① 第344号 1985・4・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)

効果がないのは

理窟の上からも、ながい間の数多くの経験からも、青汁はたしかによいと確信しているが、決して、いつも効果があがるわけではない。

それが、病気の性質や軽重によることはいうまでもないが、青汁だけについてもいろいろ吟味してみなければならない。

質はどうか

青汁のねらいは、それによって食べもののまちがいをなおし、栄養を完全にし、血をきれいにして、からだ中のはたらきをよくしようというのだから、ふつう一般の食事に不足しているミネラル（アルカリことにカルシウム）やビタミン類を十分にそなえた、良質なものでなければならないし、また、安全なものでなければならない。

材料はどうか

そこで、青汁の材料は、ビタミン類にもミネラルにもとんだ良質ナッパでなければならないのだが、その汁、総じて、あまりうまいものでない。

まずい汁をいやいやのんだのでは効き目がない、もっとうまくしなきゃあと、ほかの野菜やくだものを入れることをすすめる養生家や料理専門家もあれば、ジュースマシン・メーカーは、まずくて一般うけしなければ売れ行きに差支えるとあって、その宣伝パンフレットに、そういうおいしい汁の処方をのせる、といったことから、しだいにゆがめられ、私のいう青汁とはよほどちがったものになり、また、なりつつあるようだ。

なるほど、そうすれば、たしかに飲みよくはなるだろう。

けれども、食品の成分表を見ればすぐわかるように、それら一般野菜やくだものには、青汁にもとめている、いや、青汁の生命ともいうべきミネラルやビタミン類の、そろって多いものは一つもない。

だから、それらが多ければ多いほど、うまくすればするほど、成分的にはまずくなり、それだけ効果は落ちてくる。

栽培法はどうか

また、同じ良質ナッパでも、栽培法によって成分はかなりちがってくる。

いま一般に行われている化学肥料依存の栽培法では、見かけだけはいかにも立派だが、質的には劣っており、ミネラル・ビタミンが少なくなっているばかりか、蛋白質も変質し、味が悪く、軟弱で病・虫害をうけやすい。

そこで農薬の力をからなければならなくなっているわけで、質的に劣るだけでなく、有害有毒にさえなりかねない。

そういうナッパがつかわれていないか。

洗い方

ナッパを洗うさい、有害な洗剤がつかわれていないか、どうか。

量は十分か

材料や洗い方に問題がないとして、服用量はどうか。

現在の邦食を完全にするためには、平均的にいって青汁の理想量は約二合、もとのナッパ四〇〇～五〇〇g。

どこか調子のよくないばあいは、それ以上。

厄介な病気にはさらに多く、四～五～六合（もとのナッパ一～一・五キロ）あるいはそれ以上、とかんがえられ、多ければ多いほどよいことが、経験上知られている。

ところで、ここにいう分量は、すべて純粋の――スリパチですったり、ミンチ――青汁のことであって、あるいはジューサーでとったもののことではない。

ミキサーのばあいは、水でうすめられているから、分量は同じでも、内容はそれだけ少なくなっている。

ほかの野菜やくだものを入れるばあいも同様だ。

だから、正しくは、飲む青汁の分量ではなくて、それをつくるのに、どれだけのナッパをつかったか、それが肝腎のところだ。

服用期間

さらに、それをどれだけ長くつづけたか。

薬でも効果が出るには相当の時日がかかる。まして、青汁は食べもの。食べもののまちがいをなおして、病気のもとになっている体質をかえよう、というのだから、どうしても時間がかかる。

時には即座といったこともないではないが、ふつう、少なくとも一週間。多くは半月、一月、三月、半年、一年、二年とつづけて、はじめて効果が出る。

中には、二年間少しも効果がなかったが、三年目になってはじめてききめがあらわれた、といった例もあるほどだ。

ほかの食べもの

青汁のねらいはミネラル・ビタミン類の十分な補給にあるのだから、精製穀、肉魚の切り身、糖分、アルコール、脂肪など、いわゆるからっぽのカロリー食品が多ければ多いほど、青汁の効力はそがれ、それだけ多く必要になる。だから、主食のとり方

おかずの種類と量

調理、調味、味つけ

嗜好品、とくに菓子、ジュース、酒など

はどうか。

また、有害有毒食品――農薬その他生産用薬剤や産業廃棄物に汚染されたり、どんな添加物に汚染されているか知れないインスタントものなど加工・保存食品のとり方にも、十分気をつけなければならない。

その他

そのほか、血のにごりを原因するもろもろの因子、薬剤、放射線の影響。また、日常生活のあり方、精神的ストレス。運動不足、心身過労、睡眠不足、性の無軌道、あるいは環境の悪化などについてもかんがえてみなければならない。（五八・九）

