

命を脅かす汚染列島

令和三年春

人は食することで命を養っています。そして食べる食材により、風貌や相貌、性格も変わります。

穏やかな顔、そして厳しい顔、怖い顔も、食べ物が大きく関わっています。

江戸時代の「観相家（相貌、風貌を観て吉凶を占う人）」水野南北は、幼くして孤児となり、無頼の中で成長します。

一八歳の時盗みをして捕まり投獄されます。

南北はそこで気付いたことがあります。「入牢している人と娑婆の人では、相貌（顔かたち表情）に著しい違いがあることであった」これが南北が相法（顔形や表情などを見て吉凶を占うこと）に興味を持つようになった最初です。解放されて南北は、町中の観相家に見てもらいます。

観相家は「貴殿にはこの先一年ほどで剣難にて死ぬ相がある。それを避け

るためには出家すればよい」といわれ、近くの禅寺に入門を願い出るが、無頼漢の顔つきに「僧侶になるのは大変だと言われ、一年間麦と大豆のみの生活をしたら入門を許そう」と住職は体よく断るつもりでこのように答えます。

そこで入門を許してもらおうと、酒を断ち、浜仲仕をして金を稼ぎ、麦と大豆のみで生活をします。

ある日のこと、以前人相を見てもらった観相家であったが、彼は剣難の相の消えた南北に「何をした」と問うと、「これこれしかじか」との答えに、観相家は「そのような食事をするのも大きな陰徳を積むのと同じなのだ」と、南北に教えました。

南北は食事で人の相が変わることに相法の興味が一層湧き上がり、名古屋に出て、風呂屋の三助、火葬場で働いて人の裸体について研究をして、諸国を巡り、奥州で仙師に出会い奥義を口授されたと言われています。

南北は観相家として全国を巡り、最後は名古屋に戻り、日本全国から観相

を請う人々がひっきりなしに訪れ、占いや業として繁盛、裕福になったにも拘らず、生涯（天保五年七八歳没）、一日酒は一合、麦一合五勺以外口にしなければと伝えられています。

南北は「人の命は天から与えられたものであるが、さりとて命は皆我にある。つまり、自分の行いが命の長短、幸福、不幸も招くと説き、寿を長くと思うのであれば陰徳を積み、淫色酒食を慎み、質素儉約にして身の回りを常に整え（現代流の断捨離）生きれば、天の定めにより命は自ら長寿となる。」と説いています。

南北は食事のとり方で、顔も含めて体つきも変わること、修行の中で探り当て、「南北流相法」を確立して、短命な相の者には「食事を慎むこと」で運が変わる事を諭し。長命な相の者には「益々食を慎む」との大切さを説いたのです。

「食養（食べるもので身体ができていくから、食べるものを間違わない。美食し過ぎない。食べ過ぎない。）」マ

クロビオティック」の考え方は、この水野南北の思想から出発しています。人の運命とは分からないものですが、陰徳として「食生活」を考えることは、大切なことであると、私も経験を踏まえて感じています。

虚弱体質で「風邪ひき名人」とまで言われた私ですが、一九九八年食養を学び、己の食生活を少しずつ変えていくと、風邪を引くことがなくなり、幼い時から抱えていた様々な不調症状が消えていったのです。

私のことを「仙人」に近いという人がいますが、そこ迄は到達していません。

ただ、三八年間虚弱で、いつも重い荷物を背負って生きてきたから、その荷物を早く降ろしたい一心で、健康に良いと感じたことは直ぐに取り入れた生活をしてきたことは事実です。

何をしてきたかお話ししましょう。併せて、現代社会の問題も含めて説明します。



2. 5ℓの水
分が排泄され
ますから、
同量の水分

が必要で、食事で約1ℓ摂れますから、他に1. 2ℓから1. 5ℓの水補給が必要です。

但し、飲み過ぎは腎臓に負担をかけますから、喉が渴いていないのに「血液が濃くなり血栓ができる」と心配して「飲むのは、止めたほうがよいのです。どうしても心配で飲むのであれば、体重の1%ほどを、1時間に一回飲まれるのが良いのです。(体重50キロの人は1時間に50cc)」

飲み方は、直ぐに飲むのではなく「口に暫く含んで」から飲むのです。

高齢者は、のどの渴きが分からないから、飲むべきという人がいますが、身体が不健康な人は「臓器の水分欠乏を感じる感覚受容器が故障しているため」そのようなかもしれません。

