが、しだいにゆがめられて来ているように感じられる。かならず、正しい理解のもとに実行されたい。なお緑葉食や青汁用のナッパは、ぜったい、良質で安全なもの（下肥はもとより、化学肥料や農薬もつかってない）でなければならない。

健康と青汁

発行所 遠藤青汁の会
倉敷市向山1997−6（振替岡山2＝1347番）
（郵便番号710） 電倉敷24−8133
発行人 遠藤仁郎
編集人 貝原邦夫
印刷所 二華園印刷所
（購読料 1部 200円 1年 2000円）
（1月 4月 7月 10月 は 4頁）

アマチョロイことではダメ

「主人（三九才）は昨年六月に早期ガンの手術をしました。

胃ガンは食生活に問題があるといわれて、先生の"青汁は効く"を読み、青汁スタンドでケールの種子をいただき、九月にまき、十月に移植し、一一月よりジュースを飲んでいます。

ケールだけでは飲みづらいので、リンゴかミカンをベースにして、人参、セロリ、春菊、ピーマン等をジュースにしています。

主人は三〇才すぎから人間ドックに入り検査をうけておりましたし、全く自覚症がありませんので、信じられぬ思いでした。

先生から、あと半年おそかったらといわれた時は、背すじがぞっとしました。

胃の⅔を切除しましたが、経過は順調で、二四日間の入院、一ケ月あまりの自宅療養で、会社にもどり、いまは元気に働いております。

結婚して一二年になりますが、主人の実家では野菜をつくり、よく食べ、主人も肉・魚よりは豆・芋類が好きですが、結婚後は野菜が少なかったようです。

なにかアドバイスいただければと思いまして……」

という東京の主婦の方からの手紙。

○ 青汁、まことに結構です。

しかし、そんなアマチョロイやり方ではダメ。

果物やナッパ以外の野菜がはいると、それだけうすめられます。

リンゴやニンジンと一緒にジュースにするとビタミンCがこわれます。

また、これら市販のくだものや野菜には農薬のかかっていないものはありません。

それもマイナスです。

ぜひケール一本の純粋の青汁にしてください。

もっとも、それだけ大量の材料が必要です。

東京での栽培は大変だし、とても十分のことはできません。

ご主人の実家にたのんでうんとつくってもらいなさい。

ほかの野菜とちがい、ケールは日もちしますから、かなりの所から送ることができます（現にここ岡山から東京へおくっています）

そして毎日少なくとも四合（もとのケール一キロ）以上のんで下さい。もっと多ければなおよろしい）。

YAMADA PRE SCHOOL
VELUWANARAMA TEMPLE.
山田守之亮さんの募られた浄財によりこの五月スリランカのお寺に開設された保育園（ヤマダプレスクール）

早期ガンは手術で完全に治るとはいわれていますし、何の自覚症もなく、元気に働いていられるのですから、おそらくご主人も、そんな必要はないといわれるかも知れません。

しかし、油断は禁物です。

それは、ガンが出たということ、それ自体、ただごとではないからです。

そういう（ガンになりやすい）からだになっていたそのもとは、日常生活のあやまり、ことに食のまちがいが大いに関係しています（生れつき遺伝関係ということもないではありませんが）。

これまでの食生活のあやまりのために血がにごり、健康力・生命力がよわめられ、発ガンに抵抗できなくなっていたわけですから、たとえ手術がうまく行き、その後の経過はよいようでも、いぜんと同じ条件がいづくかぎり、いつまた頭をもたげて来ないがものでもありません。

おそろしいことです。

ともかく、まず、食のまちがいをあらため、血をきれいにして、抵抗力をもり上げるようつとめなければなりません。

実家では野菜が主だったそうですし、ご主人は肉や魚よりは豆や芋がお好きだとのことですから、結婚後いちばん不足していたのは野菜とくに良質ナッパ類だったのでしょう。

そこで、カロリー・蛋白質は十分だが、それらが体内でうまく始末されるために必要なミネラル・ビタミンが不足し、血がにごり、知らず知らずのあいだに抵抗力がよわっていた。

そこへ発ガン物（空気にも水にも食べものにもいっぱいある）がはたらいて、ついに発病するにいたった、とかんがえるべきでしょう。

ですから、再発を防ぐためには、もっとも不足していたナッパを十分補って、栄養のバランスをとり、血をきれいにすべきです。

しかも、このナッパにはガンを予防するといわれているミネラルやビタミンA・C・Eもすべてそろっています。

その、もっとも効果的な利用法が青汁ですが、その四合というのは純粋の青汁のことで、くだものや、ナッパ以外の野菜がはいれば、飲みよくはなるでしょうが、同じ四合でもネウチは大ちがいです。

