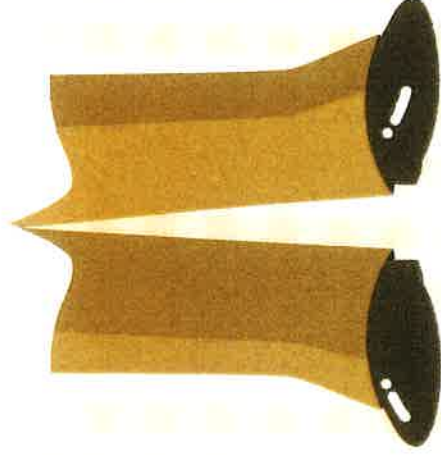
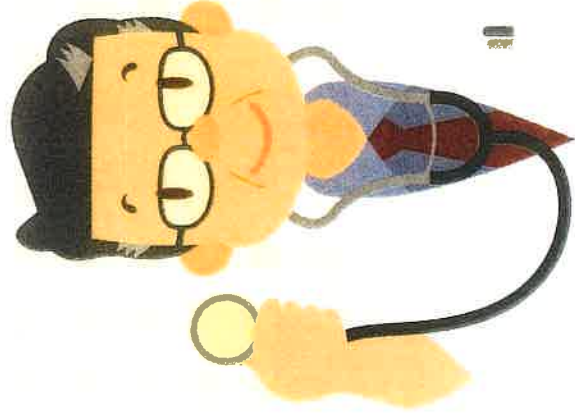


医師がすすめる玄米食

正しい食事を考えるシリーズ(3)

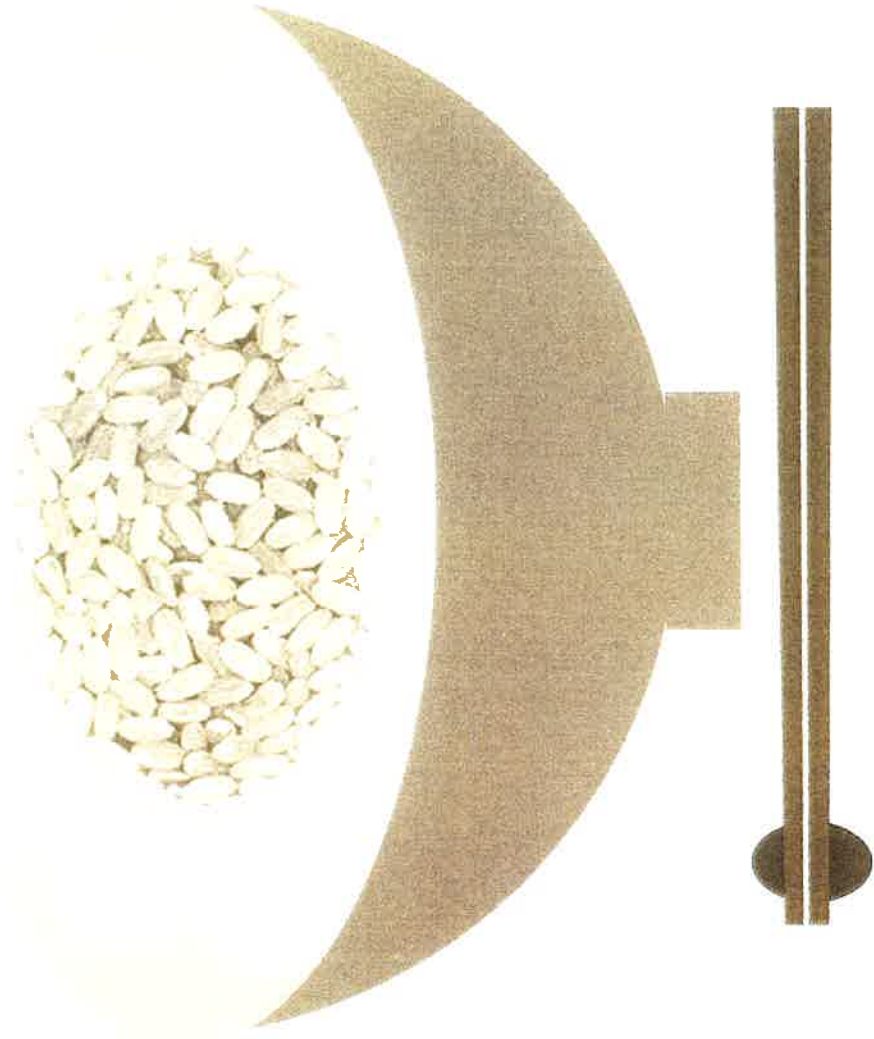
あらゆる病気に立ち向かう時、
中山尚夫先生にはいつも
伝家の宝刀「玄米食」があった！



毎日新聞北海道支社

医師がすすめる玄米食

あらゆる病気に立ち向かう時、
中山尚夫先生にはいつも
伝家の宝刀＝玄米食があった！



●第一章●	玄米食との出会い	4
●第二章●	食事とからだ	9
	1、人間は腔腸動物	
	2、腸とは？	
	3、腸内細菌	
	4、便	
●第三章●	おそろしい異種タンパク	13
	1、種のカベを越えてはならない	
	2、アレルギー	
	3、プリオン蛋白	
	4、牛乳	
●第四章	玄米は完全食	20

