◎ 少食（愛と慈悲）こそ人類が生き残れる秘訣

甲田医院、甲田光雄、

環境問題や食糧問題をはじめ、難問山積の人類が見事に生き延び21世紀から正しく繁栄できるためには、まず食生活の根本的改善が必要であり、少食（愛と慈悲）の実践普及こそが秘訣であると確信する次第です。

◎ 甲田光雄の略歴

1924年生まれ、大阪府東大阪市出身。

1954年 大阪大学医学部卒業 現在大阪大学非常勤講師、

（研究分野）断食・少食療法 生菜食療法を応用した西式健康法で、ガンや腎臓病などの難治性疾患の治療に取り組んでいる。

No.1

人類が21世紀に生き残れる道は まず少食を守ること、

甲田医院　甲田光雄

1、はじめに

大気中の炭酸ガス(CO_2)が増加することによる地球温暖の上昇、フロンガスの増加によるオゾンホールの拡大、自動車や大工場からの廃棄ガスによる酸性雨の問題をはじめ、熱帯雨林の激減、砂漠の拡大、人口爆発、それに環境ホルモン等々の諸問題が山積して、その対策に追いつかず、愈々行き詰ってしまったと云うのが、21世紀を迎える人類の現状であります。

このままの状態で環境問題などが進行すれば近い将来に人類はもちろん、この地球上に生存する他の生物も滅亡するであろうとの警告がいまや世界の各地から発せられているわけです。

このままでは人類は到底21世紀に生き残ることは出来ない、早く何とか、いまのうちに手を打たなければ！との声が強く毎日のよう

に、新聞やテレビなどのマスコミにも出ており、既に衆知の認めるところであります。しかし、それではどうすればよいのか、どうすれば人類が21世紀にも生き残れるのかという問題に対する明確な具体策がまだ出されてはおりません。

地球にやさしい生活とかリサイクル生活或いは省エネ生活等々の抽象的なまだ夢の段階と思われるような方法が提案され、議論の対象となっているに過ぎないのです。

これはつまり、政治家をはじめ、学者、企業家達に人類の将来を見通す、確乎たる政策が見つからず、まだ暗中模索の状態であることを示す証拠であります。

そこで筆者は長年の断食療法、生菜食及び玄米少食療法の経験から、少食による人類生き残り論を提唱したいと考えているわけです。

2、少食の採用により人類は21世紀にも生き残れる

以下に少食の効用を説明し今から人類の

生き残り論を展開してゆくことに致します。

(1) 少食は健康の原点

① 少食・断食で「万病のもと」宿便が排泄される

筆者は長年の断食療法・玄米少食療法の研究から、「宿便」こそが万病のもとであることを確信するようになりました。従って、この宿便を完全に排泄することなしに、病気を治し、健康増進をはかるということは到底不可能であると考えているわけです。

世間ではしかし、この宿便の存在について、専門家も含めてまだ賛否両論で、色々な俗説があり、テレビなどでもよく話題になっております。

したがって、宿便とは何ぞやという定義もまだないわけです。

そこで、筆者の私見としては、宿便の定義をつくっておくことにしました。つまり、

宿便の定義：「胃腸の処理能力を超えて負担をかけつづけた場合に、腸管内に滞留する排泄内容物を総称して宿便と云う。」

以上が宿便の定義であります。それ故、宿便が滞積する条件としては次のようなものがあります。

イ、胃腸の処理能力以上に食べた場合、

ロ、食べ過ぎはしていないが、胃腸の処理能力が衰えるような条件が重なった場合

A、睡眠不足
B、心配事
C、運動不足（歩かない）
D、飲水量の不足
E、食物セン維の不足
F、厚着　等々

これらの諸条件の中で、宿便をつくる最大原因は、やはり食べ過ぎであります。

したがって、過食、飽食の悪癖を改めない限りは、どうしても宿便が滞積してくるわけです。

その結果として、頭痛、フラツキ、全身倦怠、肩凝り、ちくちく、冷えのほか不眠等々の症状が現われ、やがては、命取りになるような難病、例えば各種のガン、脳卒中、心筋梗塞、腎臓病、それに老人性痴呆症などに苦しめられることになるのです。

(健康法のブームで)　No.5.

時分は実に様々な健康法が健康雑誌などで紹介され、普及しておりますが、たとえいかに素晴らしい健康法を実行し、一時的には元気になっても、この過食飽食の悪癖が改まらず、食べ過ぎを続けている者は早晩必ず病に倒れるということをよく知っておかねばなりません。

それでも、世間には大食を続けながらも、80才90才と元気に活動している老人も居られますので、その人達を例にとって、少食論者に反対する人も居られます。

確かに、大食家でも元気なお年寄りもたまには居られますが、それはあくまでも例外であることを認識し、法則そのものを否定する暴言は慎まねばなりません。

大食を続けていても元気に80才、90才と活動できる人は、まずそのような素晴らしい体質をいただいた御先祖の徳に感謝すると共に、やはり過食をできるだけ慎み食生活に入るべきであります。

そうすれば、より一層の健康長寿を天より

与えられることに成るでしょう。

一方、現代医学の治療法を長年受けても治らず、前途を悲観してから外れた難治性疾患（慢性関節リウマチ、全身性エリテマトーデス、重症筋無力症、気管支喘息、アトピー性皮膚炎など）の患者さんでも、少食療法や断食療法などで宿便が排泄されると、劇的に症状が好転し、元気に成ってこられるという例が続々と出てきているのです。