しかし、健康生活を心がけている人は、そのような心配はありません。

但し「健康生活」の仕方を知らない人は問題ありですから、学ばないと危険

かもしれません。

健康のために、水を沢山飲みましようという「水飲み健康法」もあります。が、個人差がありますから、飲んで体調を見てやるのが大切です。

私も2ℓ3ℓ挑戦してみました。が、胃腸の調子が悪くなったので、私には合わないと思えました。

でも、生理学的に考えれば、水を不
要に飲むと、血液量が増えて血圧が上
がります。

水分が体内に多いと、鼻腔の弱い人は「鼻水や鼻が常にぐじゅぐじゅ」しますし、頻尿にもなります。

腎臓だけでなく臓器を不必要に酷使すると、体質によっては臓器が過労して病的になりますから、そのような不自然は止めた方が無難ということになります。

例えば「食べ過ぎる」ことが多いと、すい臓から、血糖を下げるインスリンが酷使されて、すい臓機能が低下して糖尿病になります。

薬を常用しながら、アルコールを長

☆「水」

人の身体の約60%は水分で、一日

昭和30年頃までは、このような物質はほとんど存在していなかったのですが、経済活動が活発になり、化学の進歩が様々な化学物質を開発したことで、大気中に土壌に地下水、河川を汚染しているのです。

この汚染は結局、人間も巻き込んで命を脅かしています。

ここに行政は追いつくことができていません。

よって、自分の命は自分で守る知恵が必要なのです。

私はそのように考え「自分でできる事は他人任せでなく、自分でやる」という生き方ですから、水道水に含まれる様々な化学物質を除去でき、自然環境迄蘇生させる力を持った浄水器を使用しているのです。

尚、河川の水でなく、湧水を源泉としている水道水の危険性は低いでしょが「硝酸態窒素」は混入しています。

水は人間の命の源泉です。
自然水を飲むことは、健康維持の第一

歩ですから、浄水器は現代社会では必須です。



上の写真は当センターに設置してある浄水器で設置後18年が経過しています。

5本の浄水フィルターでろ過していますが、フィルター交換すると、白かった糸巻フィルターは茶色になり、下からは砂が出てきます。

浄水器を通さないと、微細な砂も一緒に飲用しているということですから、写真のフィルター左は茶色になってきていますから、交換時期です。

「参考」元付の「ハーモニーウォーター」は高品質の浄水器ですから、91万円位（現在の製品はリニューアールされコンパクトです）また、蛇口用のみですと41万円位です。

プラトンは蛇口用で7万円位です。

☆「お米」

民族には民族の主食があります。



この主食は長い年月（縄文時代から）を経て、その民族の主食として「遺伝子」に書き込まれています。

日本民族の主食はお米ですが、米が採れない地域では麦を食べてきました。どちらも穀物ですから、身体にはいいのです。

健康の秘訣の主食は、日本民族は米食か麦食が理想で、それでもできる限り未精白が、栄養価が高く身体には最適です。

☆「パン食汚染」

麦は水溶性繊維質もあり、腸内細菌の善玉の餌になりますから食することは良いのです。

しかし、パンという形で食することに問題はあります。

パン食は欧米の食文化で、簡便に食することができまますから便利です。

しかし、日本民族の食生活ということをお考えると、ほどほどにしなければい

けないのです。
日本民族はパンでは心も肉体も元氣にはなりません。
それは遺伝子が知っているからですが、パン屋さんが全国的に増えているという報道に接するたびに、日本人の体質の低下を危惧しています。

さてパンの問題は、外国の食べ物ということ以外に、食品添加物の問題があります。
特別に「天然酵母」を使い、無農薬小麦であれば、健康への影響はすくないのですが、一つ問題があります。
パンを電子顕微鏡で観ると、沢山の穴が開いています。
ミツバチの巣を連想すると分かりやすいでしょう。
このパンを食すると、唾液が一瞬で穴を満たすために、消化吸収が非常に速いのです。

速いと困ることは血糖値が急上昇するため、糖が心配な人、肥満しやすい体質の人は要注意なのです。
血糖値の上昇率はGI値（血糖の上昇速度）で見ることが出来ます。

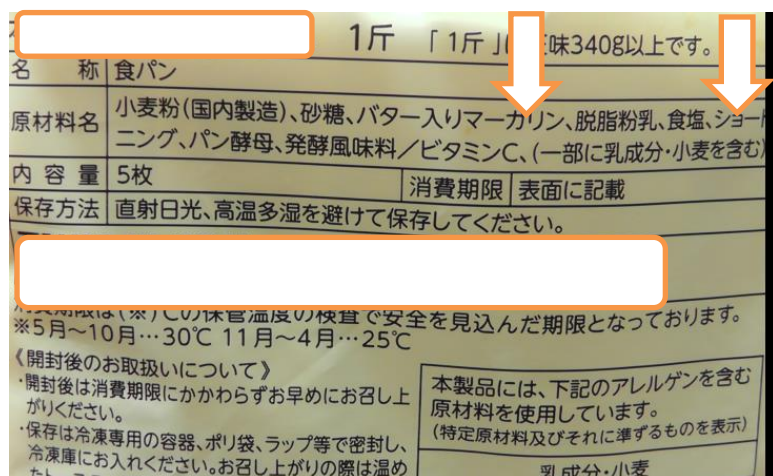
パンでも「食パン・フランスパン」は白米と同じように非常に高く「玄米・小麦全粒粉パン・ライ麦パン」は問題ありません。
でもパン食はGI値が低くても、ほどほどです。
間違えないでください。

