① ㊌243号 1976・11・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1547番)
(郵便番号710) 電話倉敷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100円 1年1000円)
(1月4月7月10月は4頁)

肺癌

肺に原発する癌(性かの癌から肺に転位したものは除いて)。

現在、世界中の文明国でもっとも恐れられているもの。

わが国でも、さいきんドンドンふえており、いまに胃癌にとって代るだろう、とさえいわれている。

発癌因子

直接気道の粘膜に作用する発癌物には、空気のよごれ、タバコの煙、煤煙、排気ガス、粉塵(石綿、クローム、ニッケルなど)。

血液からはたらくものとしては、とり入れられるすべての発癌物(食品、薬品など)、あるいは、体内(胃腸管その他)で発生するもの。

タバコ

なかでもタバコ。ことにシガレットの影響がもっとも重視されている(シガー、パイプではやや少ないという)が、煙をふかく吸いこめば、どれも大差はない。口だけの喫煙はあまり問題でないようだ)

現在、世界中の文明国でもっとも恐れられているもの。

喫煙歴のながいほど、喫煙本数の多いほど、とくに若年で吸いはじめたものほど危険度は大きい。

猛煙家は、男女をとわず肺癌で死ぬ危険は、禁煙家にくらべ二〇倍大きい(JAMA, 1975, 5・12申訳のマトペン)。

一五才で吸いはじめたものが、六〇才で肺癌になる率は、二八才以後に吸いはじめたものにくらべ、二倍たかい(Lancet, 7951:131-1976)。

タバコの煙には、ベンツピレン、ベンツアントラセンその他の発癌物質がある性か。煙の中のアミンやフェノールからは、胃の中で亜硝酸と化合して発癌性のナイトロサミンやパラニトロフェールが生じうること。

前発癌物質(体内で発癌性になるもの)の発癌性転化をすすめる酵素のはたらきをつよめる作用のあること。

トリプトファン(アミノ酸の一つ)代謝に影響して発癌性の分解産物を生ずること。

煙の中にあるニッケル、カドミウム、鉛などの作用もうたがわれている。

など、タバコには多くの発癌因子や発癌促進因子(他の発癌性を助長するもの)がある。

大気汚染の害も喫煙とかさなると、とくに甚しくなる。

アオイ

飽食飢餓状態

友成左近

人々だれでも、といってよいほど、毎日きちんと食べているのに、なんぞうまいものはと探し求めて食べることが時折あります。人によっては、これが習慣になって、しょっちゅう探し求めて、いうなれば飽食しているのに慢性的な飢餓状態に陥っている場合があります。そして、このうまいものはといえば、とかく菓子や甘い飲み物である場合が多いのが実情です。

そこで、これが時折であればともかく、習慣になってくると、栄養が著しく不完全になって、人生にとり大切な健康が損なわれます。そのうえ、市販の菓子や甘い飲み物には危険な添加物がはいっているものが多く、この点からも健康を損なうので、そこはよく分別して、習慣化しないように心がけ、もし習慣化している場合は早急に改ることが大切です。とりわけ成長期の子どもには大切であって、その養育・教育にあたる両親その他周囲の人々は、そこにトクと配慮しなければなりません。

毎日の食物に青野菜が不足している場合

まず、うまいもの・甘いものを探し求めて食べたがる事由ですが、私自身のことを思い、また接する人々を見聞して思うのに、その最大事由は、毎日の食物に青野菜・青汁が著しく不足している場合です。

人々だれでも生きている限り、他の動物と同様に、生きた体に必要な各種の栄養分を補給する食欲を備えています。そして他の動物の食欲は、どんなものをどれだけ食べたら、必要な栄養分がすべて十分補給できるか、といった能力を本能的に完備していますが、人間の食欲には、そうした能力が極度に微弱です。

従って、必要な栄養分があれこれと不足してくると、とにかく食欲は起こってきますが、その食欲のままでは、どんなものをどれだけ食べたらよいか、どれだけ分別できないのであって、そこを補強しているのが、生来教育・教育されながら社会的に生活していくうえに、知能的に学習した習慣や好みや常識です。

この養育・教育にあたる両親その他周囲の人々の習慣や好みや常識にあれこれと間違いがあるからです。そして、その最大の間違いは、多くの場合、甘いものがうまいもの、うまいものが身につく、ということと、野菜とりわけ青野菜は料理の添えもの・色どり、そしてまずいもの、ということです。

