

『食事道講座テキスト』

幸福な人生と健康

一般財団法人 食と健康財団理事長

岩崎輝明

●発行 一般財団法人 食と健康財団

幸福な人生と健康

目 次

「幸福な人生と健康」	1
ヒポクラテスと医学の歴史	2
日本で初めて「食育」を提唱した石塚左玄	3
健康の実態	4
資料：「アレルギー症状3人に1人」（日本経済新聞）	6
資料：「がんは治る 心を強く」（北海道新聞）	7
資料：「糖尿 予備軍含め2210万人」（日本経済新聞）	8
資料：「高血圧の制圧を目指す」（産経新聞）	9
資料：「関節リウマチ薬 服用後死亡134人」（北海道新聞）	11
資料：「医療費、膨張止まらず」（日本経済新聞）	12
資料：「病気は自分で予防する」（日本経済新聞）	13
健康の基本原則	14
正しい食生活で真の健康	15
日本の現代医学の祖・養生七不可	16
「食事道」自然法則による正しい食物	17
人間の適応食	18
資料：「あの人・この病気」徳川家光～かつて～（北海道新聞）	19
長寿研究の第一人者・近藤正二博士の調査	20
資料：「粗食こそ長寿の極意」（朝日新聞）	21
東洋医学と西洋医学の特徴	22
資料「腸相：きれいな腸・汚れた腸」	23
「病気の本末」と「体の恒常性」	24
玄米食における自覚症状消退快状況	25
資料：「サムライ化学者・高峰博士」（北国新聞）	26
資料：「高峰譲吉の偉業紹介」（北海道新聞）	27
玄米発酵食は手軽な『玄米食・酵素食』	28
資料：「健康と長寿のための酵素栄養学」（ヘルスライフビジネス）	29
日本の伝統食を中心とした食生活改善による健康回復記録	30
塩谷式正心調息法	32
誓詞（我らの誓い）	34

幸福な人生と健康

哲学者であり、教育者であられた森 信三先生は『人生二度なし』と言つておられます。

人生80年を指して『人生三万日』とも言われております。長いようで短く、又、短いようで長いのも人生かも知れません。しかし、限あるのが人生です。人は洋の東西を問わず誰しも共通の認識として幸福な人生を求めます。

「幸福の五条件」（イスの医学心理学者・ユング）

1. 心身共に健康であること
2. ほどほどの豊かさ
3. 良き人間関係
4. 真・善・美を味わう能力
5. 使命感あふれる仕事を持つこと

心身の健康……幸福な人生の第一条件

健康の定義

健康とは心身一如、即ち「健体、康心」といわれ……健やかな体、康らかな心の意

WHO（世界保健機関）の健康の定義

健康とは「精神的」「肉体的」及び「社会的」に良好な状態であり、単に体に弱さが無いにとどまらない。

ヒポクラテスと医学の歴史

医学の父と讃えられた医聖・ヒポクラテスは紀元前460年頃に生まれたギリシャの医学者。コス島の医学校で学んだ後、ギリシャの各都市を回り、各学派の医術について見聞を広めました。その結果、病気は神や悪魔の仕業ではなく、なんらかの不自然な障害により起こるものであると考えました。

当時は人体解剖などはなかった時代ですが、ヒポクラテスは、生理・病理について、人間の体の中には血液・粘液・黒胆汁・黄胆汁の4つの体液を持っていて、これらの調和が取れていれば健康であり、調和を失えば病気となるという4つの体液説を唱えていました。

また季節・天候・土地・水・食物の好き嫌いなどの条件が、心や体・体质・発病に大きな影響を与えると強調しています。

治療については「自然は病気を回復しようとする力を人体に与えていて、これを自然治癒力といい、これを助けるのが医術であり、根本療法である」と言っています。多くの格言の中の一つに『病気は病人本人が治し、医者が金をもらう』などもあり、なるほどとうなづけます。

また病気については「症状は病気に対する自然の反応であり、わけても熱はこの反応に他ならない。これは人に与えられた天与の力で、自然の力で治癒に向かって進む過程、病気と闘う姿である。しかし、人によって自然治癒力には差異がある。人の個性と体质の違いをよく見極め、それぞれに合った療法を施すことになる」と言っています。したがって治療にはまず節制が必要であり、食養生を主体とした治療を行っています。

〔ヒポクラテスの格言〕

- ① 「食べ物を汝の医とも、薬ともせよ」
- ② 「食べ物で治せない病気は、医者でも治せない」
- ③ 「満腹が原因の病気は空腹によつて治る」
- ④ 「人間は誰でも体の中に百人の名医を持っている」

こうして医者の鏡とされたヒポクラテスは二千年の年月を経た今日も変わることなく、全世界の医科大学や病院などの医療機関に尊ばれ、その格言を始め銅像などが医学のシンボルとして顕彰されています。

かつて、日本では医師が国家試験に合格して、医師免許を交付のとき、「ヒポクラテスの誓詞」を読まされたそうです。



日本で初めて「食育」を提唱した石塚左玄

(福井市ホームページより)

福井市出身の石塚左玄は、今から100年以上も前に、世の中の根本は食であり、人の心身は食によって作られる、食と食育の重要性を訴えました。

食育を「学童を有する民は、体育・智育・才育はすなわち食育なりと觀念せざるべけんや」「神様と思われん人つくるには、親の親より食を正して」といって子供にとって食育がすべての根幹で、教育の中で最も重要であり、その食育は家庭教育であり、親自らが襟を正すことが大事と説いています。

このことが、100年経った今よみがえり、平成17年に国が施行した「食育基本法」の前文の一部に生かされています。

石塚左玄26歳
(石塚家所蔵より提供)

国が施行した食育基本法の食育とは、下記のとおりです。

- ・生きるうえでの基本であって、智育、德育、才育、体育の基礎となるべきもの。
- ・様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な生活を実践することができる人間を育てること。

左玄が著作した『食物養生法』・『化学的食養長寿論』

左玄は、「郷に入りては郷に従う食養法を実行すべき」と強調しています。そして、左玄の弟子が左玄の訓えを伝えるために「身土不二」という言葉を用いたようです。自然と人間は一つのものであるという意味です。

また、「春苦味、夏は酢の物、秋は辛味、冬は脂肪と合点して食え」と、旬の食物の大切さを説いています。つまりその土地の季節のものを食べることが、最も健康的で栄養が豊富である。それが自然であり、そこに住んでいる人に一番優しい食になると説きました。

石塚左玄（いしづか・さげん）

1851年福井市生まれ。1872年東京大学南校化学局御雇、1873年医師、薬剤師資格を得し翌年陸軍軍医試補。1896年陸軍少将となり、陸軍薬剤監に任命され『化学的食養長寿論』を出版。1898年『通俗食物養生法－食養体心論』を出版。

〔注〕昭和29年（1954年）石塚左玄の食医学を継承すべく、二木謙三（東大名誉教授）沼田勇博士によって日本綜合医学会が創設され、現在、NPO法人日本綜合医学会となって継承されている。二木謙三・第1代会長から現在の渡邊昌会長で第7代目となっている。

健康の実態

1. 我が国の平均寿命

- ・平成22年 男性 79.55歳 女性 86.30歳
- ・平成23年 (速報値) 男性 79.44歳 女性 85.90歳

・平成22年 都道府県別平均寿命上位5位

[男 性]	[女 性]
①長野 80.88歳	①長野 87.18歳
②滋賀 80.58歳	②島根 87.07歳
③福井 80.47歳	③沖縄 87.02歳
④熊本 80.29歳	④熊本 86.98歳
⑤神奈川 80.25歳	⑤新潟 86.96歳

※なお、最下位は男女とも青森県で男性77.28歳、女性85.34歳

2. 死因別死亡率と死亡数 (平成22年)

死亡数 119万7012人で前年より5万5147人の増加
死因順位

1位 悪性新生物 (がん)	29.5%	35万3千人
2位 心疾患	15.8%	18万9千人
3位 脳血管疾患	10.3%	12万3千人
4位 肺炎	9.9%	11万9千人
5位 老衰	3.8%	4万5千人

