① 才186号 1972・2・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

健康の土台は毎日の食物にある
食物には栄養の調和が肝要である
青汁は栄養調和の唯一の決め手である
青汁は必ず安全で良質の緑葉で作ろう
青汁はなれるにつれて体が要求する

健康と青汁

発行所 遠藤青汁の会
倉敷市鶴形1-11-13 (振替岡山1347番)
(郵便番号710) 電話番22-0314
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50円 1年500円)
(1月 4月 7月 10月は4頁)

大腸癌と食べもの

遠藤仁郎

大腸癌は欧米人には多いが、わが国には割と少ない。(胃癌は、反対に、わが国には多いが、欧米には少ない。)そして、大腸癌のうちでも、欧米には結腸、すなわち上行・横行・下行結腸・S字結腸などの癌が多いのに、わが国では、これらは少なくて、直腸癌のほうが多い)

しかも、これは、人種の差ではなく、生活程度が高く、経済的にゆとりが出来ると多くなり、食べものでは、とくに脂肪の多いこと(高脂食)と関係がある、といわれている。

アメリカでは、脂肪は総熱量の四〇%を占め、しかもその大半は飽和性脂肪(バタや牛豚脂。これに反し、わが国では脂肪は総熱量の一二%程度にすぎず、しかも不飽和脂肪(植物油)が主。

アメリカにいる日系人では、日本の習慣をつづけている一世には胃癌が多く大腸癌が少ないが、二世(アメリカ流になった)には胃癌がへって大腸癌がふえて来ているというが、現在のわが国にも、どうやら、この傾向がぼつぼつあらわれかけているようだ。

つまり、わが国の昔ながらの質素な生活や食形式では胃癌や直腸癌が多くて大腸癌は少ないが、欧米風の贅沢生活に変って来ると、胃癌はへって大腸癌がふえ、しかも結腸癌が多くなる。

さて、腸内の細菌をしらべてみると、高脂食では嫌気性菌がふえ、好気性菌が少ない。繊維にとんだ菜食では、逆に、嫌気性菌が少なくて好気性菌が多くなる、といわれているが、ヒルス博士らが、大腸癌の多いイギリス人・アメリカ人の便と、大腸癌の少ないアフリカ(ウガンダ)人やアジア(インド・日本)人の便について調べた結果も同様だった。

そのうえ、欧米人の便の胆汁ステロイドは、アフリカやアジア人の便に比べ、変化の程度は非常に高度であった。

これは、嫌気性菌が好気性菌よりもステロイド分解能が強いからであろう、という。

ところで、この胆汁ステロイドの分解産物の中にはメチルコラントラセンなどといった有力な発癌性物質もあるが、ヒルス博士によれば、高脂食による腸内細菌叢の変化の結果として、食餌中の脂肪からか、胆汁ステロイドからか、こういう発癌物が出来るようになるのではないか、という。

なお、イギリスのパーキット博士は、砂糖や精製穀粉の多い、つまり渣(繊維)の少ない便秘しやすい食餌が、大腸癌やその他の大腸疾患(憩室、潰瘍性大腸炎、痔、虫垂炎など)のも一つとも重要な原因だとしている。

これらのことがらからすれば、大腸癌が脂肪(また動物蛋白)や糖分の多い食をとっている、そして便秘がちな欧米人に多く、菜食で、脂肪(動物蛋白)とともに繊維分の少ない食をとっている、便秘傾向の少ないアフリカ人やアジア人に少ないこと。同じ日本人でも、従来の菜食に傾いた食習慣のものには少なくて、欧米風にうつっていったものに、しだいにふえて来ていることもよく理解できるように思う。

いまやわが国は世界第二の経済大国にのし上ったわけだが、調子にのって肉類・脂肪・砂糖・酒と、贅沢三昧にうつつをぬかしていい気になっているのはとんでもないこと。かならず、同時に、良質ナッパを中心とした野菜・海藻類を十分そえることを忘れたくないものだ。

室の食養断想 (4)

ガンの予防について

——完全栄養の工夫

友成左近

ガンをはじめ、最近目立って多発している厄介な病気を予防する食養には、すべての食物をよく噛みして、ハラ八分に食べることが大切である。

＊ ＊ ＊

お互い毎日、めいめい習慣や好みや、栄養上の心がけに従って、いろいろなものを食べているが、おしなべて、米・麦・砂糖・油や、肉・魚・卵といったものが多く、野菜・果物・海草、わけても青野菜が少ない。

ために、生きていく力になる熱量源や、体の組織組織をつくりかえていく蛋白質は、ほぼ必要なだけはとり入れており、人によっては必要以上になっているが、これが体内で栄養として利用されるのに必要不可欠な各種のミネラルとビタミンが著しく不足して、栄養が不調和になっている。

従って、せっかくとり入れた熱量源や蛋白質が十分に利用されないので、結果的には不足して、栄養が不十分・不完全になっている。それだけではなく、利用されなかったものが体内にたまって、あれこれとわざわいをしている。

これはたとえば、風呂をわかすとき、燃料は十分いるのに、空気が十分はいっていないため、燃料のわりに風呂がわかず、その上、カマドやエントツをすすだらけにしているようなものだ。

＊ ＊ ＊

栄養に調和・完全をはかるには、実状、野菜・果物・海草を思いきりふやして、各種のミネラルとビタミンを二分にとりいれることが大切である。他のどんな食物も、これがあれと不足しているからだ。