（遠藤）

この世における最も崇高なるものの一つは平易なる真理なり

パルワー・リフトン

自然の"瞑眩(めんげん)"か

塩釜の高田さんからこういうおしらせをいただいた。

「入会して五～六年でしょうか。

小学校のころ、チフス、ジフテリアで、二度辛うじて生きのびました。

戦時中には脚気衝心。

妊娠時、下半身がはれ、歩けなくなったうえ、産道の血管が破裂。

一旦縫合してもらいましたが、出産時また七ケ所も切れました。

さらに、回腸末端炎、潰瘍性大腸炎、多発性ロイマ、遷延性心内膜炎と、何回か生死の境をさまよった末、呼吸マヒで全身チアノーゼ、硬直。意識を失ったが、ようやく蘇生。

それまで心臓と体中にツルハシをふるっていたあらゆる細菌が死滅し、病魔から解放されました。

しかし、腸はつかいものにならず、腸腹に穴をあけて、袋をつけてうけるよう（人工肛門のことだろう）すすめられましたが、その時は心臓がその手術に耐え得ず。

そのため、便は一五～六日も滞留し、月に二度くらい、二時間もかけて、かき出していました。

たまたま、先生のことを聞き、ケールをのみはじめました（しぼってのんでいました）。

薬局ですすめられた下剤で一日一回通ずるようになり、よろこんでいましたが、またまた具合が悪くなり、その薬がのめなくなりましたので、ケールのカス（繊維）もいただくことにしました。

カスにメリケン粉を入れてこね、フライパンでお好み焼にし、無塩の干エビ、葱、紅生姜などのせ、少し醤油をふって焼いて夕食にしていますが、翌日は自然な便が出て、毎日ただ感謝です。

私は幼時から、一切肉は食べず、主菜は野菜で、あとは魚。

そして、自家製の豆乳と残ったオカラに野菜とイワシを沢山入れていただいても、なおダメだったのです。云々。」

○ このおたよりで感じたことが二つある。

その一つは

頑固な便秘がケールの青汁で、とくに、カスもともに食べることでうまく解決したこと。

しかし、これは、いうなれば、至極当然のことで、もう一つ

前段の話にはひどく考えさせられた。

こどもの頃からたびたび大病をし、後には、いろいろ厄介な病気（いわゆる難病奇病ばかりだ）でいくたびも生死の境を往来。

ついには呼吸マヒで全身チアノーゼ、硬直、意識を失うという最悪の状態にまでなっていたのが、主治医の必死の努力で蘇生された。

しかも、それが、ただ生きかえったというだけではなく、それっきり、ながい間悩まされつづけていたあらゆる病気から解放された（便秘以外）という事実。

"やまいぬけ"ということだろうが、それにしても、まったく驚くべきことがらだ。いったいどう解釈すればよいのか、常識的にはちょっとかんがえつかない。

ところで、漢方に"瞑眩"といって、必死と思われる重病のばあいに、猛毒薬などをつかって、意識を失うほどのはげしい反応をおこさせて治す療法がある。

高田さんのばあい、もちろんそういう薬をつかったわけではないから自然にそういう状態になり、結果としてそれと同じ効果が出たとでもいうのであろうか。

いずれにしても、まことに興味ぶかいことであり、大いにかんがえさせられることがらのように思われる。（五九・五）。

（遠藤）

天の益人とは

東京 青木五郎

神皇正統記巻頭に「大日本者神国也。天祖始めて基を開き日神ながく統を伝へ玉ふ。我国のみこの事あり。異朝には其類なし。この故に神国といふなり」

神皇正統記巻頭に「大日本者神国也。天祖始めて基を開き日神ながく統を伝へ玉ふ。我国のみこの事あり。異朝には其類なし。この故に神国といふなり」と。

夫れ我国は神代の昔から人々は神の子として生まれ出た神の子孫である。その故に人々は常に敬神崇祖を怠るなよと親々より教へを受けて来た。夫れ、神々は宇宙創成期に道を開き、この国土と万物を生み成し玉ひて、土を化育して、息む事なき弥栄の大法則を樹立し玉ふ。この故に地上の万物は夫々豊かな個性を保持しつゝ、自立して共存共栄相互扶助の神の御旨を守り、自ら悦び、他を敬愛しつゝ弥栄え、人これを統べて神命に奉ず。故に、この道を神道と称え申す也。茲に神国日本の人々神代の古から神恩に応へ奉りて、神々の御手代と成りて神道に翼賛し天地と共に弥栄ゆ、この故に天の益人と称え侍る也。

益人は正しきに寄り
邪を祓ひ
守護り玉えよ
国と家とを
観正

青汁と 牛乳・トマト・たまねぎ
リンゴ・バナナ・ブドウ の成分比較ポスター
一セット 七枚 一〇〇〇円 〒二四〇円
（五セット以上 〒当方負担）

縮刷版
健康と青汁 I（一～一五〇号）
II（一五一～三〇〇号）
定価 各 二五〇〇円（〒三五〇）
セット五〇〇〇円（〒四五〇）

原稿募集
青汁その他の健康法についてのご体験、ご意見や写真などお気軽におよせ下さい。

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ですが、しだいにゆがめられて来ているように感じられます。かならず、正しい理解のもとに実行して下さい。参考書には左記の出版物をおすすめいたします。緑葉食や青汁用のナッパは、かならず、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）でなければなりません。

遠藤博士著
▽青汁と健康（主婦の友社版）定価 八八〇円
▽青汁は効く（主婦の友社版）定価 七八〇円
▽緑葉食青汁の話 送料共 九五〇円
▽イモ・マメ・ナッパ・青汁 送料共 二〇〇円
▽自力で守ろう 品切
▽病気と青汁 送料共 二〇〇円
▽生涯青汁 送料共 一一九〇円
▽なんでも青汁 送料共 一〇五〇円
▽たべものあれこれ 送料共 一〇〇〇円
▽葉っぱ雑記 送料共 一〇五〇円
▽こうするしかない 送料共 一〇〇〇円
▽The Miracle Green Juice
貝原邦夫著 送料共 五〇〇円
▽子供のからだとグリーンジュース 送料共 五〇〇円