① 才244号 1976・12・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) 電話倉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)

乳癌

乳癌は、穀・芋を常食しており、胃癌の多い、アジア・アフリカの低開発国には少なく、肉食がさかんで、胃癌の少ない、アメリカや西欧の先進国には非常に多い。

日本は、これまで、世界一少ない文明国といわれていたが、近来、日常生活とくに食の欧米化とともに、しだいに、ことに都会に、ふえて来た(田舎にはまだ少ない)。

高脂肪食

そして、高脂肪(動物性飽和脂肪)食が、もっとも有力な原因とされている。

動物実験でも、高脂肪食で乳癌ができやすい。

なお、乳癌の多発している国の上位一〇か国に共通していることは、牛乳、チーズ、バター、クリームなど酪農製品の食べすぎであり、乳脂肪に含まれているエストロゲン前駆物質に問題があるのかも知れない、という(Prastin 日刊ゲンダイ 52年7月)。

エストロゲン

エストロゲンは卵巣ホルモンの一つだが、乳癌との関係については、卵巣をとり去ると、乳癌の経過に好影響がみられ、動物では乳癌ができにくいこと、

発癌物質をあたえた動物にエストロゲンをあたえると、発癌しやすいこと、

などが知られている。

もっとも、エストロゲン自体には発癌性はなく、ただ発癌物質の作用を助長するだけだ、という。

発癌因子

ところで、乳癌も他の癌と同じく、発癌因子によって、抵抗のよわっている乳腺細胞が癌性化することにはじまるのだろう。

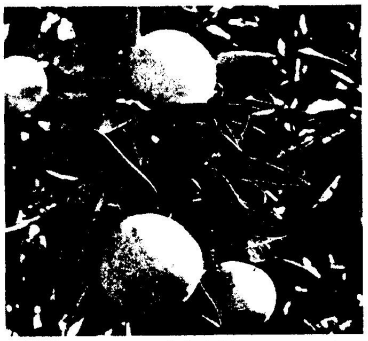
発癌因子には、汚染された大気・水・食物などによって、とり入れられるものや、体内で発生するもの。あるいは薬品・放射線など、化学的・物理的なものが主であろう。

ピールス

しかし、生物学的のもの(ピールス)もあるかも知れない。

ネズミの乳癌はピールスによるそうだが、そのピールスと殆んど区別できないピールスが人乳にもあり、ことに、乳癌家系の婦人の乳汁に多くみとめられる、という。

ただし、このピールスと乳癌との関係については、まだ確実なことはわかっていない。



抵抗力低下

遺伝的に乳癌にかかりやすい家系がある。

また、過去に乳腺の病気のあったもの、ことに閉経後の乳腺のシコリ、あるいは、放射線治療をうけたものも、かかりやすい。

これらは、生れつき、あるいは病的に乳腺の抵抗力がよわっているからであろうか。

また、多くの高脂肪食家にみられる全身的の抵抗力の低下もあずかっていることだろう。

それは、高脂肪食が、ただ脂肪のとりすぎというだけではなく、肉・鶏・精製穀食にかたより、野菜ことに有色菜の乏しい、栄養的に不完全な(熱量・蛋白質にはとんでいるが、ミネラル・ビタミン、また繊維にも乏しい)欠陥食であるうえ、各種有害有毒(発癌物質をふくめた)物に汚染されているおそれも多分にあること。

さらに、タバコ、酒、薬の乱用や、運動の不足、精神的ストレス過剰といった、日常生活の不自然・不合理化の結果、とかく、瘀血(血の濁り)をまねきやすく、ために、一般ならびに局所の抵抗力・免疫能の低下をまぬかれないであろう、と考えられるからだ。

ホルモン系の変調

乳腺は、もともとホルモン系との関係がふかい。

乳癌が、子供の多い女性や、十分に授乳した女性には少なく、独身・晩婚、あるいは授乳しないか、授乳期間の短かった女性に多いのは、正常の生殖機能をいとなむことによって、ホルモン系が正常に保たれ、乳癌にたいする抵抗力にも有利に影響するのに反し、それが抑制されるばあい、ホルモン系の不調をまねき、抵抗力・防衛能にも不利に影響するのであろう。

また、高脂肪食、ことに乳脂肪のとりすぎにしても、おそらく、ホルモン系の不調をもたらすことによって、乳癌にたいする抵抗力がよわめられるのではないだろうか。

なお、初潮年令の若い、ことに一二～一〇才以下で来潮するもの(つまり性的早熟)や、体格の大きいもの(発育過良)に乳癌の危険度が大きいといわれているが、これまた、おそらく、高脂肪食(というより肉食を主とする美賞食の飽食)によるホルモン系の変調と関係があるのだろう。