また、市販のパンはほとんど「イーストフード」という化学的に作られた添加物を使いふつくと焼き上げます。
酵母菌のイースト菌ではありません。
また、アメリカで禁止されている「トランス脂肪酸を含んでいる、マーガリン・ショートニング」を使用するからです。

トランス脂肪酸を使うとお菓子もパン類もサクとした食感が出るので美味しく感じます。
また、揚げ物のフライヤーに使用すると衣がパリッとして、何時までも持続します。

外食産業、スーパーのお惣菜の揚げ物、ケーキ屋さんには表示義務がありませんから分かりませんが、疑って間違いないでしょう。
朝食はパンという家庭も多いでしょう。

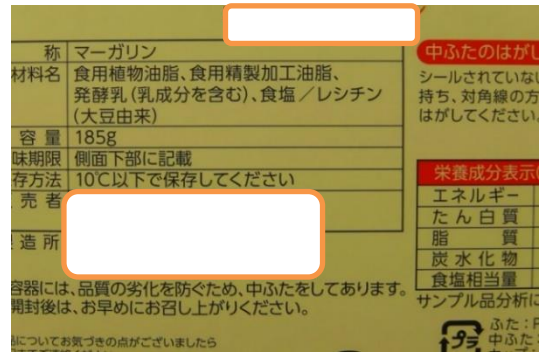
うが、朝から怪しいパンを食べていたのでは、質実剛健とはいきません。



トランス脂肪酸とは

植物油脂に水素添加して作られ、バター、ラードの代用として利用される、自然界に無い人工的な飽和脂肪酸です。油脂であるのでカロリーが高く肥満しやすい。

トランス脂肪酸マーガリン



摂取の問題点は、肥満すること、生活習慣病の高血圧・高脂血症・糖尿病リスクが高まります。また、悪玉コレステロールが増え、善玉コレステロールが減ること、脂質異常症となり、血液ドロドロが動脈硬化症におちいり、心筋梗塞・脳卒中リスクが高まります。

米国では2018年から全面使用禁止になっています。日本はどうして規制が緩やかなのでしょうか。

さて、話を戻しましょう。

私は玄米を食べていますが、食べ始めた頃は(二十三年前)「美味しい」とは感じませんでした。それでも食したのは、玄米の栄養価のみを考え、健康体になれるのであればと食したのです。

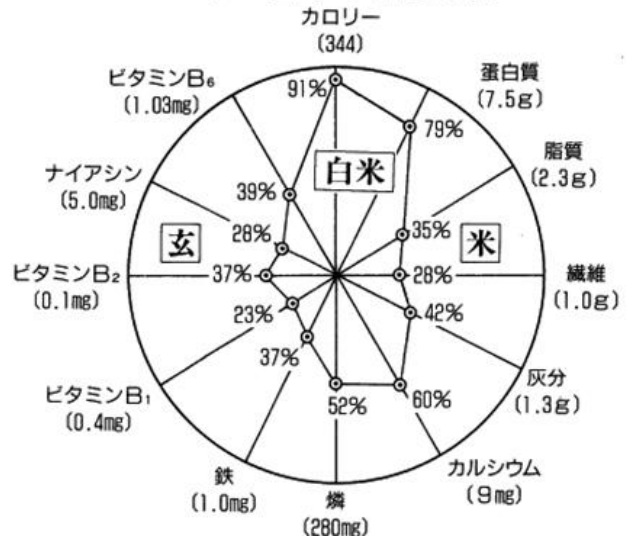
次の表は白米にするとミネラル分が極端に少なることを表しています。また、玄米を白米にすると、炭水化物は多くなりますが、脂質、たんぱく質、繊維質、ビタミンは少なくなりますから、白米は「粕(かす)」と言われるのです。

白米は食べやすく、その美味しさは「銀シャリ」と言われますが、玄米の美味しさが身についた者にとっては、白米は「味気なく、粘り気のある甘さもなく」銀シャリとは、おこがましく私には感じます。

