

二十一世紀の人類は

生菜食による「少食」を避けて通れない

生菜食創始者 医博 甲田光雄

2001年4月

1. 諸行無常の世の中

この二十年の間に起こった現代栄養学の変化には目を見はるものがあります。それまで続いていた蛋白質、炭水化物、脂肪、それにビタミンとミネラルという五代栄養素の他に「食物セソイ」が俄然注目を浴びるようになってしまいました。

食物セソイの摂取量が不足すると、大腸ガンをはじめとする各種のガン患者や糖尿病、憩室炎、潰瘍性大腸炎、その他各種の病気に罹る率が高まるということが解ってきたからです。

その上、今度は野菜類に秘められた抗酸化作用が最近になって医学専門家の間で大きな話題になってきております。

野菜類(ホーレンソウ、ニンジン、大根、シソなど)に含まれているビタミンA、C、E、それにβ-カロチンやフラボノイドなどが抗酸化物質として、体内で大活躍をして、各種疾患の予防と治療に成果を挙げているという研究発表

が相ついでいるこの頃です。

テレビや新聞、また健康雑誌などで、野菜の効用が力説されておらないものは見当らないほどであります。

二十年前には想像も出来なかつたことです。

「生菜食」といつて、生野菜と生の玄米だけを食べる変わった食養生を患者さんたちにすすめている医者がいるということでは幾度か、現代栄養学者から手厳しく批判されたこともありました。

「鳥の餌」のような生菜食で病気を治すことなどどうしてできるか！

そのようなものを長い間続けておれば早晩必ず栄養不良に陥って倒れてしまふぞ、一日も早く止めなさいと実行者に対して親切に忠告する医師も少なくありませんでした。

そのような世間の声を聞きながらそれでも毅然たる態度で生菜食の普及と啓蒙活動を続けることが出来たのは、生菜食に秘められた素晴らしい真価を確信していたからであります。

それは、一九五〇年以降一日も休まず続けてきた生菜食実践という実学から得られた不動の信念であります。

したがって、現代医学の信奉者達から、いかに厳しい反発や批判を受けてもそれらに負けず、むしろ笑って受けるだけの肝が出来ていたというわけです。

生菜食は現在の栄養学を根底からゆさぶる革命的な威力を持つ新しい栄養学である。この真理はいかなる批判や反対をも覆して、立派に芽を吹くに違いないとの信念を貫き通してきましたが、いまその過去を振り返ってみると「よくも頑張ってきたなあ」と自分ながらも感慨無量であります。

その甲斐あって最近では現代医学の医師たちの中からも、この生菜食の効果に注目する人々が出てきたではありませんか。

まことに諸行無常の世の中とはこのことですね。

これは、生菜食の問題だけでなく、企業の発展、衰退にも言えることです。ナショナルの創始者松下幸之助氏も、次のようなことを言っておられます。

「世論の常識に賛成している者が七十%、反対する人が三十%のものをやっ

ている企業には将来性がない。世論の常識に賛成している者が三十%、反対している者が七十%のものの中に将来芽を吹くものが秘められているから、それを開発する努力を続けてゆくことだ」と。

二．尻に火がつき始めた現代社会

以上のごとく、生業食の真価がようやく現代医学に認められる時代となってきましたが、今後はそのテシポが加速的に早くなってくる世相となりました。それは、生業食によって人類の将来に必ず訪れると言われている食糧不足や環境汚染の危機を救うことが出来るという明るい見通しがあるからです。