(百人単位)は四捨五入。平成22年・「人口動態統計月報の概況」より)
※3位までで死因の55%を占める。順位は前年とかわらず。

3. 100歳以上の人數 (平成24年9月14日時点)

- ・総計51,376人 ※前年より3,620人増
- ・人口10万人当たりの都道府県別人数

[上 位]	[下 位]
①高知 78.50人	①埼玉 23.09人
②島根 77.81人	②愛知 25.49人
③山口 67.27人	②千葉 28.23人
④鹿児島 65.80人	④神奈川 29.23人
⑤沖縄 62.88人	⑤栃木、大阪 30.40人

4. 国民医療費と介護保険料の推移

	医療費	介護保険料	計	1人当たり
・平成19年	34.1兆円	6.7兆円	40.8兆円	26万7千円
・平成20年	34.8兆円	6.9兆円	41.7兆円	27万2千円
・平成21年	36.0兆円	7.4兆円	43.4兆円	28万2千円
・平成22年	37.4兆円	7.8兆円	45.2兆円	29万2千円
・平成23年	37.8兆円	8.3兆円	46.1兆円	

※直接医療費のみで、健康診断費、分娩費、市販薬購入等は含まれない。

5. 病気別患者数

- ・糖尿病
患者890万人、予備軍1,320万人入れて約2,210万人

- ・高血圧

- 有病者3,970万人、正常高値血圧者1,520万人合わせ約5,490万人

- ・メタボリックシンドローム

予備軍を入れて40～74歳で2,010万人

※いざれも平成18年、平成19年厚生労働省「国民健康・栄養調査の概要」より)

6. その他的一般人の健康状態（未病）

肩凝り、貧血、頭痛、腰痛、低血压、冷え性、生理痛、生理不順、風邪、便秘、疲れやすい、下痢、自律神経失調症、イライラ、花粉症、アトピーなど、いざれも生活習慣病、慢性病に至る未病、慢性病予備軍

7. 人間ドックによる成人病検診

平成23年度 受診者308万人 「異常なし」 8.4%

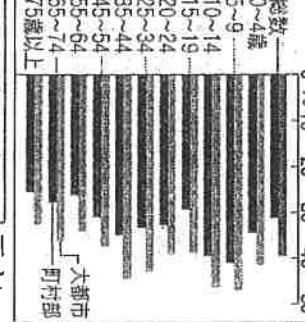
- ・前年より1.1%下がって過去最低

- ・調査開始の昭和59年の「異常なし」は29.8%

※日本人間ドック学会、日本病院会調べ

「皮膚」「呼吸器」「子供多く」「目鼻」は各世代

アレルギーのような症状があつた人の割合



症狀あり
不詳 5.0~
35.9%



四世帯の全員を描いた無作為の書は一〇二六年六月に行

アレルギーと異なる成分が、自口と異なる成分が、人間が吸収するたりたか質問。いわゆる「異常」の症候群。

「事件の原因は、主に、(1)機器の故障によるもの、(2)操作者の誤操作によるもの、(3)外部環境の影響によるもの、(4)材料の品質によるもの、(5)工場設備の老朽化によるものなどがあります。」

立市大都市や供子省労厚調査

卷之三

現状は対症療法のみ 糖尿病予備軍合計2210万人

糖尿病の患者数が増えていた。い。PDS細胞(新型万能細胞)から必要な組織や臓器を作つて失った体の内臓を取ら戻す再生医療研究が盛んだ。
糖尿病の患者数が増えていた。い。PDS細胞(新型万能細胞)から必要な組織や臓器を作つて失った体の内臓を取ら戻す再生医療だりする。厚生労働省の国民健康・栄養調査(2)によれば、細胞を多く持つたりする。再生医療研究が盛んだ。
糖尿病の患者数が増えていた。い。PDS細胞(新型万能細胞)から必要な組織や臓器を作つて失った体の内臓を取ら戻す再生医療だりする。厚生労働省の国民健康・栄養調査(2)によれば、細胞を多く持つたりする。再生医療研究が盛んだ。
糖尿病の患者数が増えていた。い。PDS細胞(新型万能細胞)から必要な組織や臓器を作つて失った体の内臓を取ら戻す再生医療だりする。厚生労働省の国民健康・栄養調査(2)によれば、細胞を多く持つたりする。再生医療研究が盛んだ。
糖尿病の患者数が増えていた。い。PDS細胞(新型万能細胞)から必要な組織や臓器を作つて失った体の内臓を取ら戻す再生医療だりする。厚生労働省の国民健康・栄養調査(2)によれば、細胞を多く持つたりする。再生医療研究が盛んだ。

細胞の働きは徐々に悪へ
ヨーロッパなどではコ
ロナウイルス感染症
い。食生活が乱れるとコ
れも対症療法にすぎな
ずも登場してきだが、いざ
する、新タブの治療

2005年(平成17年)2月12日(土曜日)

關節リウマチ

クマスト削作用と判断

服用後感想

日本語の医療用語を最も多く使っている。患者との接觸は、医師が患者の病状を理解するための重要な手段である。そのため、医師は常に患者の言葉を理解し、患者の心を尊重する態度を保つべきである。また、医師は患者の立場に立って、患者の問題を解決するための最善の方法を提案するべきである。しかし、医師が患者の立場に立つことは、必ずしも簡単なことではない。患者の立場に立つには、医師自身が患者の立場に立つべきである。そのため、医師は常に患者の立場に立つべきである。

緊急安全情報出します

2006年(平成18年)4月27日(木曜日)

果無味をもたらすが、重い疲労はアラブの思想力とばかりアラブの想像力をもたらす。六章の「緊急安全」は、アラブの思想力と想像力をもたらす。六章の「緊急安全」は、アラブの思想力と想像力をもたらす。

断人

月までに患者医師が年三十人、ワス社員、患者擴張等はな
三月の収穫から年三十人。同年社員より、九年
効果がかかるにつれて止めるがかかるつてみる。
筋の方法で効果止める人、三十人以上、三十人
りりママアマハマハ医
以後の各年は十人、三十人
から田へうか。
を運営する西が原門
九年が三人、二〇〇〇年
は九
医師病院の年は九人
及と
費はな

全社會が問題となる。医療資源を増やす

2008年(第18卷)总目次 / 目录

目本經傳新解

失禁、膀胱炎

年度	医療費/所得 (%)
1995年度	28
1996年度	29
1997年度	32
1998年度	28
1999年度	26
2000年度	25
2001年度	24
2002年度	23
2003年度	22
2004年度	21
2005年度	20
2006年度	19
2007年度	18
2008年度	17
2009年度	16

1人あたり医療費は
全世代で増えている

厚生省は28日、国庫が1年間に使った医療費が2009年度で前年比1.8%増の2兆4,500億円となり、過去最高額を更新したと発表した。高齢化による医療費の伸びが主因だ。

0～14歳	11万3100円	13万2800円
15～44歳	9万7700円	10万3300円
45～64歳	24万5900円	26万1000円
65歳以上	66万4900円	68万7700円
75歳以上	83万300円	85万5800円
全 体	25万1500円	28万2400円



国民医療費

SUNDAY NIKKEI

日本人の心臓病、脳卒中の死因で死んでいた。多くは心臓病、脳卒中の死因で死んでいた。多くの日本人の死因は、脳卒中や心臓病によるものである。死因としては、脳卒中や心臓病によるものが最も多く、その次に死因となるのが脳卒中である。死因としては、脳卒中や心臓病によるものが最も多く、その次に死因となるのが脳卒中である。

二二



似であります。この原因は、主として血管の病変によるもので、これは高血圧症、糖尿病、脂質異常症の三つが重要な要因です。また、発病する年齢は、平均して五十歳前後ですが、性別では女性の方が男性よりもやや早い傾向があります。発病の本態は、脳梗塞や心筋梗塞などの急性疾患であることが多く、死因としては脳梗塞が最も多く、心筋梗塞が次いで多いです。