本物の美味しさ

食べる食材が美味しいか、不味いかを確かめるには「100回或いは、溶けてなくなるまで」噛んでみることで

玄米と白米の栄養比較



※「玄米に含まれる栄養価を100として、白米と比べた図です。各100g中に含まれる量です。

白米はカロリーはありますが、他は全て玄米に劣ります。食べ物を薬ととらえると、玄米食にトライすると、新たな世界が見えます。

幼児は「口の中に入れて舌のセンサー」で確認しています。

大人と違い、まだ消化できないものを確認する意味合いもあるようですが、体に合う、美味しいものしか受け入ません。

大人の舌のセンサーは、幼児のような鋭敏さを失っていますから、噛んで

噛んで確認することです。

そのような食べ方を暫くやってみても「不味い」と感じるようでしたら、本当の味が分からないということですから、身体が不健康ということですよ。

このような方は、健康生活を心がけて、体質改善をしないと、思わぬ病や災難に見舞われる可能性が高くなります。

また、持病があつて、すでに薬のお世話になつていられるようでしたら、なおさらです。

脚気病

江戸時代、食文化が変わり、玄米を白米に変えたことで「江戸わずらい」という「脚気」が増えたことは有名です。

また日清戦争（明治27年から28年）で、陸軍は「士気を鼓舞する」ために、白米を「たら腹食べさせた」のですが、このことが裏目に出て、戦死より「脚気」による死者が多かったです。

ビタミンB1が玄米から白米にしたことで不足したために起きた患いです。

白米やインスタント食品、清涼飲料水、野菜不足、アルコールの多量摂取でビタミンB1は浪費不足しますから、食事に注意が必要です。

「日清戦争と陸軍の脚気病」

死者 977人

戦病者 293人

脚気死亡 3944人

脚気病 34783人

（吉村昭著「白い航跡」より）

ビタミンB1

このビタミンは身体では合成できないために、不足すると糖質の代謝によつてできる副産物、ピルビン酸や乳酸が異常に蓄積して慢性疲労や記憶力の減退、情緒不安定、記憶力の低下などの症状が出ます。