株式会社玄米酵素は正しい食事の大切さを伝えるために 食育に関する講演を提供しています。	26
玄米酵素が食育講演をご提供した公的機関・団体	28
株式会社玄米酵素がおすすめする理想的食事バランス	29
株式会社玄米酵素では食育活動の一環として、 様々な活動を行っています。	30
中山尚夫プロフィール	32

● 第一章 ●

玄米食との出会い

ぼくは24歳の時に三重県立塩浜病院に産婦人科医として入局しました。日本一の公害、つまり四日市喘息の震源地です。その2年目、26歳の時に急性腎炎になりましたね、生きるか死ぬかという体験をしました。その時は子どもがまだ生まれたてで2人いた時です。猛烈に身体がえらく（辛く）なって、廊下を歩く時も足を引きずってね。毎日勤めていたんだけど、過労だと思っていたのですね。そしたらある日健康診断でひっかかった。血尿とタンパクが非常に強く出ている人がいて、「誰や、誰や」とぼくも探していて（笑）。そしたら自分だった。それで即入院になりました。



た。急性腎炎の診断で2カ月間の入院。その後も病院は半年休職、安静と減塩食事療法を命ぜられました。

その後、塩浜病院から桑名市民病院に移りました。身体のたるさも少しは取れてきて、少し歩けるようになったので徐々に復帰しました。でも、自分の不調の原因は分かりませんでした。

しかし、これをなんとかしないといけない。
考えた挙げ句、臓器を支配する血管さえ守れば、臓器は働いてくれるだろう、腎臓の血管を守れば腎炎は治るのではないかと気づいたのです。

腎臓にとって最も負担になるものは何かというと人間に近い種の動物のタンパク質でした。塩がいけないと多くの人は言いますが、でも塩は結果です。取ったらタンパクやらムクミが出たりします。でも、血管を守ったらいいわけです。糸球体腎炎というでしょ。糸球体を守ったら腎炎は治るとぼくは思ったわけですね。

糸球体というのは、腎臓に運ばれてきた血液を血管から濾過して、おしっことして出すわけですね。この糸球体が老化したり死んで

しまつたら腎不全になつて死ぬしかないわけです。それで血管にとって一番良くないと思われる鳥以外の人間に近い種の動物のタンパク質を控えることにしました。外食とか、茶碗蒸しとか、弁当に入っている時は仕方ないけれどね。そういう風にしたら、腎臓が良くなつて身体も疲れなくなった。

その後、桑名に移つてから子どもが1人生まれて3人、男、女、男ですね。その3人に幼稚園の頃にアトピーが出てきました。そこでぼくと同級生の皮膚科の医者にアトピーの治療に行った。

ひどいときはもちろんステロイドを使わなきゃいけないですが、抗原になるような食事、つまり卵や牛乳はやめたほうがいいのと違うか？と訊いたら、子どもの発育に必要なもの

だから食べさせろと。発育とアトピーとどっちを取るんだって言われましてね。変な理屈ですよ。子どものアトピーをとるか、発育をとるか？しかし、ステロイドを何回使っても治らない。そこで本当に発育のためにそのような、本来日本人がほとんど取ることのないような、必要なのかと思っただけです。

子ども達は高校、大学近くまでアトピーを引きずりましたね。特に上の子どもは大学生の頃、大阪で一人で生活するようになったらアトピーがまた非常に強くなってしまった。何を食べているかと尋ねるとやはり、学生の自活ではろくなもの食べていない。それで食事を指導して初めて治ってきました。

ぼくはその経験を活かして、現在勤務している漢方外来で子どものアトピーなどもよく

診ます。そのうちの多くは、よく卵や牛乳を食べている子どもたちです。それを止めさせ、漢方薬を使うと、1カ月か2カ月で治る。子どもはそれほど治りやすいのです。

結局、その頃見つけた栄養学で子どもたちは短期間で治るようになったのです。だからその頃の経験は決して無駄ではなかった。ぼくにそういうことを教えてくれた。身を挺して食事の大切さを教えてくれたのです。

また、産婦人科医だった頃、妊婦さんに指導したのは、便を毎日出すこととそのため食事療法でした。便を出すということほど妊娠にとって大切なものはありません。便秘になると体内のダイオキシンが腸管から吸収されます。そして、門脈というところから肝臓に戻って、胆汁中に分泌されてまた腸に入っ

てきますね。便秘になって排泄されずに常に腸と肝臓の間を循環していることを腸肝循環といいます。その腸肝循環の鎖を断ち切るのは便と母乳だけです。ダイオキシンのほとんどは便で出てゆきます。

子どもはお腹の中で、臭い便所のとなりのようなところに生きているわけです。これではまともにきれいな体に育つわけではないですね。そして出にくくなった便塊を追い出そうとして腸はぐいぐいと動きます。腸が動くたびに、平滑筋ですから子宮もいっしょに動いています。つまり、早産や流産を起こす可能性が出てくるわけです。

だから、さらさらと流れる便を作ってやるのが早産や流産を予防する一番の方法なのです。便を通してついでに有害物質も捨てられ

ます。

しかし、もし妊婦さんが便秘になったら、しかたなく便秘薬を投与します。すべての便秘薬はみんな腸をぎゅーと動かすダイオウとかボウシヨウかセンナとかが入っています。それで腸を動かせば、子宮も収縮します。だから、ぼくらが最も悩んだのが、妊婦さんが、いかに早産・流産を起こさないように便秘を脱するか、しかもどうやって薬を使わないようにするかでした。