病気は自分で予防する

イラスト・中村 久美

(新潟大学教授 酒田正彦) すすめは、この問題を解くために、まず60年前、日本人が大腸癌がどのくらい多かったのか、米国と日本で比較してみます。今、米国と日本の癌の発生率が大きく変わっていますが、その中で日本人の癌の発生率がどうなっているか、これが重要な研究事題や重要な問題です。

健康の基本原則

誰でもが健康を維持、改善できる法則。今一度、健康の基本原則に立ち返ることが必要。

健康の五原則

1. 精神の安定……不安・恐れ・怒り・ねたみ・イライラなどからも体調の不良を生み病気の原因となる。

対策……正心で生きる(正しい心の用い方)

- 正心
1. 物事を前向きに考える
2. 感謝を忘れない
3. 愚痴をこぼさない

※一笑一笑、一怒一老

※笑う門には福来たる 泣きつたらハチ

※氣がやむ——「病氣」氣が元に在る——「元氣」

(元氣とは氣が正常で健康なこと)

2. 適度な運動…運動不足に依る血行不良や新陳代謝の不調を防ぐ。低体温、退化、ストレスなどによる健康障害を防ぎ健康を促進させる。

対策…散歩(早歩き)や気功、ヨガなど、適度な運動を習慣とする。

3. 正しい食生活…不自然で間違った食習慣が生活習慣病、慢性病を生む。
『食は命なり、食正しくして健康なり、食は運命なり』と昔から言われ、生活習慣病は食生活習慣病とも言われている。

対策…自然法則に従つた正しい食習慣とする。

4. 安眠…安らかな眠り

5. 正しい排便…大便(大きい便り)、小便(小さい便り)
食べ物の適、不適が便に表わることから大きい便りを大便、小さな便りを小便という。

同じく腸内細菌の善し悪しも便に表われる。

善玉菌(ビフィズス菌、乳酸菌)、悪玉菌(ウェルシュ菌)

便の内容は 色(黄金色)

形(バナナ状)

量(若い人: 大ぶりのバナナ2~3本・高齢者: 小ぶりのバナナ2~3本)

回数(食事ごとが理想とするも1日1回、2日に1回で便秘、3日に1回から便秘と定義)

臭(無臭又は香ばしい、などをチェックする)

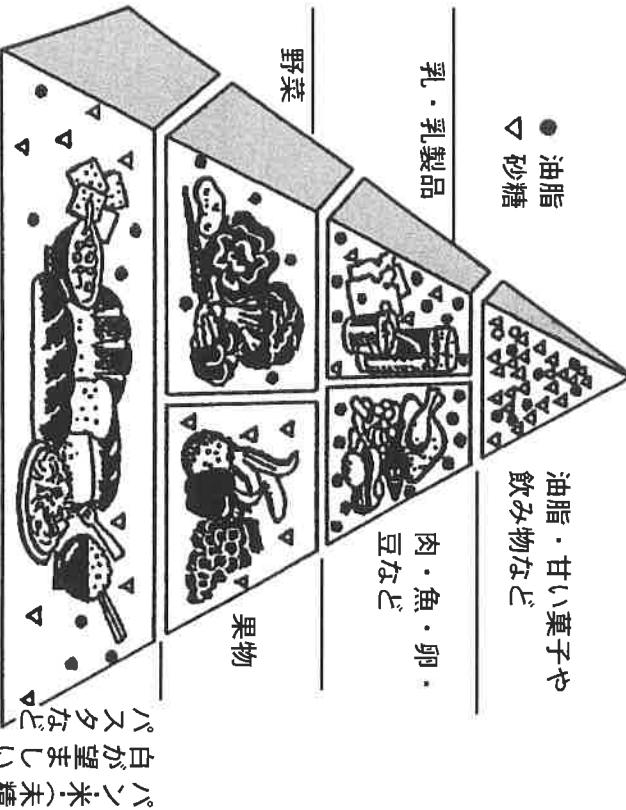
※「病は善知識」…お釈迦様は2500年前、病気は不自然な生活習慣を知らせる尊き教えと
説いた。

正しい食生活で真の健康

『成人病』は『生活習慣病』と改められた

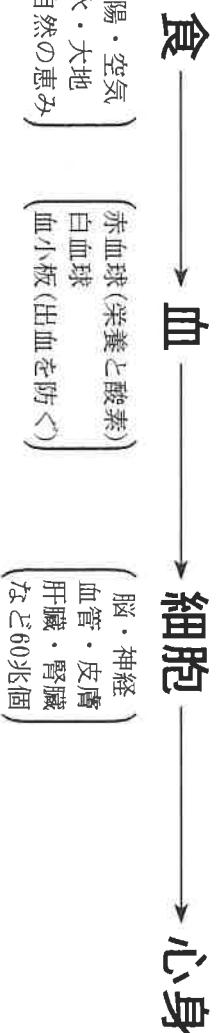
(平成8年度より)

米国食事指針ピラミッド



多くの食品、控える食品が一目でわかる。実際には、対象者別の「摂取量の目安」もつく。健康志向でコメを食べる家庭が増えたのを反映して、ご飯の絵もある。

食は血となり血が肉となる



※ 人間は、自然の一部、落とし子、更に化身、とも言われています。

本来自然物である人間は、あらゆる法則によって生かされている存在です。

自然環境を守り、順応すると共に、自然法則に沿った正しい食生活こそ心身の健康に不可欠な事なのです。

肥満や心臓病が国民病とされるアメリカの上院（マ

クガバン報告）においては1975～1977年実施の国民

病調査の結果、これらの多くはアメリカにおける食事習慣が原因で引き起こされるところから『食源病』と断定され、食事改善で予防も改善も可能と米国食事改善目標が示される。

更に1994年米国農務省から食事指針ピラミッドが発表される。(左図参照)

日本の現代医学の祖

杉田玄白 (1733～1817 蘭医、解体新書、蘭学事始め)

85歳、亡くなる3か月前、

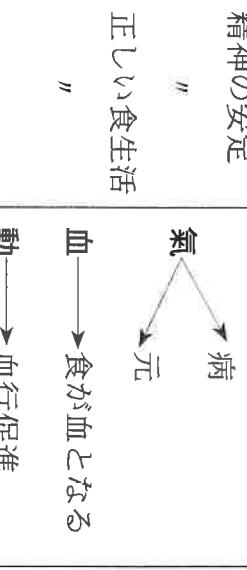
『医事自然に如かず』と書き遺す。

※ 病気になつても医学のみに頼るのではなく、自分の力で治す力、即ち自然治癒力
が最も大切の意

養生七不可 (70歳古希に書き遺された七つのべからず)

1. 昨日の非は恨悔すべからず
2. 明日の是は慮念すべからず
3. 飲と食とは度を過ごすべからず
4. 正物に非ればいやしくも食すべからず
5. 事なき時は薬を服すべからず
6. 壮実を頼んで房を過すべからず
7. 動作を勤めて安を好むべからず

適度な運動



昭和の医学の聖者

二木謙三博士 東大医学部名誉教授 文化勲章受賞

玄米食主義者、二木式呼吸法。94歳で没

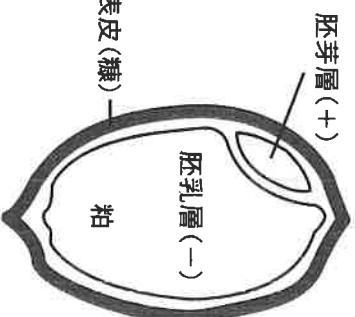
昭和29年日本綜合医学会設立 初代会長

著書『健康への道』(致知出版)

