

令和の養生訓

健康維持・増進にあたって考えなければならない事柄には、大きく7つのポイントがある。

(「病気になる生き方・実践編」新谷弘実著より)

- 1) 正しい食事
- 2) よい水
- 3) 正しい排泄
- 4) 正しい呼吸(鼻・腹式呼吸)
- 5) 上手な休息・睡眠
- 6) 適度な運動
- 7) 笑いと幸福感

健康・料理評論家の幕内秀夫氏は、現代の食生活の問題点を以下のように挙げている。(「なぜ粗食が体にいいのか」より)

- 1) 食べすぎ。摂取熱量に対して消費熱量が少ない。要は体を動かしてない、ということ。
- 2) 食生活の欧米化。パン、肉、牛乳、油脂類の急激な増加。
- 3) ビタミン・ミネラル等の微量栄養素の摂取が減った。
- 4) 食物繊維の極端な減少
- 5) 化学物質の急増

この文章は「人間本来の寿命をまっとうするには、どういった食生活が理想か?」「何が現代人を不健康にさせているか?」といった問いに対する私なりの答えで、普段の食生活について気をつけるべき点をまとめてみました。

1) 主食はできるだけごはんを食べよう。しかも玄米や5分づき等、未精白のものを。普通のパンや麺類はなるべく摂らない方がよい。朝食にオートミールもお勧め。

玄米→5分づき米→精白米となるに従って、食物繊維・ビタミンB群・ミネラルが激減する。玄米は食物繊維の量がとても多いので、常食すると快便になる。デトックス効果も高い。それから精米時に取り除かれてしまう「ぬか」「胚芽」部分には、ビタミンB・E、ミネラル(鉄・リン等)もバランス良く含まれている。せつかく元々ある栄養成分が、精米度が上がるほど減ってしまう訳だ。お勧めなのが、家庭用精米機。家で手軽に1合から精米できます。胚芽米・5分づき米など調整できるので、ぬかの部分が残った白米が食べられます。押し麦を入れて麦ごはんにするのもお勧めです。

ただし三食玄米だと、玄米の外皮に含まれるフィチン酸が、鉄や亜鉛といったミネラルを吸着して外に排出してしまい、かえって貧血になる、という説もあり、どうも3食玄米にはしないほうが良さそうです。胃腸の調子がいい方は、玄米も時々食べる位でいいのかもしれない。

朝食にオートミールを食べるというのもお勧め。昭和天皇の洋食タイプの朝食にはオートミールが出たそうだ。オートミールは麦の「ぬか」の部分が無精製で含まれる全粒穀物であるため、精白した穀類よりも食物繊維やビタミン・ミネラルが豊富である。食物繊維が100g中10g前後と玄米より多い(玄米は3g程度)。暖めた牛乳や豆乳をかけて食べるとおいしい。甘味がないとさすがに食べづらいので、メープルシロップ等を少し加えよう。

「グルテン・フリー」といった言葉を時々聞きますが、小麦に含まれる「グルテン」というたんぱく質は難消化性で腸に悪影響を与えていると言われていて、よく「うどんは消化にいい」と一般的に言われますが、最新の知見では、小麦が原料になっているうどんなどの麺類は、実は消化が悪いということになります。皆さん大好きなパンが(そして麺類が)腹持ちがいい理由は、「消化が悪いから」ということです。小麦加工食品は、血糖値を急上昇させ、腸に炎症を引き起こし、腸粘膜にダメージを与えるとのこと。血糖値高め、胃腸の調子がよくない、下痢や便秘、眠気、イライラ、精神不安定などの症状がある人、2週間小麦加工食品を完全に絶つと、腸内環境が大幅に改善するそうです。是非一度、小麦加工食品をまったく摂らないことを試してみましょう。

ちなみに乳製品に含まれる「カゼイン」というたんぱく質も難消化性で食べない方がよい、という説もあります。牛乳やヨーグルトがほんとに身体によいのか、難しいところです。下痢気味になるような人は無理して食べる必要はないんじゃないか、と思います。もしカルシウム不足が気になるなら、にぼしでも食べましょう。

2) 砂糖や甘い物は、できるだけ避けよ。

アメリカのある大学で炭酸飲料に関する調査によると、週に5缶以上甘い炭酸飲料を飲む高校生は、飲まない高校生に比べて銃器類の所持率が高く、交際相手や家族への暴力行為も多くなっていたそう

だ。「砂糖をやめれば10歳若返る！」より)