症状が進行すると、末梢神経障害、心不全が全身浮腫を起こします。食欲不振、全身がだるい、下半身の倦怠感が起きます。

次第に痺れ感などが進行して、手足に力が入らず寝たきりとなり、心不全が進行して命を落とします。

ビタミンB1は、玄米、分搗き米、胚芽米に、小豆、ごま、ボンレスハム、たらこなどに含まれます。

さて、玄米を食べ始めて、三年目に入ると身体の体質が変わつたのでしよう。

玄米って「甘くて、底力が湧き上がる」感じがして、食べるのが美味しく楽しくなつたのです。

それ以降「風邪」を引いたのは一回のみです。

玄米が内包する栄養価が、私の体細胞を健康に導いてくれたのです。

そして、副食も身体によいものを選択するように少しずつ改善して、今日に至っています。

骨盤を正し、食事を「食養」の原理を基準にしてからは、33年間、体調の不調で寝込んだことは、風邪を引いた1回だけです。

その風邪も医者にも行かず、3日間で自己療法を施し治しました。

玄米の注目成分

玄米はもみ殻を除いたお米です。

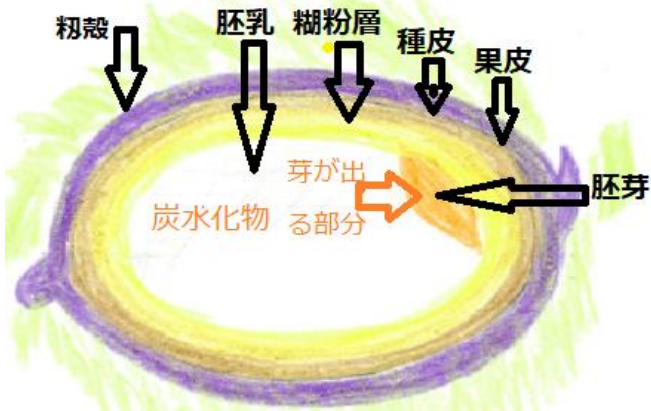
この玄米は白米に比し、多くの栄養素

の宝庫です

更に、注目の有効成分もあります。

① イノシトール・ビタミンBの仲間
で、脂肪肝や肝硬変、動脈硬化を予
防します。

神経細胞
の膜に多
く含まれ、
脳細胞に
栄養を供
給して神
経を正常
に保つ働
きをしま
す。



※果皮・種皮・
糊粉層が糠層で
有効成分が一杯
胚芽にもタンパ
ク質・脂質・ビタミン・ミネラルが豊富です。
※白米は胚乳部分で、栄養価が激減します。

② ギャバ（ガンマーアミノ酪酸）・ア
ミノ酸の一つで神経伝達物質として、
興奮を抑えリラックスさせ、脳の血流
をよくします。

睡眠障害や自律神経の失調、うつ症状
の改善、アルツハイマー型認知症の予

防効果が期待されています。

③ フェラル酸・ポリフェノールの
1種で強い抗酸化作用がシミの原因
メラニンの生成を抑え、美白効果が
期待できます。

④ ガンマーオリザノール・米糠や
胚芽の脂質に含まれる。
ストレスをやわらげ不安や緊張を抑
え、更年期の不定愁訴、鬱を改善す
る効果が期待できます。

皮膚の乾燥、老化を防ぎ、シミやシ
ワを予防する美肌効果があります。

⑤ RBF、RBA（アルファグルカ
ン）
米糠に含まれ、がん細胞の増殖を防
ぎ、免疫を強化して抗がん作用が期
待できる。但し、玄米を高温で焙煎
することが必要。

⑥ フィチン酸・金属と結びつく力
が強く、有害物質、有害金属を体外
に出す強力なデトックス効果があり
ます。

抗酸化作用も強く老化、脂肪肝を

防ぎ抗がん作用もある。

尿路結石や腎結石を防ぎ、歯垢や歯石
を防ぐ歯の健康も維持します。

玄米は硬くていやだという方もいま
すが、炊き方を工夫すれば柔らかくて
美味しく食べられますから、このよう
な健康維持に最適な食材を食べない手
はないと思います。

また、無農薬米が体にはいいことは
当然ですが、農林省も政策として「無
農薬栽培」の積極的な奨励もしていま
せん。

つまり、よいと思う人はやりなさいと
いう程度の意識レベルで、健康問題が
国としても大きな懸案事項（コロナの
問題も含めて）であつても、積極的に
研究して、国民の命を守る取り組みを
しようという姿勢は伝わってきません。
よつて、国民の多くは白米を食べてい
ます。

但し、無農薬米でなくても、玄米は
糠層にあるフィチン酸のデトックス効
果が強いので、農薬の害は心配するこ
とはありませんが、生命力から見ると、

無農薬米が好ましいことは事実です。

尚、玄米がどうしても柔らかく炊けないという方は「高性能圧力鍋（3万円ほど）」か「発芽玄米モード炊飯器（6.5万円ほど）」を購入されると、柔らかく、美味しく炊けますからご検討ください。

少しでも「安心」な食環境を作ることは、健康についての不安がなくなることにつながります。

「**農薬汚染**」ここで問題なのは農薬です。近年の農薬は非常に進歩して効果があります。効果があるということは裏を返せば、人間にも影響があると考えて間違いありません。

有機リン系殺虫剤農薬もよくはありませんが。近年問題になっているのは「ネオニコチノイド系殺虫剤」農薬です。

残留性が高く、内部への浸透率が高いことが問題になっています。

ミツバチが、この農薬に触れると、方向感覚が失われて巣に戻れないのです。つまり「神経系」が侵されるからです。

当然人間にも害があると考えるべきです。

次の難病は「農薬」の害が取りざたされています。

指定難病の神経系の病気に「パーキンソン病（中脳の黒質で作られる神経伝達物質のドパミンが減少することで、動作が不自由になる）」原因不明

「ALS（筋萎縮性側索硬化症）」は、手足、喉、舌の筋肉や呼吸に関する筋肉が衰え力がなくなる病気で、運動を司る神経（ニューロン）が減少することで発症します。原因不明。

また、喘息、アレルギー、免疫疾患なども理由の一つに挙げられています。これだけにとどまらず、様々な問題を引き起こしていると考えられています。

この農薬は欧米においては、禁止、あるいは製品の種別別に、禁止、使用制限が課せられていますが、日本では使用制限は全くありません。

★農薬の害を減らす方法

農作物の「汚染」を考えると「有機栽培（無農薬）」か「低農薬」の作物を食べることが一番ですが、できないときは次の方法で、少しでも害を減らすことです。



① 野菜洗剤でよく洗う。

② 3%の塩水に30分ほど浸してから、よく洗い調理する。

③ 塩、醤油、酢水をかけて軽くもんで置く後、水洗いする。

④ 茹でてアクをとる。

以上の方法の後には、よく噛んで唾液（溶けるまで噛む）と混ぜることで害はかなり減らすことができます。

因みに私は、玄米は有機米（無農薬）を食べています。

また、野菜類は実家で無農薬、有機肥料で栽培していますから、物がある時期はその野菜類を食しています。ない時期は、スーパーなどで購入して、

処理をして食します。

肉類・魚類の汚染

肉牛、豚肉、鶏肉、養殖魚の飼育で問題なのは「合成抗菌物・抗生物質・ホルモン剤（牛肉）」を使用することです。



合成抗菌物・抗生物質（以下、抗生物質とは合成抗菌物も含みます）を使用していると、ケガをしたときなどに、病原菌に侵されないことから、餌に予め混ぜて与えるのですが、抗生物質が体内に頻繁に取り込まれると、細菌が変異して通常の抗生物質が効かなくなる「多剤耐性菌」が生まれやすくなるということです。