そこで着目したのが玄米でした。玄米の中にはマグネシウムが非常に多い。また、すべてのコレステロールや発ガン物質やらダイオキシンを吸着する繊維が多いのです。ビタミンB1も非常に多いです。手術の時に、時間が経つと腸が麻痺してきます。動きが悪くなっ

た時、点滴の中にアリナミンを入れてやると腸がグーと動くようになりますね。ビタミンB1はそれくらい腸を動かすビタミンです。ですから、ビタミンB1は欠かさないようにして欲しい。それを一番取れるのが玄米です。

また、子癇と言って血圧が200以上に上がって癲癇（てんかん）のような症状を起こす妊婦がいます。その際にファーストチョイスとして使うのがマグネシウム製剤です。点滴や静脈注射で投与する治療は今も40年前も変わりません。だったら、と僕はその時思っただんです。

その人たちにマグネシウムがいいんだったら、痙攣（けいれん）を起こしてダメになってからでは後手になる。そうなる前に、普段からマグネシウムを食べさせたらいいじゃな

いかと思っただんです。で、玄米を食べようということになりました。おかげで中毒症や子癇を起こす人はなくなりました。

こうしてぼくは玄米と出会い、それを治療にも活用するようになりました。

●第二章● 食事とからだ

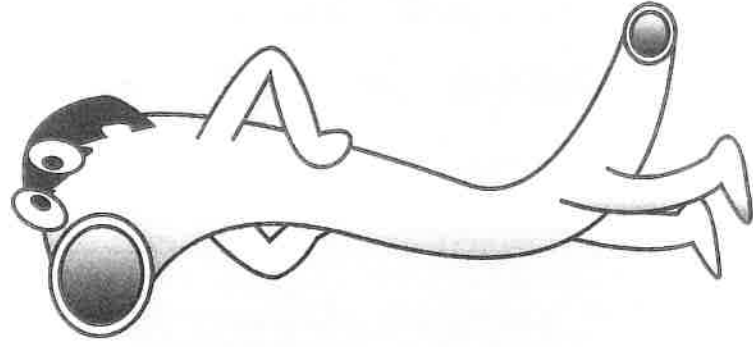
1、人間は腔腸動物

まず知って欲しいのは人間は元来、腔腸動物だということです。食べて排泄する…それが腔腸動物です。脳卒中でもボケでも、寝たきりでも、人間は口に入れて排泄だけはします。非常に原始的な機能をもって最後は亡くなっていけますけれども、これが腔腸動物ということなんです。

食べて排泄するのですが、その間に「腸」が存在し、ここで食べたものを消化吸収します。

そしてカラダが形成されていくわけですね。

だから「腸」が大切なんです。腸を制するものは、健康を制する。腸を制するものは、ガンを制する。腸を制するものは、妊娠や出産を制する。そして、腸を制するものは、心と性と性を制します。



腔腸動物人間

2、腸とは？

ところで腸とはどのようなものでしょうか？

小腸の長さは5〜6メートルです。その粘膜の広さはテニスコート一枚分もあります。大腸の長さは1.5メートル。そして小腸粘膜細胞の生まれ変わる速度は細胞中最も速くて1秒間に170万個です。

腸は第二の脳と言われます。脳と同じ様な神経の細胞が腸に張り巡らされており、独立した神経系をもっています。腸は、たとえ脊髄が損傷したり植物人間のようになっても独立してその機能を維持します。つまり、脳はなくても、腸は働くわけです。免疫系の60パーセントが腸に集中しています。だから、腸を

制するものは健康を制するということになります。

3、腸内細菌

腸内には沢山の細菌がいて、消化機能を助けたり、ビタミン、栄養素、酵素などを作り出して私たちの命を支えてくれています。腸には免疫系の生産工場が集中していますから、腸内細菌が増えて腸内環境が悪化すると当然、免疫系のバランスは崩れます。

では腸内細菌というのはどれくらいの数が存在するのかというと、昔は100種100兆といわれましたが、最近は500種100兆くらいといわれています。そしてその重量は1.5キログラムから2キログラムあるといいま

すから、子どもの頭くらいの重さの膨大な量の腸内細菌を抱えて、それと共存共栄しているわけですね。そのうち約2割は善玉菌で、ビフィズス菌とかラクトバチルス菌（乳酸菌）のようなものです。そしてあとの約1割が悪玉菌ですね。ウエルシユ菌とか大腸菌とか腸球菌とかバクテロイデス、ユウバクテリウムとかいろいろあります。残りの7割近くが周囲の影響で働きが変わる日和見菌で、どちらへでもなびく菌ですね。

4、便

今の世の中、私たちは、特に胎児たちは発癌性物質の海の中で泳いでいると同じようなものです。



赤ちゃんは有害物質の中を泳いでいる。

空気も、食べ物も、肉も、牛乳も、みな発癌物質を作るだけでなく、肉や牛乳はガンの増殖を助長する食物であり、また、食そのものが化学薬品、添加物で汚染されています。

その中で子どもたちが奇形にならないように、ガンにならないように守っていかねばなりません。

そのためには毎日の便通に気をつけ、毎日の排便を通して汚染物質、発癌物質を体外に排出してゆかねばなりません。便秘になると、そういう有害物質が捨てられないで身体の中に蓄積されます。腸の中で再吸収されたら、それはもう一遍、血液の中に流れて、また肝臓に戻ってきます。