ミキサーでつくるばあいも同じで、水がはいるだけうすめられますから、同じ四合でも、純粋のものに比べ、ずっと内容は少なくなっています。

これでは、とても、十分の効果はのぞめません。

そんなアマチョロイことではダメだ、といったのはこのことです。

味は悪くても純粋のもの。それだけ量が少なくてすみ、かえって飲みよいわけです。

青汁は、決してジュースやコーラなどのような嗜好飲料ではありません。

味わうためのものではなくて、健康のため、病気を防ぐためのもの。

したがって、いのちをかけて飲むべきものです。

飲みづらいことは確かですが、多少の味なおしをすれば、飲めなくはないし、すぐになれます。

大切な生命をまもるためにはアマエは禁物です。

まだお若いのです。ながい人生のために、真剣にとり組まれるよう、お祈りします。（六〇・三）

（遠藤）

危険を冒すべき時に危険を冒さざれば冒すべき危険よりも危険なことがある

三宅雄二郎

脂肪肝

「脂肪肝で入院しています。

肝臓には青汁がよいそうですが、どうでしょうか？」

「よいと思います。

脂肪肝にもいろいろ原因があるようですが、何か特別な病気でも？」

「いや、なにも。」

「じゃあ、お酒ですか？」

「あまり飲みません。」

「甘いもので？」

「かも知れません。好物で、よく食べます。」

「肥っていますか？」

「一七五センチで八五キロ。」

「相当なもんですナア。」

「……」

「ふとっているだけでも脂肪はたまりますが、それだけだと"脂肪化"といって"脂肪肝"とはいいません。

つまり、脂肪肝となると、やはり肝臓になにがしか"コト"があるとかんがえなければなりません。

そして、ながくつづいていると肝硬変になる可能性もないではありませんから、この際、十分に治されることですよ。

それには、すべての食品をできるだけ安全なものにすることと、青汁をしっかり飲むことですが、それだけではダメ。

まず、だいいちは痩せること。

理想的には、標準体重からもう一割方少ないくらい、五〇～六〇キロの境い目まで。

食全体をへらすこと。とくに糖分。菓子やジュース類には、添加物の害も加わります。

そして、つとめて運動すること。」

「青汁はどれくらい？」

「少なくとも一日四～五合、もとのナッパ一キロ以上。多いほどよろしい。

目的は、不足がちなミネラル・ビタミンを十分に補うことですから、ほかの食べものもなるべくミネラル・ビタミンの多いものにする。

たとえば、主食には白米よりは玄米、麦、雑穀（玄穀の粉食）、イモ類。蛋白食品では、切り身の肉や魚より小魚、大豆を多くし、それに、ナッパを主とする野・山菜・海藻などを十分そえること。

調理は簡単に、味はうすく。

それをよくかんで食べることですが、最初に青汁、次に野菜類を食べ、主食や蛋白食品はその後で箸をつけるようにすること。

そうすると、相当満腹しても、比較的減食になっているので、痩せるのに都合がよろしい。

肝腎なことは、これを熱心につづけることです。

しかし、なんしろ食べもののこと。しかも、あまりうまくないものばかりなので、その実行にはかなりの抵抗がありましょうし、それをつづけるには努力を要します。

けれども、時期を失してはなりません。大したことのまだおこっていない今こそ適期。さきで後悔しないよう、真剣にとり組んでほしいものです。（六〇・一二）

（遠藤）

日中すれば則ちかたむき
月盈つれば則ちかく

易経

見逃されている低体温症

高齢者の悪寒反応障害に注意

【ニューヨーク】 今年の冬、米国では穏やかな気温のところが多かったが、それでも高齢者は低体温症になるリスクが少なくなかった。もっとも、寒さのためにどれだけの人命が失われたか数字は出ていないし、最終的に正確な統計が得られるかどうか疑わしい、と専門家たちはいう。

寒気のストレスによる冬季の死亡（その80％は65歳以上の人たちに起こる）が三万五〇〇〇例に達するには何年もかかったが、この数は低めのものだという。

"危険"が大きく

荒野の探検家、高い山の登山家として知られているW. Moulton Avery氏は「偶発的な低体温症が冬季、老齢者にとって危険であることは20年以上前から認識されているが、この問題は最近著しく大きなものになった」という。

専門家たちが予防可能だと感じている状態による死亡の増加を抑えるため、医師や薬剤師が低体温症を認識する方法を学び、体を暖かく保つ力に悪影響を与える薬物について患者に警告するよう強調している。

高齢者に低体温症を生じやすくする主要な原因の一つは、寒さに対する悪寒反応に障害があることだ、という。身体が、外部に失われていく熱のペースにうまく合わせられないと、次第に見当識を失い、錯乱し、運動失調を生じ、やがては心停止が起こる。

ある種の薬剤が一因に

ある種の薬剤は、低体温症を起こしやすくすることがある。最もよく知られているのはphenothiazine。また、chlorpromazineの影響が顕著なのは、悪寒を抑制するからである。Amitriptylineその他の三環系抗うつ薬、心血管系薬剤、それに特にアルコールも高齢者では注意が必要だという。

（Medical Tribune 86. 4. 10）

ケンペル日本紀行

日本人はよく勤勉し、またよく艱難に習へり。鮮少を得て足れりとし、賤者は諸草、諸根、海草を以て生を養へり。裸頭跣足にて歩行し、水を以て常の飲とし、襤衣を着することなし。頭を置くに柔かなる長枕なく、平面に寝て長枕の代りに木の小片または木箱の中微く窪める上にその頭を置き、またよく終夜眠ること少くして、あらゆる艱難に堪ふ

（元禄初年に来航したドイツ医師）