体調を崩して入院し抗生物質を投与されても、多剤耐性菌により抗生物質が効かず、命の危険にさらされること

になります。

動物も魚も人間が育てるためには、病気で死んでは採算が取れません。そこで餌に抗生物質などを混ぜて与えることで、リスクを回避しているのですが、知らずに食べていると、このような問題が起きる可能性が高くなります。

更に、輸入米国産牛肉の「成長ホルモン剤」の危険性です。

米国では抗生物質などは無論、成長促進剤ホルモンを使用している牛肉が大半です。

欧州連合は（EU）1989年より米国産牛肉の輸入を禁止しています。理由は、日本でも禁止されている、これらのホルモンを使用しているからです。

EUは2019年より米国産牛肉の輸入を少しずつ緩和することで合意しましたが、輸入されるのはホルモン剤不使用の肉だけです。

ところが日本は、昨年発効した日米貿易協定により、これらの肉の輸入に枠

をもうけていないため、薬漬けの肉が入ってきています。

牛肉は米国の食文化の象徴ですが、健康問題から、米国内では消費が落ちて余剰となっています。

米国では現在、有機栽培の食材や有機牛肉や「グラス・フェッド（牧草）」肉の人気があるのです。

これらは全米を網羅している「ホールフーズマーケット（オーガニック）」などで販売されています。

欧州はもとより米国でも、国民の健康食材に対する関心は高くなっており、オーガニックな作物を生産する農家が多くなっています。

米国は昔から、残留農薬入りの小麦粉や遺伝子組み換え大豆、トウモロコシ、タバコ、ホルモン漬け牛肉など、消費者に不人気になったり、生産過剰になったりした農産品を日本に押し付けてきました。

これは日米の力の差が存在することで、政府は屈服してきたのか、あるい

は、能天気なのでしよう。

テレビの料理番組、マスコミの料理レシピの多くに「肉類」が登場して、肉の消費拡大が図られています。肉が危険とは絶対言いませんから、個々に注意するしかありません。その注意を怠ると、後で説明しますが、思わぬ難病にり患する確率が高いことを知ってください。

成長ホルモン

成長ホルモンは動物が短期間で成長すること、コストが下がり売り上げが増すことから、このホルモン剤が使用されてきました。

しかし、このホルモン剤の弊害として、女性の乳ガン、子宮ガン、男性の前立腺ガンの疑いが持たれるようになりました。

「ホルモン」の問題は成長ホルモンにとどまらず、牛乳に含まれる「エストロゲン（女性ホルモン）」も、成長ホルモンと同じ弊害が指摘されています。

★抗生物質・ホルモン剤の危険を避ける方法

牛肉を食べるのであれば、産地表示がある「和牛」を食べることです。銘柄表示がある和牛は信用できると思います。

牛肉という表示は、ホルスタインの雄を去勢して、女性ホルモンを使い肉を柔らかくしますから問題があります。

豚の「黒豚」という名称は農林省が定義した純粋種ですから、信用できます。

しかし、国内産という名称では、飼育に不安があります。

牛肉・豚肉・鶏肉も、銘柄さんは価格が高くなりますが、高いということは、それなりの飼育をしているから高いので、信用ができるということなんです。危険なものは食べる回数を減らし、安心できる高いものを時折食べるということが、命を守ることになります。

「食品添加物汚染」

経済とは最小のコストで、最大の利潤を生むことです。

しかし、人の命に係わる商品に対して

は、ただ単に経済性のみを優先する考え方は「公序良俗」に違反していると私は考えます。

しかし、多くの企業は良心的ではありません。競争を勝ち抜くためには手段を選ばないのです。

食品衛生法でも認められているところにも問題はありますが、政府は「国民の命を守る」と、何かにつけて発言します。

しかし、食品添加物だけ見ても、命を守る行動をしているとは到底思えません。

国とは政府とは、この程度のことしかできないのでしよう。

絶対避けるべき食品添加物

★見栄えをよくするための発色剤
ハムやソーセージなど、他の添加物や食品と反応して発がん物質・遺伝情報(DNA・染色体)に変異を起す危険性が指摘されている。

(亜硝酸ナトリウム・硝酸カリウム・赤色何号(外国では禁止されている国

もある)・黄色4・5号、青色・コチニール色素)

★長持ちさせるための保存料

クリーム・果実酒・清涼飲料水など、発がん性や遺伝情報変異が指摘。

(ソルビン酸・ソルビン酸カリウム・パラオキシ安息香酸)

★甘味料・漬物や魚肉練り製品、清涼飲料水などに使われている。

発がん性、フェニルケトン尿症(精神発達障害)などが指摘されている。(サツカリン・アスパルテーム)

★結着剤、品質改良剤

歯ごたえをよくするため、ちくわ、ハムなどに使われる。骨の形成異常が起きる。

(リン酸塩・ポリリン酸Na、メタリン酸Na、ピロリン酸Na)