これらの臨床例から、宿便を完全に排泄することが保健治病の鍵ではないかと力強くいわれます。

この少食も、現代医学の常識では到底不可能と思われるような少ない食事でありますが、それでも栄養不良に陥ることなく元気に生活できる姿に接していると、現代栄養学に対する不信感をいだくように成ってくるではありませんか。

難病の治らない大きな原因は、現代栄養学の常識にとらわれて、必要以上に食事を与え

ているからだと言えないでしょうか。

思い切った少食に踏み切れば案外簡単に治るものを必要以上に食事を与えて、治るべき病気を難病にしてしまっているというのが現代医学の大きな誤りであると言わねばなりますまい。

② 少食によって「万病のもと」腸の変形が正常に戻る

断食療法を行ったり、酵素やオリゴ糖、或いは乳酸菌製剤などを使って、腸管内に滞っている宿便を一掃すると、それまで出ていた色々な症状も激減し、見違えるように病状は好転するでしょうが、その後の少食が守られない場合はやはりまた病状は悪化してくるものです。

それは宿便が排泄されても、長年の間に出来た腸の変形そのものが、そう簡単には元の正常な形に戻らないからであります。

私達が過食の悪癖を続けているうちに、腸管は、処理し切れない過剰の食物を収容するために、長く延びたり、横に膨らんだりしております。

長く延びた腸は垂れ下がり、安定が悪いものですから、あっちこっちと癒着が起こり、その癒着したところで腸が屈曲し、ネジレが起こり、狭窄が生じ、一層腸内容の通過が悪くなってきます。

こうなると宿便の発生する格好の場所となるのです。したがって、宿便を一掃するのも大変結構なことですが、根本的には毒素の過食によって生じた腸の変形を元の正常な形に戻すことが肝要なのであります。

この最も大切なことが解らないため、全く見当違いの治療法が行われ、治る病気も治らないという症例がいかに多いことでしょうか。

したがって、少食の習慣をつくり上げることがいかに大切な治療法であるかを改めて、熟読してほしいのであります。

② 老廃物は飢えたときに出る

現代栄養学の大きな盲点として、老廃物を完全に排泄するにはどうすればよいのかという研究があまりにもお粗末であることです。

有名な西式健康法の創始者西勝造先生は、中庸の道を説きながらも、体内の老廃物（宿便も含めて）をいかにすれば完全に排泄することができるかという、出すことの研究に心血を注がれたわけです。

その結論として、飢えたときに老廃物の排泄機能がたかまるということです。

午前中の断食つまり朝食抜きの一日二食主義を提唱されたのも、そのためでした。

現代栄養学のように入れることに重点を置いて研究が進められ、出す方にはあまり関心が払われないのでは到底完全な保健治病の実が挙がらないでしょう。

少食によって毎日充分に飢える食生活こそが正しい保健治病法であり、すこやかに老いる道であると確信しているわけです。

④ 少食の実際

そこで愈々少食の実際について説明する段になりますが、これは紙数の関係で省略致します。要するに腹八分の少食を全国民

いや全世界の人々が実行に移されることを提案する次第です。

更にその上、毎月2回くらいの1日断食を実行されるようおすすめしたいのであります。

この腹7分の少食主義と1日断食を全世界の人達が実行されるならば病人は激減し、医療費も大幅に節約できるものと信じて疑いません。

但し、食事量が少なくなれば、それだけ質の方を考慮する必要があります。

主食では、白米より玄米、白パンより黒パン、また砂糖でも白砂糖より黒砂糖を選ぶべきです。

魚類でもマグロやブリなどの大きな魚よりはチリメンジャコやメザシなどの頭も尾も全部食べられるような全体食をすることです。

野菜類でも化学肥料や農薬などを使わない有機農法で育てたものを食べるようにして下さい。

その問題については本会副会長の中嶋常光先生に御指導をお願いしたいところです。

No 11

(2) 少食は人類の食糧不足を克服する鍵である

以上、少食は私達にとって健康の秘訣になることを説明しましたが少食は実は人類にとって将来の食糧不足を克服する鍵でもあるということを強調しておきたいのです。

日本でも、国民の皆さんが各自腹7分の少食を守られるなら、食糧の輸入を一切しなくても充分にやっていけるという計算が出来ているわけです。

講演の中でさせていただき詳細な説明は紙面の都合で省略しますが、人類が今後50年の間に二倍の100億に増えても、腹7分と1日1食の食生活を守る限り飢餓に陥る心配はないと確信しております。

問題はいかにして人類が腹7分の食生活を守り続けられるかにあるとも言えましょうか。

(3) 少食は環境問題の解決にも一役を果す

尚、少食によって、いま人類にとって大きな課題となっている環境問題の解決にも少なからぬ役割が果されることを申し添えておきたいと

思います。

例えばアメリカで最近肉食半減のキャンペイン（Beyond-Beef-Campaign）が有力運動として強力にすすめられております。

もし世界の人達が肉食半減のキャンペインに協力されるならば、いま問題になっている地球上の炭酸ガスの増加を喰い止める有力な道を開くことになると云われているのです。

この肉食半減を更に一歩進めて3に減らすことを筆者は提案したいのであります。

そうすれば、和一層の環境浄化がもたらされるに違いありません。

更に少食の実現は、省エネ効果としても一役を果すことになり、本当に地球にとってやさしい合言葉であると云えるでしょう。

以上少食の効用を簡単に説明いたしましたが、動植物の「いのち」を多く殺生しないという愛と慈悲の少食こそが21世紀にも人類が生き残れる秘訣であると考えられるのであります。