白砂糖をとり過ぎると体内のカルシウムが失われる。また糖類は体内で分解されるときにビタミンB1を消費するが、白砂糖にはビタミンが含まれない。ゆえに十分なビタミンやミネラルの摂取がないと、砂糖類の摂りすぎにより、慢性的なビタミン・ミネラル不足になる。甘いものがどうしても欲しければ、黒砂糖、メイプルシロップ、良質な蜂蜜等、天然のミネラルを多く含んだものを摂ったほうがよい。

特にコーラ等のソフトドリンクが良くない。500mlのジュースには、約30gの砂糖が含まれる。このような甘いドリンクばかり飲んでみると、血糖値が急激に上昇、インスリンが大量に分泌され、その後低血糖になる。低血糖が続くと今度はアドレナリンの放出、キレの原因となる。ポカリスエットでも角砂糖換算で7個分の糖分(約22g)が含まれている。砂糖に次ぎに多く含まれる「果糖ブドウ糖液糖」は、砂糖よりはるかに糖化ストレス(血糖値を急激に上昇させる)を体にかける。

(「サプリメントの正体」より) 激しい運動の合間に飲むには良いかもしれないが、日常生活の中で常飲するのは良くないと思います。カルシウムは精神安定剤的役割もあるので、白砂糖の摂取による慢性的なカルシウム不足は、情緒不安定になる原因となる。昔「チョコレートからヘロインまで」という本を読んだが、甘いものに中毒性があるようだ。

糖尿病や肥満気味の方は、完全に砂糖から足を洗うようがんばろう。今そうでない人も、白砂糖を料理でなるべく使わない、砂糖が入ったジュースを飲まない等、できるだけ少ない摂取で抑えるよう心掛けよう。もちろんアイスクリーム・ケーキ・クッキー・饅頭等の甘い菓子類は、摂らないに越したことがない。

チョコレートがどうしても食べたかったら、カカオ70%以上のものを少量食べよう。カカオは強い抗酸化作用を持つポリフェノールの塊で、砂糖含有量が少ないチョコレートを少量なら、身体によいかもしれない。

「医者が教える食事術」という本では、「病気や不調の9割以上は血糖値の問題」だと言っています。

3) 体を冷やす食べ物をできるだけ控えよう。まずは単純に冷たい飲み物を飲まないように。

冷え症の人は特に気をつけましょう。お腹が冷えていると、体はまず大事な臓器が詰まっている体幹を温めようとして、手足末端に熱を運ばないようにします。末端冷え性に悩む人は多いが、自ら自分の体を冷やし続けている人が、結構多いです。まずは冷たい飲み物を控えましょう。腹巻は体幹を温めてくれるのでお勧めです。

食べ物には陰陽があります。コーヒー・白砂糖・化学調味料等も、体を冷やす食べ物です。野菜の中では根菜類の方が体を温めてくれます。

4) 化学調味料・添加物をできるだけ避けろ。

スーパーで売られているお惣菜・加工食品をひっくり返すと、小さな字でいっぱい原料が書かれているが、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、グリシン、ソルビン酸など、実に様々な添加物が含まれている。「食品の裏側」(安部司著、東洋経済新報社)を是非一度読んで欲しい。添加物が大量に使われている食品として「明太子」「漬物」「練り物、ハム・ソーセージ」が上げられているが、コンビニ弁当、お惣菜、ほとんどどんな食品にも添加物は含まれている。これらの複数の異なる添加物を長年大量に摂取した場合の人体への影響なんて誰も考慮していない。自らがその口に入れる前の選択として、なるべく避けたほうが良い。忙しい生活の中で、外食・お惣菜等、ある程度は仕方がないが、ラーメンは特にスープに大量の化学調味料が使われており、ビタミン・ミネラル類は極端に少ないので、健康に良くない。

広島大学医学部の研究グループが、認知症で死亡した人の脳を調べたところ、グルタミン酸(味の素)が異常に多いことが確認されている。同研究グループは、認知症がグルタミン酸と関連しているのは確実としている。「食添特報」平成24年4,5月号) 自宅の料理は味の素フリーでいこう。味噌汁の出汁は、昆布・煮干・鰹節にしよう。「アミノ酸等」という記述は、グルタミン酸が入っているということ。