格言『生命なき食物は生命の糧とならず』

主食の米は本来、胚芽がご本尊であり次の生命として発芽する。

白米部分は胚乳として胚芽を育てる乳の部分で発芽しない。



※玄米は人間にとつての適応食
であり、完全食と言われる。

「食事道」自然法則による正しい食物

1. 人間の本来食、適応食

蚕に桑、鶴にどじょう、パンダに笹、人間には玄米が適応食である。

動物の適応食は、それぞれその歯形、腸の長さ、唾液などに表れている。

2. 身土不二の法則

身体と住んでいる土地は一体である。

3. 一物全体食

白米は米の一部分、玄米は全体食。砂糖なら黒砂糖。大根なら根と葉。魚なら頭から尻尾まで食べ物は全体を食べてこそ真の栄養バランスが保たれる。

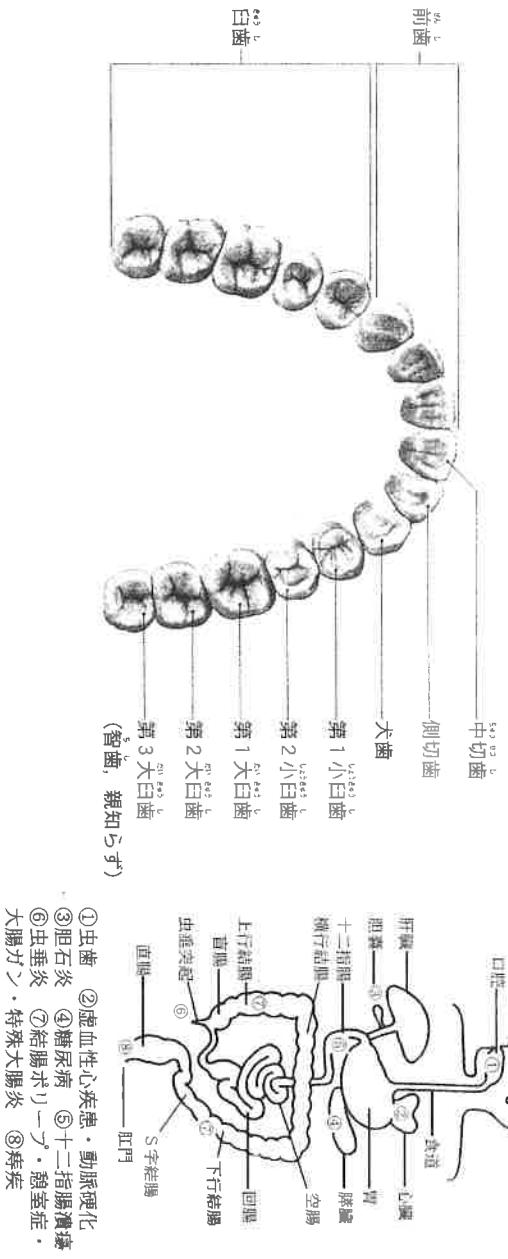
白 米→玄米

白砂糖→黒砂糖

白パン→玄米パン・ライ麦パン

精製塩→自然塩

歯の種類



食物纖維の摂取不足により起かる病気

人間の適応食・本来食は——玄米と野菜

人間が人間らしく心身の健康を作るには人間の『適応食』を食べる必要あり。

1. 蚕には桑の葉を与えるなければ良い繭は取れない。
2. 猫はネズミを食べなければ猫らしく育たない。

3. 鶴にドジョウ

4. パンダに笹

5. コアラにユーカリの葉も同様である。

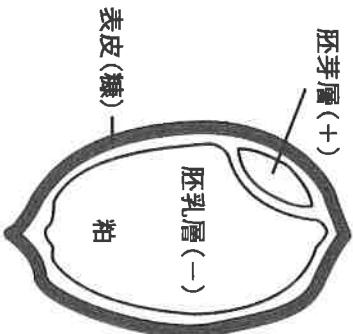
人間は本来のお米である玄米と野菜を中心にして食べてこそ、心身共に人間らしい人間になる。(人間は歯の構造からみて穀物と菜食動物であることが分かる)

◎米とは芽が無ければ米ではなく、白米は読んで字のごとく米の“粕”である。米の生命がなくなりビタミン・ミネラルなどの栄養バランスが崩れる。比べて、胚芽に連なる部分は米に康らかで“糠”であり、ビタミン・ミネラル、食物繊維の宝庫である。

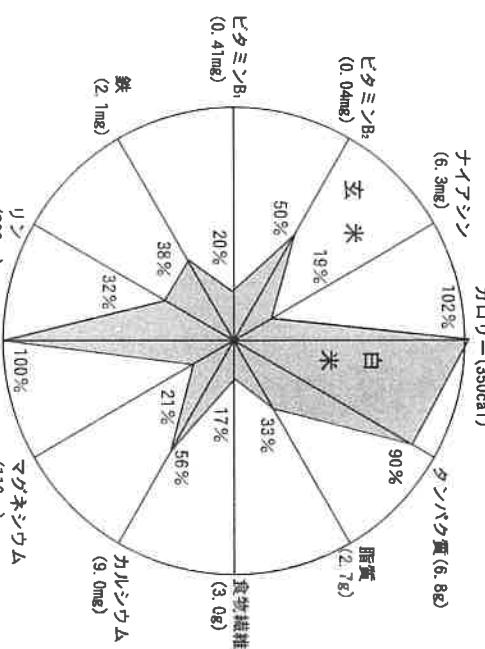
◎昭和30年代から食料や経済が豊かになるにつれ、白米信仰が再び訪れた。

◎玄米は良く噛まなければ(約70回)消化しづらい、食べづらい、見た目が悪い、手間がかかるなどの理由から現在では白米が習慣となっている。

■玄米に含まれるビタミン・ミネラルの割合



■白米と玄米の栄養比較図



人間に必要な40種類以上の栄養素のほとんどを含む玄米は、まさに栄養の宝庫。その栄養の多くは、胚芽と表皮(糠)に集中しており、白米として食べている胚乳の部分には、ビタミン、ミネラル、食物繊維などの有効成分はわずかしか含まれていません。

玄米の栄養成分を100とした場合の白米の成分割合

(玄米の成分数値は100g当たり)

※日本食品標準成分表2010に準拠

2004年(平成16年)6月16日(水曜日)

德蒙光

徳川三代將軍、家光は十七歳の時に、父秀忠の死後、徳川家を継ぎ、江戸幕府第3代將軍に即位した。元和元年（1615年）に、徳川家康の孫である徳川秀忠が、徳川家康の死後、江戸幕府第3代將軍に即位した。元和元年（1615年）に、徳川家康の死後、徳川家を継ぎ、江戸幕府第3代將軍に即位した。

মাঝে
জীব
যোগ

り、急進的減少した。
か、この初期多発性
神経炎で、末梢神經に
びが出現する。
現症在るが無の偏り。
然炎症が起り、偏りが無
い。手足のじびを始め
て、皮膚が重く感ひだされ
始める。知覚障害が出現
か、特に疼痛感の強度が
多くなる。四肢の筋肉は無
力で、運動障害・麻痺の一
十ニスア)

乳酸たまひむへ女、動悸

「心」に「心」で取扱ふべき心不全の金の衝撃へなるのが「」か。田中義典著
『心臓病と心筋梗塞』

かからぬが、戦前まで神経炎が起り、発熱が悪くなるか、あるいは筋肉の痙攣である。手足の筋肉が痙攣するが、これが日本風病である。最初の、短時間で現れるものと、長い間持続するものとがある。筋肉の痙攣は、白米を食入したことによって増加したり、また、自ら運動して筋肉を過度に伸ばすと、筋肉が激しく痙攣する。筋肉の痙攣は、筋肉の筋膜が弛緩するのである。筋膜は筋肉の筋線維を包む膜である。筋膜は筋肉の筋線維を包む膜である。筋膜は筋肉の筋線維を包む膜である。