こんな状況の中で妊娠したら、赤ん坊がどんな育ち方をするでしょうか？だから妊婦さんに

最も注意したことは便秘にならないことです。2日に1遍など許しません。毎日1遍以上の便が出るようにしろというのがひとつの目標でしたね。



●第三章● おそろしい異種タンパク

1、種のカベを越えてはならない

ぼくが産婦人科医になった頃、「毎日牛乳を飲め、飲め」と妊婦さんに奨めると言われていました。一日エリットルぐらい飲めと。ぼくはあまり牛乳を飲まない人間だったけれども、結婚した頃だったので、よくかみさんに飲まされた。嫌でしたけど飲んでいました。朝はパンと牛乳とかね。おそろしいものです、今思うとね。

終戦後の昭和29年でしたが、学校給食法ができて、学校全部に牛乳が入った。全国の学校給食のネットワークに入り込みましたからね。それから牛乳というものがいいのだと徹底的に洗

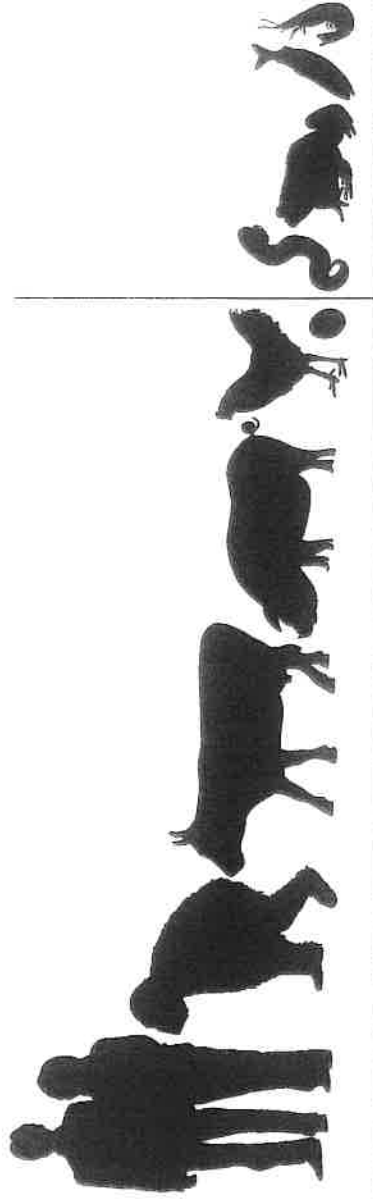
脳されました。しかし、牛乳は最も免疫負担になるんです。なぜかというと、人間が食べている動物の中で人間に最も近いのは牛なんですね。動物には、人間、牛、豚…というように種のカベというものがあります。人間からずうつと魚介類や昆虫まで生き物がいますね。鳥以上の動物は、人間と共通のプリオンというタンパク質をもっています。狂牛病とかの原因となる物質で、つまり人間の細胞と同じ、人間のタンパク質と同じ仲間のもんです。それを食べるということは共食いに近く、いや共食いそのものと言ってよいかも知れない。人が人を食べることほど怖いものはないのです。

1960年代までに、パプアニューギニアの
フォア族という土着民がクールー病、要するに
狂牛病と同じ種類の病気になって亡くなりました。
主として女性、子どもが何百人と亡くなりました。
みな発狂し、症状が出ると1年以内に
死んでいくのです。それはおかしいと、風土病
がどうかと、アメリカのガイデユシエック博士
が調べ、人食いをした人だけが死んでいると発
見したのです。彼はその発見でノーベル賞を貰
いました。それをさらに調べて、それがプリオ
ン・タンパクという人間と動物に共通のタンパ
クであることを発見したのがブルジナー博士
で、彼もノーベル賞を貰っています。プリオン
という名前をつけたのは、このブルジナー博士
です。プリオンは最後は脳に沈着します。脳は
最もモノを通さない。バイ菌とかそういうもの

が直接入らないように脳にはバリアがありま
す。そのバリアをタンパクは通ってくるわけ
です。で、そこに最後にゴミがひつつくみたいに
集まる。それが増殖して脳がスポンジみたいに
カスカスになって発狂していくのが、ヤコブ病
です。

牛は最も人間に近いですね。チンパンジー
や猿を食べる土人もいますが、猿から牛、そ
して鳥までが主としてプリオンをもつ動物で
す。つまり共食いです、だから共通のインフ
ルエンザでも感染してしまう。鳥インフルエ
ンザはあるけど、カエルや蛇のインフルエン
ザなんてないでしょ。爬虫類とか両棲類は人
間とタンパクが違うのです。だから同様にア
レルギーにもなりにくい。アトピーのある人
がどうしても鶏肉を食べたいという時には食

種のカベ



プリオンタンパクをもつ動物

||

共喰いに近い食物

用カエルの肉を食べさせたりするのはそういう理由からです。タンパクが違ふし、鶏肉の感じもあつて美味しい。そういうものは食べてもいいのです。

2、アレルギー

免疫の防御反応というものが過敏に行き過ぎるのがアレルギーです。それを引き起こす3大原因物質 \equiv アレルゲンのひとつは牛乳です。それから卵です。鶏のささ身と卵とどちらが勢いあるかといったら、卵です。