＊ ＊ ＊

食べる小魚や内臓にきりかえ、そして、すべて薄味にして、ハラ八分に食べることが大切である。

完全栄養をはかるには、お互い毎日の食物全体の実状からみて、まず第一に、なかなかなまで緑色の濃い青野菜を、日に体重の一%以上と、できるだけ沢山食べると共に、さらにその他の食物も、砂糖や精白した米麦を極力ひかえて、芋や未精白の米麦にきりかえ、筋肉部だけの魚や肉を極力ひかえて、大豆やマルごと食べるようにする。

神は働いて食物を得るように人間を創造した
神は働かないで食べるものは盗人であると教えた

といって、なかなかなまで緑色の濃い青野菜以外は、こうした成分がケタちがいに少ないので、まずもってこの青野菜をふやすことが肝要である。それも実状、日に体重の一%以上になる位ふやさないと、うまく調和がとれないのだ。そうする以外に、だれがなんとリクツをつけようと、理論的にも実際的にも、これ以代わり、これに勝る方法はないのだ。

しかも青野菜は、種類の選定と栽培の仕方と食べ方をあやまらなければ、その他すべての食物とちがって、どんなに食べすぎても、体に少しも差し支えは起こらず、多ければ多いほど抵抗力が強くなるのだ。

＊ ＊ ＊

青野菜をできるだけ沢山食べるには、まず第一に、新鮮なうちに生のまますりつぶして、汁だけしぼりとって、青汁にして飲むのが最も有効であり、ふつうの成人では、日に二合以上飲むことが大切である。

少しは香りや味が悪くなるが、どんな固い青野菜でも、さらに広く家畜の飼料状、日に体重の一%以上になる位ふやさないと、うまく調和がとれないのだ。そうする以外に、だれがなんとリクツをつけようと、理論的にも実際的にも、これ以代わり、これに勝る方法はないのだ。これに勝る方法

と共に、さらに、生のまま、油(あるいはキナコやイリゴマ)と酢と塩などで調味したり、また、好みにあわせて煮たきしたりして、できるだけ沢山食べることが大切である。

毎度の食物に変化がつき、また栄養がよりいっそう完全になり、さらに便通に必要なセンイをとり入れることができるからだ。

＊ ＊ ＊

だが、この青野菜は、必ず、栽培や保存に有害有毒な農薬や医薬を使っていない安全なものであることが肝要である。なにぶんとも沢山食べるので、もしこうしたものを使っていると、多少とも残留していたために、同時に多量に食べこむようになって、栄養はよく調和してきても、肝臓・胃腸・神経その他に慢性中毒

(二頁へつづく)

タビラコ

タビラコ

正月の七草(セリ・ナズナ・オギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ・これぞ七草)のホトケノザはこれ。

また、カワラケナともいう。牧野先生によれば、「カハラケナは田面に小苗を平布し円座をなした状は、あたかも土器を置いた様に見ゆるから、それで之をカハラケナと謂ったものであらう。その苗が田面に平たく薄葉状に円座をなしてゐる状を形容して、之をホトケノザと昔は謂ったものと見ゆる。

苗の状から田平子、即ち田面に平たく小苗をなしてゐるためで、そこでタビラコと云ふ名が出来たと謂へる」(植物記)。

春の七草によまれているように、春の初めに、かなり大きくなっている。

むかしから食用されており、大和本草には、「民俗、飯に加へ、羹食す。また、あへものとす。味美、無毒。

救荒便覧に、「根も葉も油塩に調へ食ふべし。又、塩蔵すれば菜漬にかはることなし。

生でサラダに加えてよし青汁の材料にもなる。

写真はオニタビラコで、葉に毛がある。クビロコでは無毛、それで、カワラケナというんだともいう。

前立腺肥大

余は只一回此の世を経過すべし。是故に、如何なる善事にせよ、若し余が之を為し得るならば、若しくは如何なる親切にせよ、若し余が人に示し得るならば、今之を為すべし。余をして、之を延期し、若しくは懈怠せしむる勿れ。余は再び此道を経過せざるべければなり。

マーカス・オーレリヤス

前立腺肥大に悩む人も、ちかごろ多くなった。元来、五〇才以後の病気で、寿命がのびるとふえる病気といわれている。

しかし、長寿者そのものには、存外、少いものだそうだ。

治療法としては、初期にはホルモン(女性ホルモン)療法や、去勢術がおこなわれているが、あまり効果は期待できないし、ホルモンも、すぎると心筋梗塞がふえるという。

そして、進んだ時期には手術療法しかない。

原因がわからぬため、適確な予防法もない、という厄介な病気。

だが、これにも、緑葉食・青汁がよいようで、相当食べる人に多く、菜食者に少ない、といわれている事実からも、うなづかれよう。

ほかに、これといういい方法はないようだから、ともかく、イモ・マメ・ナッパ・青汁食に徹底すること。

あるいは、せめて青汁だけでも熱心にやること(少なくとも一日三合以上の む)。

そして、時には、青汁絶食、野菜果物日も入れてみる。

なお、トマワリ子や南瓜子に予防効果があるといわれているから、動物脂肪をさけて、こうした植物脂肪をとるのもよいだろう。

進んだものでも、これで、よくなった人が少なくない。

これは、この病気が、肉食者に多く、菜食者に少ないことからも、うなづかれよう。

ほかに、これといういい方法はないようだから、ともかく、イモ・マメ・ナッパ・青汁食に徹底すること。

あるいは、せめて青汁だけでも熱心にやること(少なくとも一日三合以上の む)。

そして、時には、青汁絶食、野菜果物日も入れてみる。

なお、トマワリ子や南瓜子に予防効果があるといわれているから、動物脂肪をさけて、こうした植物脂肪をとるのもよいだろう。