かうけの病態は多種性
り、急増減少す。

かくの御多賀様へ
り、急便を貰ひます。

乳酸たまご

長寿研究の第一人者

近藤正二博士 東北大学名誉教授（衛生学者）

昭和10年から50年代まで36年間、日本の長寿村、短命村約1000カ所を現地調査し、健康長寿と食習慣の研究にあたられた。

著書 『日本の長寿村・短命村』（サンロード出版）

現地調査の結果

健康長寿村も病気短命村も、その村々や町々に長年続いている食習慣が決定的な原因であった。

これは約1000カ所の現地調査の結果、一つの例外もなかつた。

女性の平均寿命が男性より平均6.5歳長命であるのも、100歳長寿者の80%以上が女性であるのも食習慣によるものである。

即ち野菜の食べる量の違いであって、男性は比較的ごちそうを食べ野菜を食べ残す。野菜不足が原因と結論づけた。

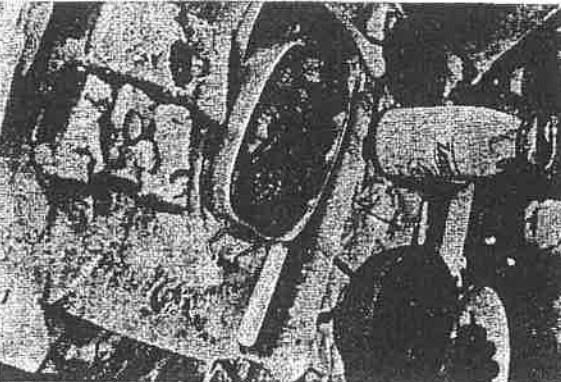
健康長寿村の6つの共通点

1. 大豆と小魚
2. 未精白穀物
3. 野菜（かぼちゃ、いも、にんじん）
4. 山菜
5. ごま
6. 海藻

いざれも適應食であり、身土不二の法則、そして一物全体食であつて食の三原則、自然法則に叶つている。

苗倉の歴史

東北大名譽教授の近藤さん



自ら実践「大敵は米の士

第三章 第二節 漢語的音韻學



研究45年、80歳の結論

東洋医学と西洋医学の特徴

東洋医学は主として、生活習慣病や慢性病等に対しての予防医学であり、食生活の改善などの原因療法が得意の分野と言えます。

西洋医学は主として、急性病や緊急時における対症療法が得意の分野と言えます。

東洋医学の特徴…自然的、哲学的、根本的、全体的、総合的、有機的、天然生薬的、

経験的、原因的

西洋医学の特徴…科学的、唯物的、末梢的、局所的、部分的、無機的、化学薬品的、

理論的、対症療法的

万病一因（東洋医学）

瘀血（中国において古来2000年以前からすべての病気は血の滞りからとわかつていていた）

※ 瘴血をわが国では酸毒症とも呼んでいる。

※ 血液検査で病名がわかるほどであり、血液の汚れは動脈硬化をもたらし、様々な病気の原因となる。

※ 食が血となり、血が肉（細胞）となるといわれる。

瘀血の原因となる食習慣とその対策

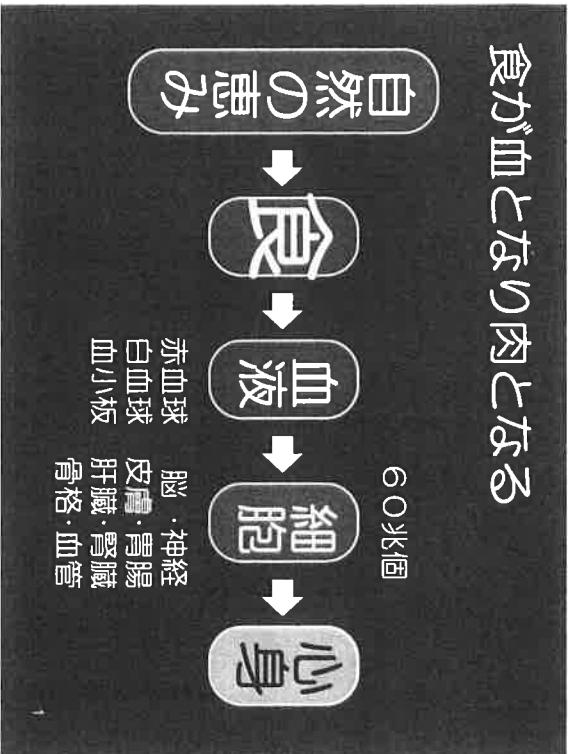
1. 三 白 食……白米、白砂糖、白パンなどの過剰
対 策……玄米、黒砂糖、玄麦パン
2. 動物性脂肪の過剰……肉、ハム、ソーセージ、卵、乳と乳製品など
対 策……烟の肉といわれる大豆蛋白や魚介
3. 化学合成薬品、添加物による加工食品、インスタント食品、農薬
対 策……住んでいる土地で採れる新鮮な素材を手作り料理
4. 濃厚な味……甘い、辛い、塩っぽいなどの濃厚な味は食べ過ぎ、飲み過ぎにつながる。
対 策……味は約一ヶ月程度で慣れるので、徐々に薄味に変える必要あり。
おかげが主食化しているので、ご飯とみそ汁を十分に食べる習慣が必要。

食が血となり肉となる

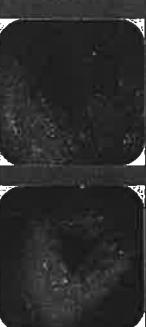
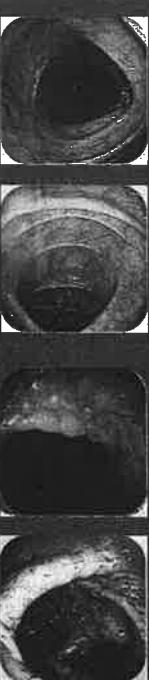
60兆個



〔人間にとつての根は腸であり、その腸は食の善し悪しによつて決まる〕



きれいな腸 宿便が残り汚れた腸



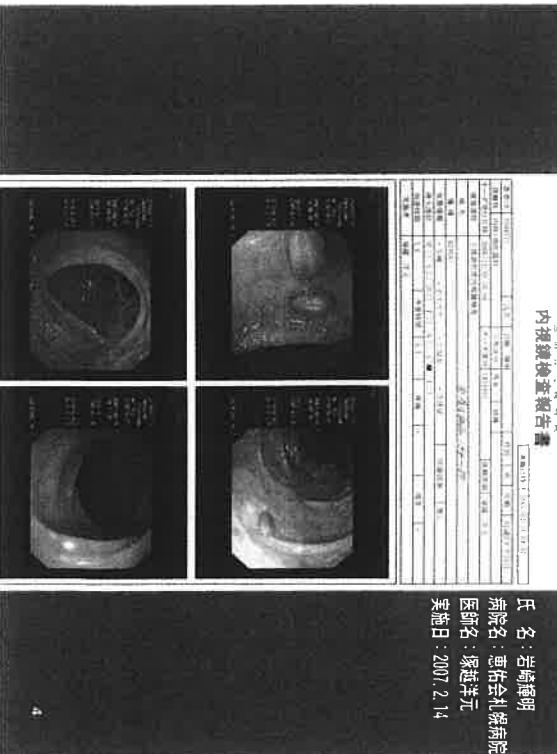
清潔性大腸炎で荒れた腸 (けいれん性の腸炎)

