

肉食について

医師

是枝 哲也 2019

現在の栄養学は間違い

戦後、食生活の改善(?)が進められ、食生活の欧米化と共に動物性蛋白摂取量が増え、昭和四〇年以降は厚生省の指導通りの栄養を摂っています。しかしこの頃から成人病が急増し、増えただけでなく子供にも見られるようになったので、厚生省は成人病を生活習慣病と改めました(昭和57年)。しかしその後も増え続け、今や日本は病人大国、6000万人が病気(高血圧3000万、脂血症2000万、糖尿病900万、高齢者の三分の一が痴呆…………)、4000万人が何らかの薬を飲んでおり、3割が不妊に悩んでいます。

「生きている以上、病気して当たり前」「年を取ると呆けて当たり前」という人がありますが、今ほど病気しないのが、呆けないのが当たり前。

また、健康・栄養指導者である医師の平均寿命は国民平均と同じで、指導者と指導される側のレベルが同じというのは健康以外にありません。

50年前に診療の片手間にやった杜撰な調査ですが、玄米食者(肉食が少ない)は殆どが難病に困って玄米食を始めた人達であるにも拘わらず、白米食者に比し10年長生き、癌による死者三分の一、死亡前に襦袢を半年以上必要とした人も半分でした。

これらのことは栄養学が間違っていることを示しています。

肉食は不要

第一次世界大戦時、敗戦国ドイツは酷い食糧難に陥り、特に動物性食品が払底しましたが、学者の予想を裏切り殆どの国民が健康を維持しただけでなく、反って病人が(齲歯も近視も)激減しましたから、医師が居なくなり薬が無くても、空襲で多くの負傷者が出るまで困りませんでした。この結果にコロンビア大学H.C.シャルマン教授は「蛋白質などは栄養問題から除けば良からう」と言っています。

この現象は第二次大戦でも認められ、敗戦国日独では結核と寄生虫を除く殆どの疾患が軽快し、糖尿病もカナダからの輸入に頼っていたインスリンが途絶えたにも拘わらず軽快し新たな発症者が無くなり、夏に多かった子供の熱性痙攣も消滅しました。

この二度の数年間にわたる数千万人の、「人間に肉食は必要無い」、という結果以上に確かなものはありません。

(嗜好、大男大女願望、生活上の都合などは、論外)

肉食は有害

沖縄が長寿県日本一を続けていた時（1985～）、松崎俊久沖縄大教授は「長寿の元はビタミンB1を豊富に含む豚肉で、沖縄の消費量は日本一である」と、豚肉を喧伝しました。しかし現在（2018）男25位、女10位で、転落の原因は「豚肉をしっかり食べて育った戦後世代の多病短命」で、且つての長寿日本一は「若いときにロクに豚肉も食べることが出来なかった世代の長寿」に支えられていたことが分っています。

山梨県の桐原村は昭和20年代は長寿で有名でしたが、道路が整備され若者が東京まで働きに出、肉食を持ち込むようになると、癌や動脈硬化性疾患が多発し始め、元気で働いている老親に後を残す者（さかさぼとけ）が増え、長寿村は崩壊しました。（古守豊輔医師）

今急増している乳癌や腸癌、前立腺癌は肉食と関係が深い。

これらのことは肉食が有害であること、特に若者の肉食が危険であることを物語っています。

偏食が良い

自然界の動物はそれぞれ自分の手足口で獲得できる程度の食物、その動物の身体構造・生理機能に適したものだけ食べています。則ち、動物はみな偏食で、それでこそ健康、偏食が自然界の姿であり、食物連鎖が成り立っています。自然界の草食動物には癌や糖尿、虫垂炎などありませんが、カンガルーの肉を入れたペットフードで飼育されているモルモットには癌が少なくなく、動物園のカバやゴリラには糖尿が多く、服を着せられビフテキや菓子を与えられる遊園地のチンパンジーは虫垂炎に罹ることがあるそうです。

先年イギリスの某動物園で、動物本来の餌だけ与える様にしたところ、動物が元気になり色艶が良くなっただけでなく、食費よりも何よりも医療費が激減し経営を立て直すことが出来、来園者も増えた。追随した動物園が次ぎ次ぎ同じ結果を得、今では世界中の動物園がそうしている（NHKラジオ、第二）。

これらのことも動物性食品を重視し、「何でも食べないといけない」という栄養学が誤りであることを教えています。則ち、肉食動物は肉食すれば良く、草食動物は草食がよい。

人間は手足・口歯の形、顎の動き、胃腸の構造、消化液の酵素など、何処を見・考えても穀菜食動物で、肉食獣ではありません。犬歯（翻訳語）が四本あるので「食事の1/8は肉食すべき」と言う人が有りますが、人間の犬歯四本で牛や豚を噛み殺して食べるのでしょうか。私は「ヒトの犬歯（糸切り歯）は堅い木の実や皮を嚙むためのものだった」と考えています。