5) なるべく自分で料理したものを食べよう。

本気で化学調味料や添加物を避けようと思ったら、自分で食事を作るしか(あるいは信頼できる誰

かに作ってもらえない。例えばコンビニ等で売っているパックのサラダはなぜ長持ちするのか？それは「殺菌剤（次亜塩素酸ソーダ）」のプールでさんざん殺菌しているからだ。（「サプリメントの正体」より）出来あいのお惣菜等は、まず食中毒を出さないこと、そして少しでも日持ちすることが最優先となってしまう、家庭の料理では使わない PH 調整剤などがどうしても入ってしまう。かつ食べ物本来に含まれている栄養価はだいぶ下がってしまう。

サプリメントの会社を経営している田村忠司氏は、まず補うべき栄養素はビタミン C・B 群やカルシウム等のミネラルで、それらも食事から摂るのがベストとしている。「サプリメントに投資するお金があるなら、その分を八百屋さんと魚屋さんに使ってください。」と田村氏は言っている。とは言っても、忙しく働く現代人、どうしても外食や弁当・出来あい惣菜を食事とすることは多い。かく言う私も外食やスーパーのお惣菜に結構お世話になっている。そんな中で、例えばブロッコリーを茹でるとか、ごく簡単な一品を加える努力をまずはしてみたいかがででしょうか？春に菜花を茹で、夏はゴーヤチャンプルを、秋にさんまを焼き、冬は白菜を入れた鍋、そんな季節感のある食事が体に良いようです。

しかし、サプリに関しては摂らない方がよい、とは言い切れないところもあります。「食べる投資ハーバードが教える世界最高の食事術」という本では、「現代人の生活で不足しがちな「ビタミン D」「亜鉛」「マグネシウム」の 3 つの栄養素については、食事だけで満たすことが難しいため、私はサプリメントの活用をお勧めしています。」と述べています。この辺りは判断が難しいところ。

6) 副菜は「まごはやさしい」

ま：豆類、ご：ごま、は（わ）：わかめ・海藻類、や：野菜、さ：魚、し：椎茸・きのこ類、い：イモ類。こんなところを意識して色々幅広く食べれば良いと思います。旬のものを美味しく頂くのがなによりのようです。

7) 油の摂取に気を使おう

ある脳科学の専門医がその著書で、認知証その他の体調不良の大きな要因の 1 つとして現代人のサラダ油の摂取過剰を挙げている。「サラダ油」とは原材料は 8 割が菜種か大豆で、化学薬品のヘキサンを使って抽出し、その後高温処理して精製します。主成分のリノール酸は熱に弱く酸化しやすく、摂取すると体内で炎症を起し易い。アトピーや花粉症などのアレルギー症状や肝炎・膵炎、動脈硬化から心疾患や認知証まで引き起こす原因であるとのこと。精製過程で何度も加熱処理され酸化したサラダ油を調理の為にさらに加熱すると「ヒドロキシノネール」という毒物が多量に発生するそうで、それは脳に機能障害を引き起こし、認知証や鬱などの精神症状を引き起こすとしています。またサラダ油に水素添加して固形・半固形化したものを「トランス脂肪酸」と呼びますが、マーガリン・ショートニング・マヨネーズ等植物油を原料とするものは、多量のトランス脂肪酸を含んでおり、それが悪玉（LDL）コレステロール値を上げて、心疾患を増やすとされております。ショートニングは、フライや菓子のサクサクした食感を出すのによく使われており、外食の揚げ物は要注意です。

熱に強い油は、ごま油と米ぬか油だそうです。オリーブ油も上質のものならよいようです。

必須脂肪酸としては、オメガ 6 系とオメガ 3 系をバランスよく体内に取り入れることが重要だが、現代人はオメガ 6 系過多になっている。意識してオメガ 3 系を摂る必要がある。アジ・イワシなどの青魚や、アルファ・リノレン酸であるえごま油・亜麻仁油などを意識して摂取することが大事（冷奴や納豆にかけたり、サラダのドレッシングなど加熱せずに食すとよい）とのこと。

8) 納豆と味噌汁、毎日 1 回は食べよう！

「食べる投資術 ハーバードが教える世界最高の食事術」という本では、習慣にすべき「食べる投資」の第一として「納豆を 1 日 1 パック食べることを」挙げられています。納豆菌は悪玉腸内細菌の繁殖を抑え、腸内細菌の状態を望ましいコンディションに整える働きをしてくれるとのこと。また納豆は「ビタミン K」が豊富で、これは骨を作る際に欠かせないビタミンなので、納豆は骨を丈夫にしてくれます。動脈硬化やアレルギーなどの体内炎症反応の予防効果もあるそうです。