① 食糧問題について

現在世界の人口は約六十一億ですが、後二十五年経った二〇二五年には七十

八億人に膨れると予想されており、

この七十八億の人々を養うための食糧が果して十分にあるのでしょうか。

一九九七年十二月イタリヤのローマで世界食糧サミットが開催され、約一六

〇カ国の代表がそれに出席し人類の食糧問題について色々と討議が行なわれま
した。

そのとき、全世界で約八億人が飢えており、そのうちの二億は五才以下の子
供であるという報告も出されています。

現在においても八億の人々が飢えているのに、二〇二五年に七十八億人と増
加すれば、一体食糧増産をどのようにして実現するのか、という不安が強く出
てくるわけです。

穀類は現在年間約十九億トシ生産されており、今後いかにしてこれを
増産させるかとの明確な具体案はまだどこにもないのです。

それどころか、砂漠の拡大、炭酸ガスによる地球の温室効果、酸性雨の問題
等々の環境問題により、農作物の耕地面積は今後縮小することが予想されてい

るのです。
したがって、一日も早く安全な具体案を見出さざるを得ない切羽詰まった状況にあるわけです。

その上動物性蛋白質の資源にも限界が見えてきてきているのです。

現代栄養学では動物性蛋白質が人体の保健と治病にいかに必要なかを常日頃から力説しております。

植物性蛋白質だけでは本当に健康生活を維持することは出来ない主張しているわけです。

ところが、その動物性蛋白質の資源をどのように増産するかという問題でまた頭を痛めているのですぞ。

まず、肉類の増産ですが、牛肉は一九九〇年頃から生産が横這いとなってしまいました。

一九五〇年の世界の牛肉生産量は千九百万トンでありましたが、それが一九九〇年に五千三百万トンとなり、それ以降は横這いとなっているのです。

その理由は牛肉一kgを増産するのにトーマロコシが八kgも要るからです。世界に収穫されるトーマロコシは約六億トンですが、その内四億トンが家畜の飼料に使われてしまいます。

日本は年間約千六百万トンのトーマロコシを輸入し、そのうち二百万トンを家畜の飼料に使っているのです。

穀類の増産もままならないのに、これ以上のトーマロコシを牛肉の増産に使うことなど許されない状況となっているのです。

そのため動物性蛋白質の資源を魚介類に求めることになるわけですが、この魚介類の増産にも限界が見えてきたのです。

海産物の漁獲量は一九五〇年千九百万トンで、これが一九九〇年には八千六百万トンに増えております。

しかし、それ以降はやはり横這いが続いているわけです。

理由は乱獲による資源の枯渇です。これ以上の乱獲が進むと逆に漁獲量は減るといふ不安が高まっているのです。

そこで、今度は養殖魚で増産をはかる方法がとられました。これが現在進行中なのですが、この養殖魚の増産にも色々な問題が出てきたわけです。養殖魚は一九九〇年千三百万トンの収穫があり、その後毎年約十一%増えて、一九九八年には三千百万トンになっております。ところが、この養殖漁業にも環境汚染や飼料の行き詰まりなどの難問があるのです。中国は世界で一番多い二千万トンを生産していますが、五種類の鯉を養殖する餌に魚粉を使うものもあるのです。またノルウェーでは年間約四十万トンの鮭を養殖しておりますが、餌に与える魚粉の量がその三倍も要る上に海洋汚染が予想以上にひどいのです。四百万人のノルウェー人が排泄する下水によって汚染されるのに匹敵するほどに海洋汚染がひどいのです。このように養殖魚にも問題が続出してくと、これ以上動物性蛋白質を増産することは大変難しいことです。

世界の人々がいま頭を悩ましているのは、今後どのようなようにして動物性蛋白質を増産してゆけばよいかということなのです。

それというのも中国でもそうですが、経済成長が順調で家庭の経済も豊かになってくると食事内容は動物性蛋白質をより多く消費するという傾向が高まるのです。

もし、十二億の中国民が肉や魚を沢山食べるようになったら一体どうなるか？

これらを考えてみると、実に先行きが不安にならざるを得ないではありませんか。

この窮状を救うには生肉食による少食生活をおいて他にないと小生は考えております。

現在でさえも、世界には八億の人々が飢えているのに人口だけがドンドン増え続け、その反面食糧増産が思うように進まない、いや逆にマイナスに転ずるおそれもあるとなれば、二十一世紀の人類は最早「少食」を避けて通れな

いではありませんか。

この問題については、既に世界の各地からも警告が盛んに出されているわけですが。

したがって、人類が生き残るためにはこの少食を是非とも実行しなければならぬ時代となっているのです。

これまではまだ食糧に余裕がある国では生食主義は嫌だとか、「少食」は健康上良くないとか、動物性蛋白質は是非食べる必要がある等々の意見を主張してもよかつたのですが、これからは充ち足りた豊かな食生活など絵に画いた餅のようなもので、現実の厳しい食糧事情に対処した食生活でも認めざるを得なくなるでしょう。

つまり個人栄養学の理論よりも、公衆栄養学の実際を採用しなくてはならぬ世の中になるといふことです。

② 環境問題で尻に火がついた

以上のごとき厄介な食糧問題に加えて、更に一段と危機的状況にある環境問題をどうするかが私達にとって二十一世紀最大の難問であるといえます。環境問題の中でも、特に環境ホルモンの作用が私達の健康を根底から奪い取ってしまうという脅威に曝されているのです。

最近の疫学並びに公害調査などから、その深刻の度合いが明らかになってきましたが、その実態を知った人々の口から、最早や環境問題は手遅れではないか？人類は果して二十一世紀に生き残ることができるのだろうかという悲観論さえ洩れているほどであります。