ささ身は死んだ肉で、卵はこれからヒナにならなきやいけない勢いのあるものでしょ。だから同じタンパクでも歩兵と騎馬隊ぐらいの勢いの差があるわけです。こんなものを食

べさせておいて、どうして子ども達のアレルギーが守れるでしょうか？ところが今の医学ではそれは良質の栄養だというのです。完全な必須アミノ酸だと。栄養学者は卵や牛乳や肉を良質のタンパクだという言葉を使いますが、何が良質なものですか！僕らは人間に近い最悪なタンパク質を取っているわけです。だから免疫に負担がかかり、発ガン物質を作り、遺伝子を傷つけます。そういうものを食べていると奇形も起こしやすくなってくるわけです。

3大アレルギーの最後が小麦や果物です。植物ですが大人にとっては果物もアレルギー源になります。アナフィラキシーとって、非常に強いアレルギー反応があります。唇が真っ赤に腫れて、気管がパンパンに腫れて、

呼吸が出来にくくなり、緊急の時はステロイドを注射しないと助からないことがある。そういうアナフィラキシーショックは果物に多いのです。

3、プリオン蛋白

免疫機能を備えた動物は鳥以上の高等動物です。それらは人間と共通のプリオン蛋白を主に持つ動物、つまり人間と最も種のカベが近い親戚といってよい動物たちです。これらを口に入れることは「共食い」に近い行為だと前の章で述べました。このプリオン蛋白による人間の致死性プリオン病には、BSE発見以前から「クロイツフェルト・ヤコブ病」（一般には「ヤコブ病」とよばれる）や「ゲルス

トマン・シユトロイスラー・シャインカー病」などがあり、動物の間では、羊の「スクレイピー病」、「伝染性ミンク脳症」「牛やネコ海綿状脳症」などがあります。感染性プリオン・タンパクを持った人の硬膜を脳の手術で移植された人もヤコブ病になり、日本でもこの手術を受けた150人以上の人たちが犠牲になりました。同じく角膜移植を受けた人、同じく輸血を受けた人にも犠牲者が出ています。また、子供の成長期に背が低いためにヒトの下垂体から抽出して作ったヒト成長ホルモンを投与された人たちが1996年までに全世界で80人死亡しています。

このように食形態を見ると共食い程怖いものはないということが分かります。イスラム圏では豚を食べてはならないという戒律があ

り、インドでは〈ウシは聖なる動物〉としてその肉食は禁じられ、そのような戒律を通してその土地の民族は守られてきました。戒律はその地方の民族の生活の知恵でもあるわけです。『旧約聖書』でも〈血の滴る肉を取つてはならない〉と教えています。

また、動物タンパクは最後には脳のバリアに引っ掛かり、アミロイド蛋白という型になって脳に蓄積し、脳をダメにしてしまいます。認知症やアルツハイマー病、パーキンソン病も同じ考え方で説明できると、先のガイデュシエック博士は言っています。

4、牛乳

輸血も人のタンパク質を食べたのと同じこ

とになるから怖いですが、牛乳も同じです。牛乳は牛の白い血液です。

牛や馬の赤ん坊は生まれて一時間で立ち上がり、歩いて群についていかなきゃいけません。生まれたらすぐに立てないとより強い動物に襲われたり、食べられたりすることがあるから、ものすごい勢いのいいものを一気に与えて大きくするのです。それが乳で、ものすごい勢いがあります。だから肉と牛乳を同じタンパク質と言つてはいけません。もちろん牛を育てるときにIGF-1という成長因子やホルモン剤が使用されていればなおさらです。勢いがあるということはタンパク質が急激に身体の中に入つて来て、カルシウムをものすごく取りいれます。ふにやふにやの軟骨ばかりの子牛たちが、高タンパクや高カルシ

ウムを一気に吸収して骨をかたくして、歩き出します。ヒトの赤ちゃんは1カ月で1kg体重が増え、牛は1日で1kg増えます。ヒトは1年で歩けばよく、牛は1時間で歩かねばなりません。そういうものをなんで人間が取らなきゃいけないのでしょうか。

また、人間はカルシウム過剰になると、痙攣を起こしたり、血管にカルシウムが詰まって動脈硬化などを起こしたり、関節に余分なカルシウムが沈着したり、結石を起こします。すると人間の骨からマグネシウムが出ていつて、カルシウムをつかんで捨ててバランスをとろうとします。

カルシウムが多ければ多いほど、あるいは単独のカルシウム製剤を沢山取るば取るほどマグネシウムが骨から出ていき、マグネシウ

ムが出て行くときにカルシウムがついでに
いっしょについて出て行って骨が弱くなりま
す。それを、カルシウムパラドックスと言
います。カルシウムを取った方が骨が弱くなる
という逆説です。牛乳全盛時代には、子ども
がよく痙攣を起こしました、癲癇のような発
作を起こす熱性痙攣です。38〜39度ちよつと
出ても痙攣を起こすことがあります。今でも、
時々あると思いますが、癲癇というのは牛乳
を沢山取ると起こりやすくなるという説があ
ります。そして牛乳を止めるとほとんどの人
が治っていきます。

ぼくの患者さんで、癲癇の治療で脳外科に
かかっている人が妊娠したいというので、牛
乳を毎日飲んでいたらそれを止めさせたと
ころ、ほんとうに出なくなつて、妊娠して二

人も元気な子を産んで、今でも癲癇には一切
縁のない状態になりました。

世界的に有名なマクロビオティックス食事
法の総帥、久司道夫先生の講演を傾聴し質問
をしたことがあります。「牛乳は怖い、先生は
どう思われますか？」と。先生は「牛乳は人
間の飲み物ではありません。牛の飲み物です。
牛でも子牛の飲み物です。牛乳は骨が弱くな
ります。牛乳は飲むものではありません」と
はつきり言われました。ぼくはほんとうに嬉
しかつたですね。世界の、あの久司道夫とい
う人にほんとうに勇気付けられました。