日野原重明聖路加病院名誉院長の肉食

肉食の可否が問題になると必ずと言ってよいほど、百六歳まで元気で活躍された先生の食事、ビフテキが取り挙げられますが、「健康長寿に重要なのは若い頃の食事」です。先生の父上はキリスト教の牧師で、九人家族、学費は協会関係者の寄付だったそうで、発育期（15～20歳）は世界経済大恐慌（1926～1930）に当り、若いときにそう肉食されたとは考えられません。小柄な体格が何よりの証拠、長寿はその結果でしょう。

有名な肉食も20ほどの献立の中「一口テキ」だけで、週二回。何個か知りませんが、摂取カロリー1100～13000 /日、体温35度Cから考えて少量だったに違いありません。

同じく、元気な高齢者の生活や食事の報道でレポーターが「肉もしっかり食べて居られるから元気なんですねえ」「あんパンもいいんですねえ、毎日食べても」と言っていますが、現在の食事よりも若い時どうだったかが大事です。

付足

- 1) 17歳の身長は、百年間（1900～2004）に男子17cm、女子14cm伸び（その間に動物性蛋白摂取量は3gから42gに増加）、今の若者は大正時代のドイツ人やイタリヤ人よりも大きく、欧米人並の大きな体格にという目的は達しました。しかし同時に病人大国になり、糖尿病は私が医師になった時（1954）二万人でしたが辞める時（2016）九百万人、予備軍とやらを含めると二千万を越え、六十年間に500～1000倍に増えています。また若者の近視（明治世代は一割、昭和一桁世代は三割、今七割）や骨折（年間十数万）・特発性気胸・大動脈破裂などは、体の伸長に組織の強度が伴わないのが原因。もし眼鏡が無い世の中だったら若者の多くが車の運転も出来ず、骨折が直ぐ治療出来なければ障害者か溢れているわけで、現代の異常、重大さが分ります。
- 2) 発育期の体は若竹と同じで元気は良いが弱く、肉食の影響を受けやすい。昔5～10～万人 /年の死者を出した結核も多くは若者でした。
- 3) 便秘は肉食の害を助長する。

結論

肉食は

- 1 栄養面からは不要。健康長寿のためには有害。
- 2 その影響は若いほど受けやすく、高齢になるほど受けにくい。
- 3 癌がある場合は増殖を促す。ない人も出来易い。

備考

- 1) アメリカのFDAは1992年、三角型の基部に穀物、その上段に野菜、その上に肉や魚などの動物性食品、頂点に最も減らすべき食品として砂糖と油脂を置いた” food guide pyramid” を発表。数年後「穀物はなるべく精白しないよう」に勧告している。
- 2) 高蛋白、特に肉食は若者の成長発育を促進するが発育速度は老化速度で、平均寿命は延びているが、要介護期間が伸長しており平均十年を超える。
- 3) 平均初潮年齢は、週二回肉食すると14歳、毎日すれば11歳、という調査結果がある。小学三年で、ということも。早熟は世界的傾向。
- 4) 成人病や青少年非行、未成年者の妊娠の増加の悩みは先進国ほど大きい。
- 5) 必須アミノ酸の癌発育促進作用は驚くほど強い（垣添 忠生 がんセン総長）
- 6) 玄米食者（肉食が少ない）の運動能力（シルバートリムテスト、県健康増進センター）は某老人会員より各年齢層とも10～20歳若かった。（是枝）
- 7) モグラに牛肉を与えると通常の3倍くらいに大きく育つがなるが、子を産むことは難しい。（上野動物園園長、今泉忠明）
- 8) ウサギにハムやドッグフードを与えると、大きく育つが短命。（是枝）
- 9) 20年前、世界を震撼させた狂牛病は促成肥育のために、草食動物の牛に肉骨粉や羊の内臓を与えたのが原因。
- 10) 草食獣は餌さえあれば大群になるが、肉食獣は生まれる数が少なく育ち難く大群になることはない。チーターは生後一ヶ月で八割が死亡し、一年後に生存しているのは百匹中僅か四匹に過ぎない。（JAFM ate）
- 11) 虫垂炎は昔は少なく特に田舎には稀であったが、食の欧米化と共に増加し、当曾根町では大人の三分の一が切除を受けている。虫垂炎に罹る食生活をしている人は概して多病で、他の疾患にも罹りやすい（6倍）。（是枝）
- 12) 食べた蛋白質の一部は腐敗し毒物となって吸収されるから 心身不調の原因になる。則ち臭い糞・屁は不健康の印である。
- 14) 南太平洋の島トンガは、大男大女が多いにも拘わらず成人病が少ないのが栄養学上の謎であったが、台風で壊滅的打撃を受け食生活が野菜・タロ芋・魚から米国援助のパン、コーヒー、コンビーフ、アイスクリームに一変した（コカコーラリゼイション）。すると数年で狭心症や糖尿病が多発し始めた。
- 15) 癌検査法PETは、癌細胞が正常細胞の数倍の栄養を必要とすることを利用している。
- 16) エチオピアの政府高官や経済的権利を持つ人達は、年中クーラーの効いたホテルに住みで三食とも洋食で、全員糖尿病。（馬場重明 元神大内科教授）