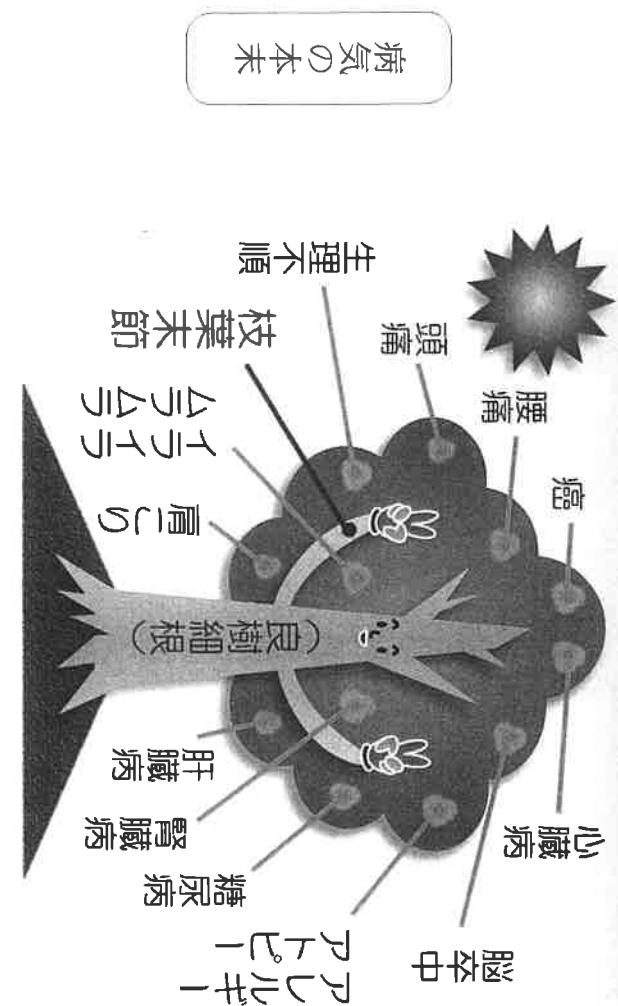
腹室(けいしつ) (ポケット) のある腸

資料写真提供 ニューヨーク新谷クリニック

内視鏡検査報告書

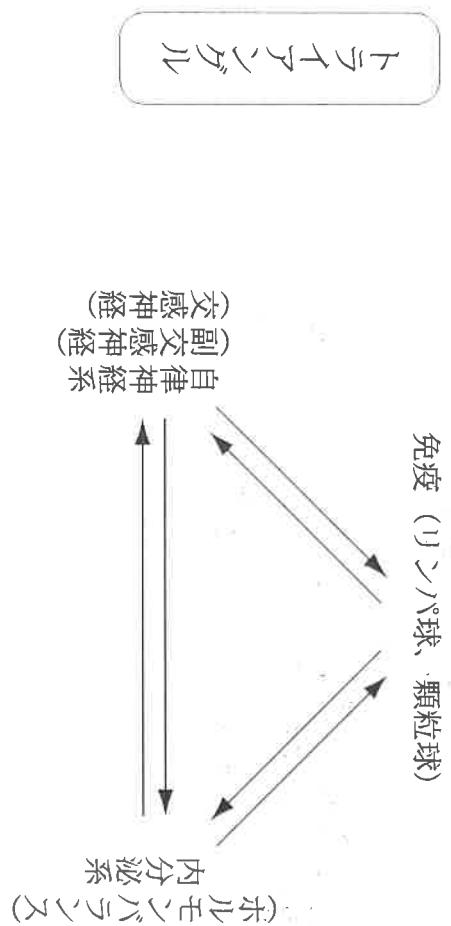
氏名：岩崎輝明
病院名：恵佑会記念病院
医師名：塙延洋
実施日：2007.2.14





【私たちの健康を守る自己防衛システム】

体の恒常性 (ホメオスターシス)



- ※ 自律神経系
 - ※ ホルモン系
 - ※ 免疫系
- などの正常化により自然治癒力が生まれ健康を維持する体の仕組み。

玄米食における自覚症状消退快状況

例 名	数	無 効 または あ つ た	著 しく 効 果 があ つ た(A)	A 例数 =100	%
				や や 効 果 が あ つ た	
胃酸過多	7	0	0	7	100
胃、慢性十二指腸潰瘍	243	3	0	240	98
胃炎	18	0	0	18	100
炎症	16	0	0	16	100
炎症	37	1	(1)36	0	2.7
炎症	5	0	0	5	100
炎症	22	0	0	22	100
炎症	12	4	(2)	4	33.3
炎症	4	0	0	0	100
炎症	3	1	1	1	33.3
炎症	40	6	6	1	70
炎症	11	1	0	0	91
炎症	24	12	2	10	87.5
炎症	19	9	3	21	83.2
炎症	3	0	0	10	84.2
炎症	31	0	0	16	100
炎症	4	4	4	9	100
炎症	27	52	437	3	74.1
計	516				84.5

上記の義は、玄米食の臨床医として有名な静岡県伊豆大仁町の大仁病院長沼田勇博士（日本総合医学会第4代会長）が、516名の患者に玄米自然食をさせて治療した数字です。

玄米菜食2年
アーモンド

玄米菜食2年
文アヌ特5

〈毎日新聞〉

第1章 最高の消化剤

日本は「医療の質」としては「世界一」として世界に認められ、100種類以上の薬が「世界一」として認められています。また、日本は「医療の質」としては「世界一」として認められています。

近頃の光学の進歩は日本が最も多く、その原因は主として日本の学者の研究熱心による。また、日本の光学工業は世界でも最も癡發してゐる。

「日本農業研究会昨年
開催した『日本農業研究会昨年
開催した』」

今後も農業生産に貢献していくことを期待する。自然環境に対する影響を最小化するため、耕作地の整備や灌漑設備の充実など、生産性向上に向けた取り組みが進められる。また、生産者間の連携強化による情報交換や技術交流を通じて、生産効率の向上を目指す取り組みも進む。一方で、過度な農薬や肥料の使用による環境汚染や地力の消耗といった課題も残る。そこで、持続可能な農業の実現を目指して、農業生産者団体や政府、民間企業などによる協力体制の構築が求められる。今後も、農業政策の改革と技術革新によって、農業生産の活性化と環境保護の両立を目指す取り組みが重要となる。

「使い道」を開発

微生物を「人類の宝」に

110

元素の世界

日本とつづきの校を超えて、世頃の人々が利用でき、「薬」業にてたゞいた。母は明治時代から今日に至るまで、常に「アサヒ」の名前で親しまれてゐる。

米ハイオテクノロジーの父
高峰譲吉の偉業紹介

6月から相撲市で始 まつた国賀微生物学連 絡会議(左)ヒューマン教養 組合の功績について 講田北名譽員長の富田男北大 名譽教授が7月高峰謙吉と 共に米ラトガース大学のジ ロジーの父日本へノロジーの父 を発見し、米国ではバ ーナード教授が「カジヌタセ」を 発表はれていた。
高峰謙吉は消化酵素 を行なう出前授業が7 月高峰謙吉と3年生31人に アセチルカババオオノノ 中央区(左)ヒューマン教養 組合の功績について講 田北名譽員長の富田男北大 名譽教授が7月高峰謙吉と 共に米ラトガース大学のジ ロジーの父日本へノロジーの父 を発見し、米国ではバ ーナード教授が「カジヌタセ」を 発表はれていた。
高峰謙吉は消化酵素 を行なう出前授業が7 月高峰謙吉と3年生31人に アセチルカババオオノノ 中央区(左)ヒューマン教養 組合の功績について講 田北名譽員長の富田男北大 名譽教授が7月高峰謙吉と 共に米ラトガース大学のジ ロジーの父日本へノロジーの父 を発見し、米国ではバ ーナード教授が「カジヌタセ」を 発表はれていた。
高峰謙吉は消化酵素 を行なう出前授業が7 月高峰謙吉と3年生31人に アセチルカババオオノノ 中央区(左)ヒューマン教養 組合の功績について講 田北名譽員長の富田男北大 名譽教授が7月高峰謙吉と 共に米ラトガース大学のジ ロジーの父日本へノロジーの父 を発見し、米国ではバ ーナード教授が「カジヌタセ」を 発表はれていた。
高峰謙吉は消化酵素 を行なう出前授業が7 月高峰謙吉と3年生31人に アセチルカババオオノノ 中央区(左)ヒューマン教養 組合の功績について講 田北名譽員長の富田男北大 名譽教授が7月高峰謙吉と 共に米ラトガース大学のジ ロジーの父日本へノロジーの父 を発見し、米国ではバ ーナード教授が「カジヌタセ」を 発表はれていた。



高峰 譲吉(たかみね・じょうきち=1854~1922)

富山県生まれ。科学者、農業家、工学博士、薬学博士。帝国学士院賞受賞。1894年、世界で最初に澱粉を用いてデンプンを分解する酵素、いわゆるアミラーゼの一種であるジアスターを植物から抽出し、商品名「タカジアスター」を発明する。消化薬として非常に有名になり、後に、その独占販売権を持つ製薬会社、第一三共の初代社長となる。また1900年、世界で初めてアドレナリンの結晶化に成功し、ホルモンを抽出したことでも知られる。