●第四章

玄米は完全食

ほとんどの病気は、その人の日常の食事内容と栄養バランスの欠如が原因となっています。治らないと思われた多くの症例も食事の改善によつて症状が瞬く間に回復した例は枚挙にいとまありません。その回復を約束するのは薬ではなく食事です。食事療法、食事改善なくして治療は成り立ちません。ぼくが診た多くの症例の方たちの生活は驚くほど悪く、バランスも崩れていましたから、まずそれを改めるように指導しました。

ヒントはお坊さんたちの食事の中にあると思います。玄米を主にして、野菜や海藻、豆、ゴマ、キノコ、イモ類などを偏らずに食べ、

調味料は極力自然に近いものを使い、しかも満腹のやや手前で量を節制すれば、 unnecessary 脂肪は付きません。

このような食材だけを徹底して使い、一切の動物性タンパク質を排し、魚類すら取り入れない食形態のことを、『ヴァーガニズム』(Veganism) といい、これこそが究極のガンを寄せつけない食事、ホケを来たさない食事と言われており、その典型を真言宗、天台宗の僧侶の食事、曹洞宗の永平寺の食事に見ることができます。実際、かつて京都大学が発表した統計でも、京都で一番長生きなのはお坊さんたちでした。

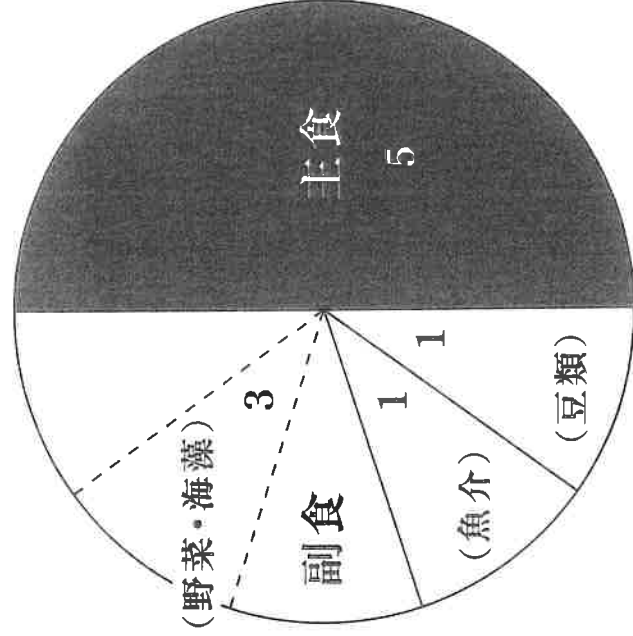
そして何よりも粗食で少食です。そのお坊さんたちがボケないのは、厳しい脳を鍛える行を怠らないことも寄与しています。三密の行とって「身・口・意」を使つて行を続けておられるからです。身つまり手に印契（いんげい）を結び、勤行し、あるいは歩くことを欠かしません。祈るとき両手を合わすのも印契の一つです。口で経典あるいは真言や陀羅尼を唱え、意つまり精神を統一して祈り、念ずることを怠りません。

また、ヨーロッパではギリシャ北部・アトス山に住む1500人のギリシャ正教の修道僧たちの厳格な養生法は肉なし、時々魚、家庭菜園作りの野菜や果物といったシンプルな食事成り立っています。

1994年以来、11例のみ前立腺がん（国

際的発生数値の1/4）、肺がんと膀胱がんの発生率はゼロですから、この修道僧らは世界的に見ても最もガンにならない集団で、ストレスの低い生き方もそれに寄与しています。ガンを寄せつけない…そのためにはギリシャの修道僧の生き方、食べ方を学ぶことも参考になります。

主食と副食の摂取目安



しかし、私たち娑婆の人間は、これほど嚴重でなく、魚介類だけは食してよいとされてきました。普段口にする砂糖や果物による骨への悪影響を打ち消すために、カルシウムやマグネシウム、コラーゲンの多い骨ごと食べる小魚を取り入れ、あるいはやや欠乏しがちな或る種のアミノ酸をこれらで補うのです。

これこそ本来日本人が長い歴史の中でたどってきた食形態であつて、世界一の長寿を達成した日本人の誇るべき食生活のあり方であつたはずです。

その内容を整理してみましよう。まず、白い食べ物（白米、白い食パン、牛乳、一切の乳製品、白い砂糖）の摂取は止め、黒い食べ物に変えます。黒い食べ物とは、主食が玄米、あるいは少なくとも5分搗き米2合に対し、

陰陽のバランス



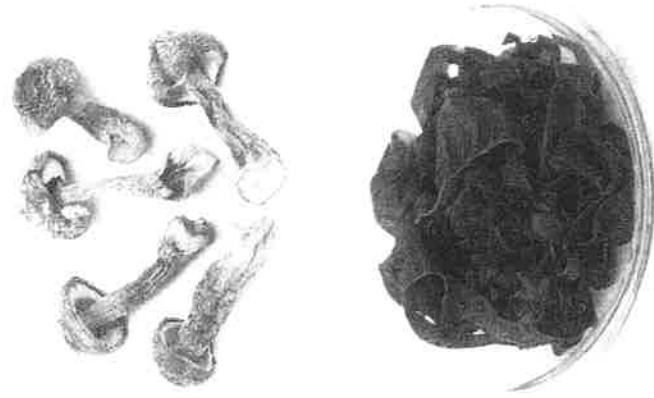
アレルギーに最もなりにくいのが米(玄米)