そして、もう一つの大豆を元にした発酵食品「味噌」。たんぱく質・ビタミン B・鉄分など、栄養豊富で、みそ汁はガンや糖尿病などの生活習慣病を予防するのに最適です。「医者が考案した長生きみそ汁」という本では、赤・白の味噌に、玉ねぎ・りんご酢を混ぜた味噌玉を事前に作っておくレシピが紹介されており、手軽に一杯から、とても美味しいみそ汁が頂けます。詳しくは、その本をご参

照頂くか、私のインスタグラム・ページにて紹介しております。

9) ごまを積極的にとれ

ごまは必須アミノ酸のそろった高たんぱく食品。カルシウム、鉄をはじめ、リン、マグネシウム、亜鉛などのミネラルもたっぷり、ビタミンBも含まれる。しなやかな血管を保つ働きがあり、若さを保つにもってこいの食材。セサミンは肝臓の活性酸素を撃退する。ごまは外皮が固いので、そのままではあまり消化吸収できない。効率的に多くのごまを摂取するには、砂糖のっていないごまペーストがベストである。そのまま食すか、メープルシロップ・良質なはちみつと一緒にパンにつけて食べるとおいしい。

10) 薬は基本的に全て毒である

「病気になる生き方」には「薬は基本的に全て毒である。」とはっきりと書かれている。薬を処方する立場にいる臨床医（新谷弘美氏）がこうはっきり明言するのは、立派なものだと思う。例えば風邪をひいて発熱したとする。これは体内に入ったウィルスを熱によって無害化しようとする体の正常な防衛（免疫）反応だ。その防衛反応を解熱剤で押さえてしまえば、熱は下がっても体内のウィルスは死なずにいて、風邪が完治しない。アレルギー性皮膚炎で処方されるステロイド（副腎皮質ホルモン）も同じだ。本来副腎で生成されるべきホルモンを安易に外部から投与しては、体内の自己免疫能力を弱めるだけである。しかしながら薬への依存度は人それぞれ。永く常用している薬を急に止めることは一時的に症状の悪化を伴うことも考えられるので、単純に全ての薬を直ぐ止めるべき、とは言えない。化学薬品は基本的に症状を緩和させるだけであって、病気そのものを治すものではない、ということを理解した上で、必要最低限の摂取にとどめるのが望ましい。

11) 鍼灸師・首藤傳明（でんめい）氏の健康法

食事以外のことが良く網羅されていると思うので、ご参考までに。

「腹六分、一口50回以上よく噛む、食後に十分な歯磨き、指を使う、こまめに動く、適度な散歩・スポーツ、声を出す（朗読・お経・カラオケ・詩吟）、腹式呼吸（お経・瞑想・座禅・気功・太極拳）、皮膚の摩擦、頭を使う、ストレスを消化する手段を持つ、心配しても心痛しない。」

Ver.7.0 July 2024 長谷川雄三

参考文献

- 「病気になる生き方」「病気になる生き方2・実践編」
新谷弘美（しんやひろみ）著、サンパーク出版
- 「サプリメントの正体」田村忠司著・東洋経済新報社
- 「なぜ粗食が体にいいのか」帯津良一・幕内秀夫共著、三笠書房
- 「砂糖をやめれば10歳若返る！」白澤卓二著 ベスト新書
- 「食品の裏側」安部司著、東洋経済新報社
- 「家庭でできる食品添加物・農薬を落とす方法」増尾清著、PHP 研究所
- 「どんな病気も温めれば治る！」石原結み著、KK ベストセラーズ
- 「食添特報」月刊、郡司和夫編集
- 「超旋刺と臨床のツボー鍼灸問はずがたり」首藤傳明著、医道の日本社
- 「医者が教える食事術ー最強の教科書」牧田善二著 ダイアモンド社
- 「そのサラダ油が脳と身体を壊してる」山嶋哲盛著 ダイナミックセラーズ出版
- 「医者が考案した長生きみそ汁」小林弘幸著、アスコム
- 「食べる投資 ハーバードが教える世界最高の食事術」満尾正著、アチーブメント出版
- 「9割が間違っているたんぱく質の摂り方」金津里佳著・青春新書

簡単ヘルシー料理情報

インスタグラムに載せてます。

「鍼灸師はせぞうの Healthy & Simple Cooking」: https://www.instagram.com/meikyoushisui_an/