けれども、生きた体に必要な栄養分にも、これを補給する食物の成分にも、そうした人間の習慣などには係わりのない、自然の厳然とした理法があります。それは、必要な栄養分としては熱量分以外はなにほどもないのですが、青野菜わけても良質青野菜には、必要な栄養分がすべてもれなくそろっているうえに、その他の食物に不足している栄養分とりわけ各種のミネラルとビタミンが格別豊富なのです。

従って、毎日の食物に青野菜が不足していると、飽食していても、なにかものたりなく、なんぞうまいものをと食欲が起こってくるのです。が、そこへ甘いものを食べても、必要な栄養分は補給できないので、あれこれと探し求めて食べるわけです。けれども、青野菜を十二分に食べておれば、他に事由がなければ、そうヤタラとうまいものを探し求めて食べようとはないのです。

毎日の生活事に身が入らない場合

なお、この他の事由について一点言い添えてみますと、毎日の生活事に身が入らない場合です。

人々だれでも生きているかぎり、仕事や勉学や遊びなど、とにかくめいめいに何かその他に応じて、毎日年令その他に応じて、毎日していかねばならない生活事がいろいろあって、いずれも身を入れて成し遂げたいのですが、実情あれこれと事情があって、いっこうに身が入らない場合があるのが実情です。

そこで大切なことは、毎日の生活事に身が入らない事情を分別して対処することですが、その事情の主なものは、体具合がよくない、その場その時の一時的な気分にとらわれること、あるいは自分の才能その他の諸条件を弁えないことでしょう。

そこで、こうした事情に対処する工夫ですが、まず体具合については、食養生をはじめ各面の養生に心がけて快調をはかると共に、その不調でない限り、その不調にかまけることなく、それ相応に毎日の生活事をはたしていくことです。つぎに、気がすすまないとか気が散るといったことは、だれにもよくあることを心得て、そうした気分にとらわれることなく、そのままの気分で、とにかく毎日の生活事に手をつけることです。もうひとつ、毎日の生活事をすべて立派に成し遂げようとしても、実情そうはいかない諸条件があることを弁えて、その諸条件で可能な範囲で最善をつくすことです。

しごく平凡なことばかりですが、だれでも、してできることですし、すれば、それだけ毎日の生活事に身が入ってくるので、そうヤタラと欲求不満は起こらず、またその代償に、飲食物を探し求めるようなことも少なくなるわけです。

(五一・四・一二)

病気になるまでは健康の値打ちはわからない

西藤

西洋の諺に、「病気はわれわれが何であるかを語っている」というのがあるが、むしろ、「何を食っているかを語っている」といいおすほうが、よりあたっているのではなかろうか。

一名は大の甘党であり、野菜・果物は殆んど見むきもしないという甚しい偏食家もあった。

予防

そこで、肺癌にかからぬためには、

発癌因子をできるだけさけること。

まず禁煙。ことに未成年者の喫煙を厳禁すること。

どうしてもやめられなければ、本数をへらし、口だけで吸って、ふかく吸いこまないこと。

環境の浄化・管理につとめること(工場・鉱山、廃棄物処理など)。

そして、抵抗力の強化をはかるため、栄養の合理化。

発癌性のある、あるいはそのおそれのあるものはもとより、すべて有害有毒、またはその疑がわれる食品はつとめてさけ(安全化)、良質安全なナッパを主とする野菜・山菜・海藻を十分そえ(完全食)、調理は簡単・調味はうすく。

酒、菓子、コーヒーなどをひかえること。

緑黄食・青汁、イモ・マメ・ナッパ・青汁食という安全完全食に徹しきれないまでも、せめて青汁だけでも十分(少なくとも一日三~四合、もとのナッパ七~八〇〇~一〇〇〇グラム)のむこと。

適度の運動、イライラ解消など、日常生活の合理化・自然化につとめることではないだろうか。

(五一・三)

(遠藤)

抵抗力の低下

生れつきよわいものもあるかも知れない(素質)。

気管支や肺の慢性の疾患による抵抗力の低下もあろう。

また、不自然・不合理な日常生活。すなわち、あやまった食養——贅美食、ことに欧米風の肉・脂・卵にかたよった不完全食、有害有毒食品などによる欠陥栄養。

酒・タバコ・菓子・薬品の乱用。

運動不足。

などによる瘀血(血の濁り)のための抵抗力・免疫能の低下もあずかっていよう。

私には、肺癌でなくなった知人が三名あるが、いずれもとろ ぬ猛煙家。休むひまもないほど吸いつづけていた。

同時に、共通していたのは、肉食を好み、運動は不足がち(高級官吏、医師、大学教授)であったこと。

そして、二名は大酒家。