また、これ以外にも食品には多くの添加物が使用されています。

「カタカナ文字の表示は、合成された

添加物とみて間違いありません。

添加物は、価格を安くするために、質の悪い材料を補うため、長期保存のため、色の劣化を防ぐため、また、お湯を注いだり、電子レンジで簡便に料理ができるようにするために使用されます。

料理が簡単にできることなどあり得ないので、それは「魔術」ということなのです。

魔術は、種に仕掛けが存在しています。種は「チン」で料理ができる仕掛けは「添加物」です。

困ることは、添加物は「弱毒」です。

弱毒はすぐに症状は現れません。少しずつ体を蝕んで「解毒」能力の弱い人に、現れてくることです。

どんな形で現れるのかについては、最後にお話しします。

添加物に近い物質

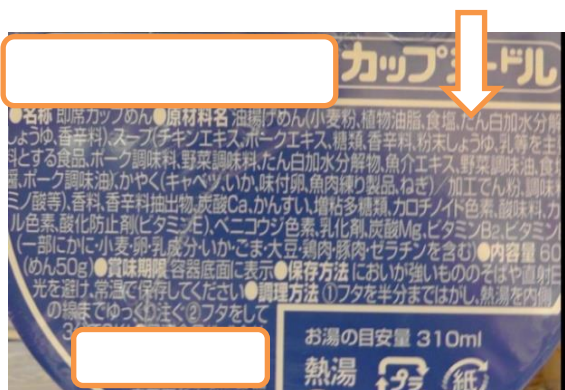
★たんぱく加水分解物

油を搾った後のカス(脱脂加工大豆)

を塩酸(加水分解)で分解したアミノ酸の液です。

これだけではうま味になりませんから、とんこつパウダー・かつおエキスなどを混ぜると美味しくなります。

この味は天然の味ではありませんから、このような物質の入った食品を沢山摂ると、味覚が変わり、健康食の和食が食べられなくなるだけでなく、塩酸が関与することで「発がん」の危険性が増します。



「カップヌードル」の写真を見てくださ

い。記載された原材料ですが、これだけ多くのカタカナ文字が並んでいます。

このヌードルを好んで食す

と、子供の心を

ゆがめさせ、洗剤とした人として、より良い社会を築き上げていく、原動力

にはなり得ないでしょう。

何故、私はそう言い切るかというと、センターの本棚に「給食で死ぬ」という本があります。

この本は、元「真田町中学校校長・同教育長」の大塚貢さんが、学校改革で「給食」の見直しをしたことで、子供たちの心身の変化を目の当たりに見て書いた本です。

その本を読めば理解できます。

★ぶどう糖果糖液糖

安いでんぷんを処理して作られ、砂糖の代わりに使用されますが、ペットボトル500mlの中に60mlのブドウ糖・果糖が含まれています。

この液を飲むと、血糖値が急上昇して糖尿病リスクが高くなります。

また、急激な血糖上昇は低血糖症を招き、イライラや情緒不安定質となりキレやすい人間になります

★偽物食材

和食が日本人にとって健康維持に最適な理由は先に述べました。

この和食はユネスコの世界無形遺産に

も登録され、外国では日本食の人氣が非常に高いのです。

選定理由は、

①多様で新鮮な食材とその持ち味を尊重。

②栄養バランスに優れた健康的な食生活。

③自然の美しさや移ろいの表現。

③正月などの年中行事との密接なかわり。

このような素晴らしい和食が、日常生活の中心になれば、日本人の健康度は高い状態が維持できるのです。

私は豪華な和食は「お祭りの料理」「普段」は、ご飯・味噌汁・漬物（発酵食品）・煮物・焼き魚（一日一回）で十分と考えています。

そして和食の基本の醤油・味噌・塩は上等なものを使うことです。

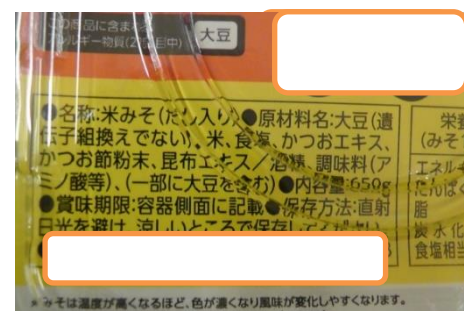
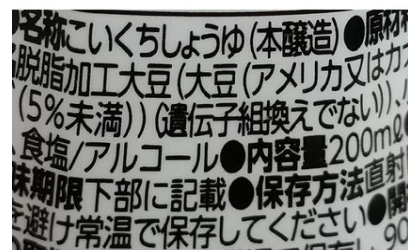
併せて、みりん・酢・油も同じです。上等とは、添加物まみれの物でないということなのです。