昼や夕飯は同じようなものでも量やバラエティを考えればよいのです。その内容はまめ類、ごま類、わかめ・海藻類、やさい類、さかな類・魚介類、しいたけ・キノコ類、いも類、つまり、**マ・ゴ・ウ・ヤ・サ・シ・イ**の日本の誇る食材です。ここには肉も牛乳も、乳製品も、卵も一切入ってはいません。アレルギーをつくらない、免疫に負担にならない食品ばかりです。もっと良いことに、ガンを寄せつけない食べものでもあります。これらは酸。アルカリで言えば中庸の食べ物で、陰陽の調和のとれた食べ物です。これらを極力精白しないで、丸ごと、生きていた形がそのまま残るような食品として、つまり全体食として口に入れればよいのです。

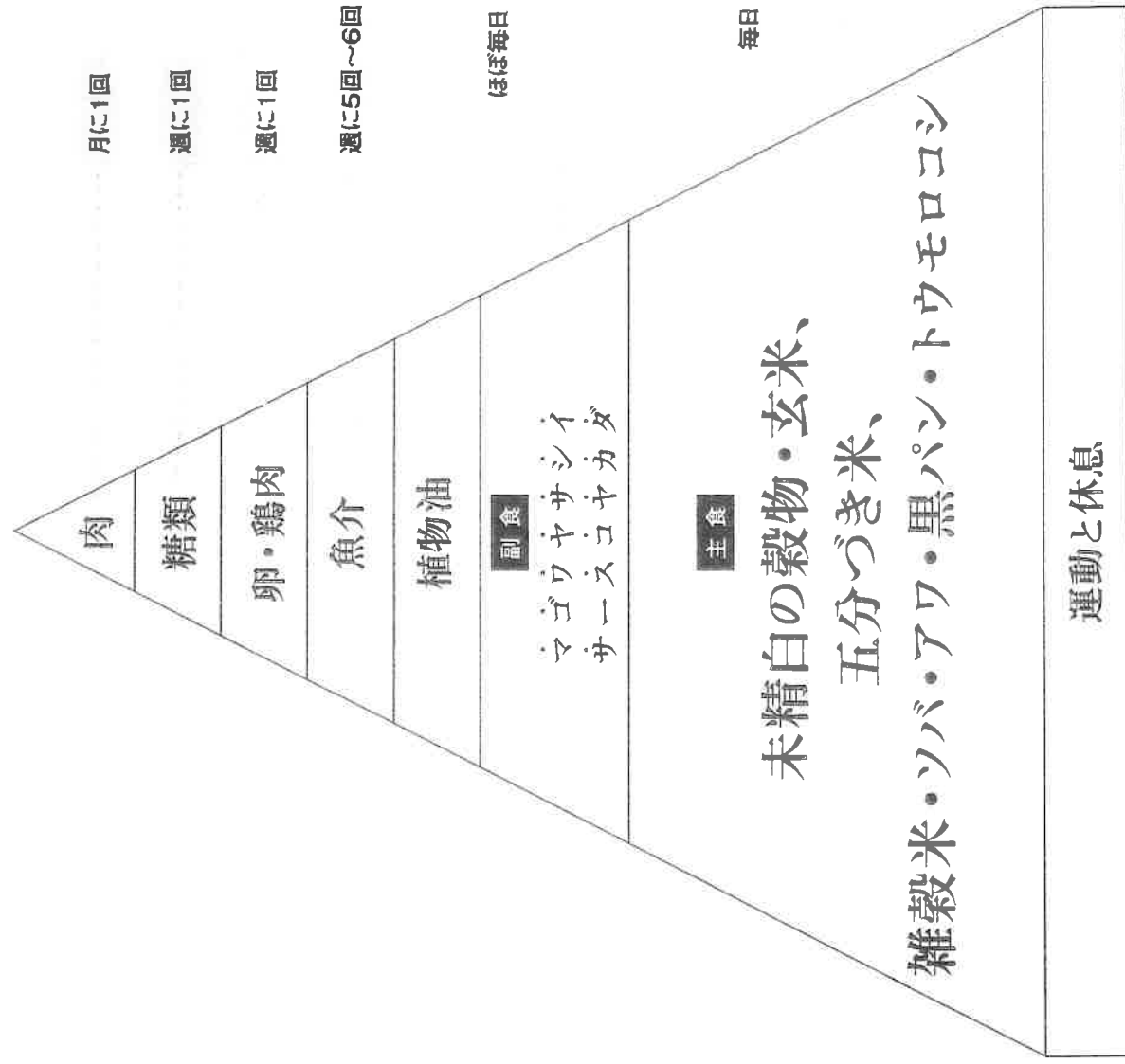
砂糖を使うにも白砂糖ではなく未精白の黒

砂糖、少なくとも粗糖までです。同じ魚でも、刺身では全体食にはなりません。部分食であつて肉食に近くなります。野菜、果物、魚類、どれも日本産、住む地域に近い所で収穫されたものを、その季節にとれた旬の食べ物として食べる。ただそれだけですが、その種類は何百もあり、調理法も数知れずあります。