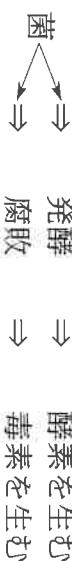
晩年はアメリカに永住し、有名なワシントン・ホトマック洞窟の樅並木裏境内に大きな役割を果たす。

玄米発酵食は手軽な『玄米食・酵素食』

- ・白米を常食していても手軽に玄米の良さを取り入れる方法として生まれたのが、玄米発酵食品です。
- ・玄米をベースとし、麹菌（アスペルギルス・オリーゼ）を用いて発酵・熟成させ、消化に難のある玄米を消化しやすくし、玄米の価値を最大限に引き出した栄養補助食品です。さらに煮る、炊く、焼くなどの熱処理によって破壊される食物酵素の補助となります。
- ・これこそ誰でもが手軽に取り入れることのできる会心の玄米食であり酵素食です。

〔発酵と腐敗〕

- ・日本では古来より酵母菌の一種である麹菌をお米や大豆に用いて発酵させ、日本酒やみりん、酢、味噌、醤油、かつお節などの発酵食品を作るなど、文字どおり我が国は発酵王国です。



〔酵素〕

- ・酵素とは「生体内で起こる種々の化学反応の仲立ち、即ち触媒作用をするたんぱく質から出来ている物質」です。
- ・人体の中には3,000種以上の酵素があります。
- ・これらの酵素は、食物の消化から血液の循環、呼吸、エネルギーの生成、有害物質の処理など、全ての生命現象を生み出している。

〔酵素の種類と主な働き〕

酵素には次の三種類があると、酵素研究の第一人者、エドワード・ハウエル博士（1898～1986）は定義している。（参考：エドワード・ハウエル著『キラー・フード』～あなたの寿命は酵素で決まる～=現代書林刊）

1. 「食物酵素」

健康・長寿に最も重要なのが、主として生の食物中に存在する食物酵素と言う。これは食べたもの的一次消化の働きをする。一次消化がきちんとされれば、次の段階での消化酵素は少量で済む。しかし、熱に弱い酵素は加熱処理（70度以上で煮る、炊く、焼くなど）で破壊される。

これらによって一次消化できない場合は、その分、人間は消化酵素を余計に造る必要があるため、体の全ての働きに必要な代謝酵素が造れなくなつているとハウエル博士は言う。食物酵素が不足する人間だけが病気になり、野生動物は病気にならないと言う。要するに食物酵素の不足が原因となつて代謝酵素の不足を招くことが、病気を生み出すと言う。

2. 「消化酵素」

食べた食物を消化するアミラーゼ（糖質分解酵素）、プロテアーゼ（たんぱく質分解酵素）、リパーゼ（脂肪分解酵素）などがある。

3. 「代謝酵素」

例えは免疫、エネルギー生成、有害物質処理など、体の全ての機能に関連する酵素。この代謝酵素は生体内でつくられるが、その生成に必要な補酵素がビタミンやミネラルで、コエンザイムと言われるものです。

食物酵素不足が諸悪の根源だ

健康ジャーナリスト 今村光一



國會議事會の議事録は、議院の議事録と同様に、議論の内容や議決の結果を記載するものである。議論の内容は、議題の範囲内での議論であり、議決の結果は、議題に対する賛成・反対の票数や議決の結果を示すものである。

食物酵素不足が諸悪の原因とは前回の特集参考書で述べた通りである。ウル博士は、消化酵素の種類が、人の中には、種以上あるが、そのうち消化酵素が最も多く、また食物消化に対するものである。消化酵素は食物から血液に吸収され、代謝産物として、主として、酵素、工具、エネルギー、有生物質処理能、免疫能、機能に關係して、金物質の處理などと並んで、生産の基礎となる。しかし、酵素は、必ずしも、常に体内に存在するわけではなく、工具の生産、エネルギーの供給、有生物質の処理など、一定の機能を有する。したがって、酵素の不足は、必ずしも、酵素の種類によるものである。しかし、酵素の種類は、必ずしも、酵素の量によるものである。したがって、酵素の不足は、必ずしも、酵素の種類によるものである。したがって、酵素の不足は、必ずしも、酵素の量によるものである。

日本の伝統食を中心とした食生活改善による健康回復記録

(52歳、男性T氏、21年6月～9月の記録)

11月 整骨院通い始める（「整体のねじれ、乱れがひどい」以後週3回。）

12月

1月 2/25 晩酌（日本酒2合から）始める

2月

3月

4/1 玄米ご飯開始（白米混合50% 下の息子が家を離れ弁当づくり不要となつたのを機に）

5月

6/21 岩崎輝明氏（株玄米酵素会長）の講演を聞き、懇親会場で直接岩崎氏から指導を受ける。

相談したところ、「復元力が落ちていると思う。ぜひ次のことを試してみてください。玄米発酵食15袋／日（今までの約3倍）に増やし腹7分とすること、腹7分を守つて玄米発酵食で補いながら、肉食と間食をやめ豆類と小魚と旬の野菜を食べて、きれいな血に替える。適度な運動。酒控え目。3か月経つたら手紙ください。」

6/22 すぐに実践スタート（運動と節酒を除く）

6/30 21年度職員定期健康診断（①この時点で体重 4^{\pm}kg 減 $74^{\pm} \text{kg} \leftarrow 78^{\pm} \text{kg}$ 昨年同時期）

7/9 ②皮膚の変化が現れる（頬・足裏のザラザラからツルツルに）

7/12 ③40年来行っている近所の床屋から「髪の毛が柔らかになり、白髪も減つ

たようだが、何かやっているんですか。」と聞かれ、ビックリ。

7/20 ④大便が変化する。幼少ころからずっと軟便で2～3回（以上）行っていたのに食後1回にとどまり、しかも均質（太くしっかり・きつね色・香ばしい）、誤って肉・油脂をとると翌朝すぐ悪くなる。

実践 1か月

「食事道のすすめII」（岩崎輝明著 每日新聞北海道支社刊）読む
7/30 ⑤整骨院へ1か月ぶりに行くと「整体のねじれはない、これなら来ないわけがわかった。」と。

7/31 健診結果届く（a 基準範囲又は所見なし b 境界値又は軽度所見 c 異常値又は異常所見）⑥BMI（肥満度） a ← b 肝機能LDH(GPT) a ← c 肝機能LDH b ← c 肝機能AST(GOT) a ← b

8月 家族知人などに玄米を中心とした食生活の改善を勧めるようになる。

8/16 ⑦送盆（近所の盆踊り大会）深酒失敗を機に晩酌をやめる。（酒控え目 実践2か月

このあたりから⑧ある程度なら椅子にも座れ、なんとなく体が軽くなつたという実感。

8/28 ⑨ストレッチ・筋トレを始める。（5種目程度から徐々に種目回数増）（適度な運動）

9月 9/1 ⑩深眠一朝の目覚めがよいと感じる。

9/5 最近マブタが重苦しいため⑪眼科で視力検査 $1.0 \leftarrow 0.3 \sim 0.6$

4年ぶり視力回復 その後メガネ屋で乱視・遠視レンズに修正し重苦しさ解消。

9/18 ⑫体重減 $70^{\pm} \text{kg} \leftarrow 74^{\pm} \text{kg} \leftarrow 78^{\pm} \text{kg}$