昨年八月二十五日、大阪府と環境庁がこの八尾市内を流れている恩智川と第二寝屋川の水を十カ所採取して、ダイオキシンの量を測ったところ、その平均値が三・四ppgという最悪の数値であることが解りました。全国平均一・三ppgの約二倍半であります。(安全水質基準は一・〇ppg) また、恩智川でとれた鯉には八・四ppgと、これまた高濃度のダイオキシンが蓄積されていることが解りました。全国平均が一・四ppgありますから、こ

れは大変です。安心して食べることができません。
この八尾市内も既にここまでダイオキシンで汚染されているのかということ
が解って慄然となりました。

そのダイオキシンがまた、現在認められている安全基準より遥かに少ない量
でも人体に大きな影響を及ぼすことが最近の研究で明らかになっております。

鹿児島大学難治性ウイルス疾患研究センターの助教授村山次哉先生らは、人
間の細胞内にサイトメガロウイルスを感染させ、それを培養する溶液にダイオ
キシンを 0.0001 pg という極微量を加えただけで、三〜九日間で細胞内
のウイルスが五倍にも増えていることが解ったのです。

このように、現在厚生省で認められている安全基準より遥かに少ないダイオ
キシンでもこのような結果が現われたのですぞ。

私達には一日平均三・六 pg ／体重 1 kg のダイオキシンが食事や呼吸気の中
から体内へ入ってきているのですから、体内へ侵入してきた色々な病原ウイル
スにとっては、その増殖に大変好都合な環境になるではありませんか。

肝炎ウイルス、或いは子宮ガシに関係があるとされているパピロマイウイルス、更に水痘ウイルスやヘルペスウイルスなどが今後どのようにダイオキシンの影響を受けるのか？これを考えるだけでも本当に恐ろしくなってしまう。ダイオキシンだけではありません。同じく環境ホルモンに指定されているビスフェノールAの影響もまたダイオキシンに劣らず深刻なものであることが解つてきました。

東京大学・産婦人科学教室の提治教授は妊婦三十人以上について、その血液及び羊水中のビスフェノールAを調べてみました。

その結果、血液中には平均一・四ngでこれは現在日本人の平均値と変わりありませんでしたが、羊水中にはなんと八・三ng、母体の五倍以上もの高濃度のビスフェノールAが検出されたのです。

これは大変なことです。胎児はお母ちゃんの羊水の中で、ドツプリとビスフェノールAにつかって成長しているのです。

提教授はこの研究成果を二〇〇〇年十二月十六日「内分泌カク乱物質問題に

関する国際シンポジウム」で発表されましたが、会場で大きな驚きの声が挙つたことです。

更にまた国立医薬品、食品衛生研究所の鈴木公博氏はビスフェノールAが通常の人の中濃度(20g)の百分の一という微量でも人間の白血球(好中球)に影響を及ぼし、好中球から放出される活性酸素が十二%も増えるというシヨック的な研究結果を発表しております。

最近の医学界では人体内の活性酸素がガンをはじめ、老人性痴呆症、糖尿病、動脈硬化症、アトピー性皮膚炎、白内障など各種疾患の原因となっていることが解り、この活性酸素の除去法について専門家たちの精力的な研究が進められているわけです。

したがって、ビスフェノールAがこのような微量でも活性酸素の放出量が増えるということが大きな問題にならない筈はありません。

以上のごとく、環境ホルモンの問題だけでも私達はいまや深刻な公害時代を迎えているのです。

既に屍に火がついた状態であると言ってもよいでしょう。

ここまで追い詰められていることをまだ一般の市民は知らないだけです。その実態を知ったら必ず大きなショックを受けるだろうと思います。

以上のごとき、環境ホルモンの実害を克服する道はやはり少食、生菜食、それに断食の実行にあると小生は確信しております。

したがって、私達は一日も早く、生菜食や断食を日常生活の中に採り入れることが必要であると声を大にして叫びたいところです。ここに生菜食研究会の使命がいかに重大なものであるかを感得すべきときであります。

二〇〇一年二月十一日



不
複
製
許
可

＜筆者紹介＞

甲田光雄（こうだみつお）

1924年、大阪府八尾市に生まれる。大阪大学医学部卒業。医学博士。甲田医院院長。日本総合医学会会長。中学・陸士以来病弱のためしばしば休学を繰り返し現代医学の治療法に絶望を感じ、西式健康法、断食療法など自然医学の研究に方向。自分の体で実験しながら生食メニユーに到達した。もっぱら現代医学では難治の種々の疾患に挑戦して、多くの治験例をあげる。

発行日 二〇〇一年五月六日
発行所 生菜食研究会

大阪府八尾市桜ヶ丘二二三八