予防

ともあれ、乳癌の予防には、

なるべく、発癌物質をさけること、とともに、一般抵抗力・防衛能の強化をはかること。

すなわち、発癌物質汚染のおそれあるものはもとより、すべて有害有毒食品はつとめてさけ、

なるべく、自然の、安全良質食品のみをえらび、うまくバランスのとれた完全食を、

なるべく自然のままか、自然にちかいかたちで食べること。

緑葉食・青汁、イモ・マメ・ナッパ・青汁食。あるいは、せめて青汁だけでも十分(少なくとも一日三合、もとの材料七～八〇〇グラム以上)の む。

菓子、コーヒー、酒、タバコ、薬品類の乱用をさけ過度の運動、環境の改善など、日常生活の合理化、自然化につとむべきであろう。

乳癌素因

なお、このことは、乳癌の危険が大きいといわれている女性。

中年以降の独身者、晩婚者、

既婚者でも子がない(一～二名)もの、

授乳しなかったか、授乳期間の短かったもの、

肥満、高血圧、糖尿病のあるもの、

職業婦人、

血縁に乳癌のあるもの、

既往に乳腺の病気をしたもの、乳腺の放射線治療をうけたことのあるもの、

初潮の早いもの、体格の大きいもの、毎日脂濃い肉食や乳製品を多くとっているもの、

ビル(内服避妊薬)をのんでいるもの(エストロゲンが主薬になっている)、

などは、とくに大切であろう。(五一・五)

(遠藤)

真の幸福は、ただ、その今有てる物に満足して安んずるにあり　セネカ

善くすごされた処の生活の自覚と、善くなされたあまたの行為の思出とは、またとなく悦ばしいものである　キケロ

食物はつとめて
家庭の手作りで(1)

友成左近

ここ二十年来、国民経済が高度に成長して、人々の生活は各面にわたって、以前とは比較がたいほど豊かになり便利になってきました。そして、人生で最も深刻な、食に飢える、ということは殆んど全くなくなっています。

が、それで果たして以前より仕合わせになっているかといえば、必ずしもそうとはいいかねるところがいろいろあるようです。とりわけ、人生により大切な健康が蝕まれている人々が多くなり、それが若年層性ど著しいようです。

それはいろいろ理由があるわけですが、その原因に、牛活に必要なモノもサービスも、家庭の手作りより市販の方が便利であり有利であり、また優れていると考えてか、とかく市販に依存して、働くというのは、そのカネをかせぐため、といった生活態度があるようです。

であれば、幸い成長してきた国民経済に対処して、仕合わせに、とりわけ心身ともに健やかに生活していくには、生活に必要なモノもサービスも、その本当の意義と価値を考えて、当座の便不便や損得ばかり考えずに、実状家庭でまかなえる限り、つとめて家族互いに手を労してまかなうことが大切であって、そこを生活の最も重要な根幹であり、そして健康保持の最もくよくよしてもはじまらぬ、とりこし苦労はなおのこと、ただこの一日をよくいきよう

重要な土台である食物について考えてみましょう。

家庭の手作りというのは

現代社会では、農家もさることながら非農家では、食料品は殆んどすべて市販でまかない、それも、それ相当に加工したものです。

たとえば、この加工が以前は専ら家庭でしていた調理段階にまで及んでいる、既製の出来合い食品が目立って多くなっています。

たとえばウドンは、原材料である小麦を一次加工した小麦粉を買って手打ちで作り、あるいは二次加工した乾メンを買って茹で、ダシも家庭でとって調理していました。が、最近は、茹でた玉ウドンを、さらには既製のダシまで買って調理したり、その手も省いて、調理加工までしたインスタントラーメンを買って、家庭ではただ熱湯をかけるだけといった場合が多くなり、また、手っ取り早く出前をとったり、外食したり、自動販売機で買う場合も少なくないようです。

こうしたことは各種各様の食物についても同様ですが、毎日の食物をこうした既製食品でまかなっていると、その依存度が高ければ高いほど、それだけ健康が心身両面にわたって損なわれ、これが成長期の子どもほど著しいのが実状です。

そこで大切なことは、毎日の食物は、実状家庭の手料でまかなう限り、つとめて原材料を(といって前記のウドンについていえば、小麦粉や手打ちウドンのように、家庭で加工するのは設備などの点で至難なものは、一次または二次加工したものを、またダシには煮干イワシ、カツオ節、コンブなどを)買い入れて、調理は家庭ですることです。

また原材料も、たとえば野菜などのように非農家でも作れるものは、屋敷内外に作る余地があれば最大限に活用して自作することが大切であって、ここで家庭の手作りというのは、こういう意味あいのことです。

この意義と派生効果

こういうふうに毎日の食物を、いわば時流に逆行して、つとめて家庭の手作りでまかなうのは、まずもって人生なにより大切な健康を、

なるべく、自然のままか、自然にちかいかたちで食べ、

市販の加工食品わけても既製食品に依存すればするほど、それがますます困難になるからです。

従ってこの手作りは、毎度の主要食であれ菓子その他の嗜好食であれ、市販の既製食品や料飲店などの飲食物にならったものではなく、材料の収り合わせ方も調理法も、従って見た目も味わいも、どこまでも栄養と安全の理にかなうと共に簡素なものであり、そして家庭の手作りならではのものであることが肝要です。

とはいっても、人々だれしも程度の差こそあれ、かく安易に市販ですませたり、ふつう世間並のご馳走にならったりするところがあります。であれば、それではとうてい健康は保っていけないことをシカと理解して、家族互いに注意し合

(二頁へつづく)