『胃腸は語る』（新谷弘実著 弘文堂刊）読む

9/23 岩崎輝明氏へ手紙書く

朝から疲れている
椅子に座つていれない
運動ドクターストッパー
体が重い・整体の乱れ
夜覚めず深睡・精神安定

（私の体調）
朝に疲れがない
どんな椅子にも座れる
軽い運動ができる
体が軽い・整体の乱れなし
夜覚めず深睡・精神安定

完全に消失した病気(症状)		改善した病気(症状) (症状)	備考
45歳 猫	便秘 下痢 尋常性座瘡(=キビ) 湿疹 脂漏性湿疹 毛孔性苔癬 口角 花粉症 慢性鼻炎 口内炎(アフタ) 低血圧 高コレステロール血症 貧血 ナック症 頭痛(眼痛) 不眠 頭痛(眼痛) 眼視	脱毛(抜け毛が止まらない) 肌荒れ ほの少し白いれた (以前は黒いれた) 寝込み(おひさま)も喉にくついてる感 ナック症 朝起をめでていて。 黒い膚湯(黒いお風呂)と 食事(黒いお粥)と 運動(看護婦)と寝心地、早寝心地比較する。	全く風邪がかかるない。決して毎月、生理 のたびにひいていたこともあるくらい、風邪で 毎月数か月も咳が止まらない。 ナック症は朝起きるときにくついてる感 ナック症は良くなった。 朝起をめでていて。 黒い膚湯(黒いお風呂)と 運動(看護婦)と寝心地、早寝心地比較する。
母 65歳	高血圧 心肥大 不整脈 狹心症 肩こり 水虫 歯槽膿漏 肥満(体重12kg減) 便秘 膀胱炎 白髪(少しあが増えた)	緑内障 脱毛(抜け毛が 入った) のまり 冷え症 白髪(少し黒いのが 増えた) 朝起をめでていて。 旅行中膀胱炎によくかかれば抗生素薬を持て 旅行に出かけたが、草履(くさり)で 化粧(けいじやく)の水がよくなかった。 <血圧降下剤> 血管拡張剤 抗生物質 痔(じま) 混合痔(こんごくま) 痔の経済 混合痔(こんごくま)	全く風邪をひかない。 朝起をめでていて。 決して毎月、生理 旅行中膀胱炎によくかかれば抗生素薬を持て 旅行に出かけたが、草履(くさり)で 化粧(けいじやく)の水がよくなかった。 <血圧降下剤> 血管拡張剤 抗生物質 痔(じま) 混合痔(こんごくま) 痔の経済 混合痔(こんごくま)
父 74歳	便秘 下痢 痛疾 胃憩室 腹膜障害 白髪(だいぶ黒い毛が増えた)	坐骨神経痛 水虫(糞を塗る) 前立腺肥大による 排尿困難	全く風邪をひかない。 朝起をめでていて。 <うどくすいと糞> 病の坐骨神経痛(アラクツイ) 抗生物質 ハリ治療(ハリセイリョウ)
猫 (A) 12歳	便秘 膀胱膿漏 結膜炎	毛づやが良くなった。 便の二回が少なくなった。 猫の動物実験? も便が少なくなった。 黒い膚湯(黒いお風呂)と 便の二回が少なくなった。	毛づやが良くなった。 便の二回が少なくなった。 黒い膚湯(黒いお風呂)と 便の二回が少なくなった。
猫 (B) 6歳	太陽の光に対する大腸ホーリー。 の対応による下血	毛づやが良くなった。 便の二回が少なくなった。	全く風邪をひかない。薬も一切飲まずに (45歳、女性N. Kさん)

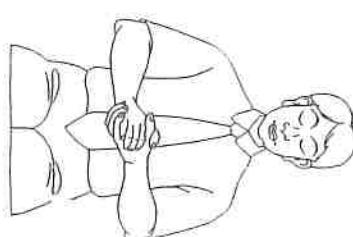
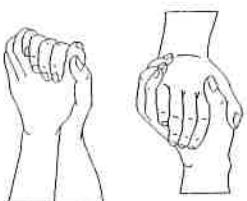
塩谷式正心調息法

◆正心とは…？

★心の正しい使い方の事です。平素から

次の三つの事を実行して下さい。

1. 物事を全て前向きに考える。
2. 感謝を忘れない。
3. 悪魔をこぼさない。



肘を直角に曲げて両手を組む。
背筋をまっすぐにして座る。

◆調息法（腹式呼吸法）

腹式呼吸法（調息法）をするときの姿勢

	呼 吸 法	呼吸間のイメージ
吸 息	鼻から静かに息を吸い込む。 胸一杯に、腹の底（下部）まで吸い込む。	宇宙の無限力が丹田に収められた。 そして全身に満ち渡ったと心のなかで念ずる。
充 息	吸い込んだ息を下腹（丹田）に押し込む。同時に肛門を開める。丹田に力を込め息を止めたまま数秒ないし十秒位こらえる。	全身が全く健康になった。 あるいは、何か治したい病気があれば、その病気が治ったと念ずる。（断言する）
吐 息	鼻から静かに息を吐き出す。 腹の力を静かに抜き、腹をへこます。	全身が綺麗になった。 芯から若返ったと感じる。 又は、 <u>病気が治った時の状態をイメージ</u> する。
小 息	普通の呼吸を1回する。	

※吸息→充息→吐息→小息→ 25回繰返します。

静 息	25回終わったら、丹田に軽く力を込め たまま、静かにゆっくりと普通の呼吸 を10回する。	この時は想念を止めて、いわゆる無念 夢想の境地に入つても良いし、自分の 自由時間であるからどう使つても良い。
-----	--	--

塙谷信男先生プロフィール



明治35年3月、山形県に生まれる。大正15年3月、東大医学部卒。

昭和3年3月～5年5月、京城帝大医学部助教授。

昭和4年、東大医学部において医学博士の学位を受ける。

昭和6年5月、東京渋谷に内科医院開設、20年5月戦災で焼失。

東京世田谷に再び開院、61年3月閉院、84歳。

著書に「健康・長寿と安楽詩」(東明社 1,300円)「宇宙無限力の活用」

(東明社 1,500円)「地球の破滅を救う」(東明社 1,500円)

など

想

吐息

：

全身がキレイになつた、若返つた。

念

充息

：

全身が全く健康になつた

断言

吸息

：

そして全身に満ち渡つた。

○○病が治つた。

息

：宇宙の無限力が丹田に收められた

眞の大和のみ世が生き成つた。

として

宇宙の無限の力が凝り凝つて

百事如意
集束放射
想念・内観

誓詞(我らの誓い)

今日一日

怒らず怖れず悲しまず

正直 親切 愉快に
力と勇気と信念とをもつて

自己の人生に対する責務を果たし
恒に平和と愛とを失わざる

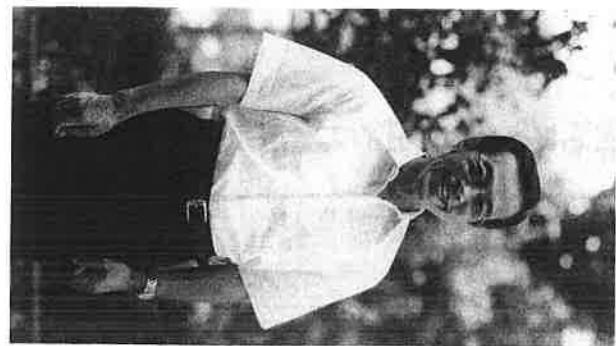
立派な人間として生きることを

厳そかに誓います

(中村天風師)

岩崎 輝明 (いわさき・てるあき)

昭和19年、札幌市生まれ。高校中退後、札幌の繊維問屋に就職。8年間奉職後、退社、自身と家族の健康を取り戻すことができた玄米酵素と正しい食事（食事道）の普及に乗り出す。昭和46年創業、昭和47年株式会社玄米酵素の前身、北海道酵素を設立。現在、食と健康財団理事長、株式会社玄米酵素グループ代表取締役会長、更生保護法人北海道地方更生保護協会副理事長、更生保護法人札幌更生保護協会副理事長、札幌商工会議所議員・常議員・会員強化対策委員長、財団法人札幌がんセミナー評議員、社団法人北海道日中経済友好協会副会長など。平成19年日本綜合医学会理事長に就任。



著書に「食事道のすすめ」「自然法則で健康に生きる」
(いずれも毎日新聞社発行)など多数。