そして、食卓を囲んで家族が揃い、その日のことを話し合いながら、楽しく食事する…この繰り返しこそが健康をつくるのです。



食物の摂取バランスと頻度



※果物は旬の国産物をハレの食物として取ること

- (マ) 大豆類、ナッツ類
- (ゴ) 小麦類、種子類
- (ワ) わかめ、海藻類
- (ヤ) やさい類
- (サ) 魚介類、貝、子えび
- (シ) しいたけ、きのこ類
- (イ) いも類
- (サー) 魚介類
- (ス) 酢の物
- (コ) 小麦類
- (ヤ) やさい類
- (カ) 海藻類
- (ダ) 大豆類

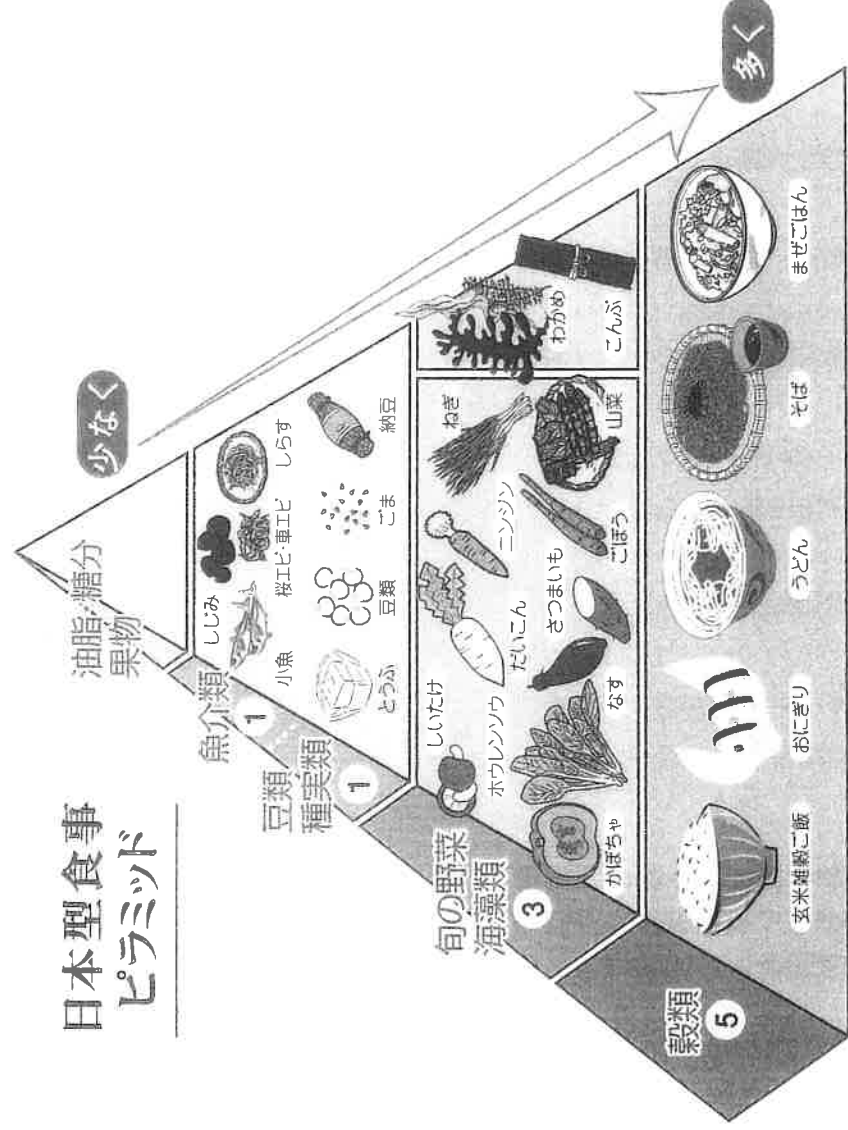
（株式会社 玄米酵素がおすすめる）
理想的食事バランス

バランスの目安

1:1:3:5

魚介類 豆類 野菜 穀類
種実類 海藻類

日本型食事
ピラミッド



食材の目安（組み合わせ）

監修 NPO 法人日本総合医学会

- ま め Ⅱ 豆類
- ご ま Ⅱ 種実類
- わ か め Ⅱ 海藻類
- や さ い Ⅱ 野菜
- さ か な Ⅱ 魚介類
- し いたけ Ⅱ きのこ類
- い も Ⅱ いも類
- こ う そ Ⅱ 発酵食品、生野菜



中山尚夫 (なかやま・ひさお)

プロフィール

昭和15年三重県四日市市生まれ。昭和39年三重県立大学（現在の三重大）卒業。昭和44年より桑名市民病院・産婦人科に勤務。平成2年より同病院副院長を歴任。特に食事指導に重きをおいて妊婦指導や更年期指導などを行ってきた。また、近郷高等学校などで性教育講演活動を行い、こころの大切さや性の大切さを指導してきた。平成15年、同病院を定年退官。以後、桑名市民病院、伊勢市民病院で漢方外来を担当している。桑名市在住。

正しい食事を考えるシリーズ (3)

医師がすすめる玄米飯

あらゆる病気に立ち向かう時、
中山尚夫先生にはいつも
伝家の宝刀「玄米食」があった！

二〇十五年四月二十四日五版発行

定価200円（本体190円）

発行 毎日新聞北海道支社

T060-8643

北海道札幌市中央区北4条西6丁目

電話011-281-5252

編集 正しい食事を考えるシリーズ制作委員会

編集協力 株式会社玄米酵素

印刷 メテイツク株式会社