商品が安いことは消費者にとっては嬉しいことです。

しかし、偽物は、純粋な和食の基本か

ら逸脱して、添加物を使うことで体裁を整えて安くなるのです。

日本民族の身体は、この味を決して喜ばれません。



右の写真は、お醤油ですが偽物で、本物は「国産大豆と小麦と塩」だけです。

「米みそ」は「かつおエキスなど」が入っていますから、偽物です。本物は「コメ・大豆・塩」だけなのです。油類も偽物は「薬品」を使って、油を搾りますから、安くなります。

人の身体は「むく」な、自然環境を持って生まれてくる方がほとんどでしょう。

その後は、自分の努力で学び知恵を得て、自分の純潔な身体を汚染させない

ように、気配りしながら生きることが「陰徳（人の見えないところ）で身体を大事にする」を積むことにつながり、天が与えてくれた命を育むことにつながります。

★和食の崩壊が病を生み出す

高度経済成長が始まる1955年以降、日本人の死因のワースト3は「脳血管疾患・ガン・心疾患」ですが、次表「厚生省、人口動態統計」を見ると、昭和56年（1981年）に悪性新生物（ガン）が1位に、そして、心疾患が昭和60年（1986年）に2位となり、以降今日までこの順位で推移しています。

それ以前は、結核・脳血管疾患が上位を占めていましたが、経済成長を境に日本人の食生活が変わり始めます。所謂「欧米的な食生活」に変わって行きます。呼応するように、死亡疾患が変わったのです。

「タンパク質が足りないよ！」などと

81	56	悪性新生物	142.0	脳血管疾患	134.3	心疾患	107.5
85	60	悪性新生物	156.1	心疾患	117.3	脳血管疾患	112.2
89	64	悪性新生物	173.6	心疾患	128.1	脳血管疾患	98.5
90	1	悪性新生物	177.2	心疾患	134.8	脳血管疾患	99.4
92	2	悪性新生物	187.8	心疾患	142.2	脳血管疾患	95.6
94	4	悪性新生物	196.4	心疾患	128.6	脳血管疾患	96.9
96	6	悪性新生物	217.5	脳血管疾患	112.6	心疾患	110.8
98	8	悪性新生物	226.7	心疾患	114.3	脳血管疾患	110.0
99	10	悪性新生物	231.6	心疾患	120.4	脳血管疾患	110.8
00	11	悪性新生物	235.2	心疾患	116.8	脳血管疾患	105.5
01	12	悪性新生物	238.8	心疾患	117.8	脳血管疾患	104.7
02	13	悪性新生物	241.7	心疾患	121.0	脳血管疾患	103.4
03	14	悪性新生物	245.4	心疾患	126.5	脳血管疾患	104.7

いうキャッチフレーズも生まれ、国を挙げての政策は、肉類・卵、乳製品・パン食が増えてゆきます。ご飯や味噌汁、野菜の煮物、漬物では、白人のような体格にはなれないと栄養学者もマスコミも考えたのです。そして、化学の進歩は、食品添加物を生み出し、その先駆けは「インスタントラーメンで20種類の添加物（昭和33年）」で製造されています。

以降、様々な食品添加物は1500種類（怖いのは合成食品添加物360種類）が食品の価格を下げ定着し、旧来の製法で作られた、味噌・醤油・塩、油などは高価となることから、需要は低下してきました。

現在に至っても、一部の危機を感じる人以外は、危ない食材に気配りすることもなく、そして「電子レンジ」調理の方も多いようです。

汚染列島の結末

ここまで「汚染列島のテーマ」で問題をあげてきましたが、まとめると、和食離れから起きる弊害、そして汚染物質を食する飲むことによる弊害が大問題で、付け加えれば、西洋医学、ストレスの弊害も挙げられます。

★死亡原因1位の悪性新生物（ガン）が死亡原因の上位に登場するのは、昭和30年2位（10万人当たり死亡率87.1）に浮上します。

1位は脳血管疾患（死亡率136.1）で以後、悪性新生物は昭和56年（1

981年) 1位に浮上します。

この時の死亡率は10万人当たり142・0でした。

そして令和元年には死亡率は304・2で、1位に浮上した時点から見ると、3倍強の増加率となっています。

心疾患は、昭和60年(1985年)

2位(死亡率117・3に)に浮上し、令和元の死亡率は167・9です。

死亡率1位の悪性新生物(ガン)、2位の心疾患は、食生活の変化とともに増加してきました。

また、厚労省が認定する難病も、同じような中で生まれてきています。

食の持つ意味を、現代栄養学は説明できていません。

それは、カロリー主体の栄養学であつて、民族により食するものの違いを考へてはいないのです。

ここに疾病が増加するカギがあるので

す。
既に、江戸時代に水野南北という観相家が唱えているではありませんか、「食」の取り方で人の吉凶が変わると

いうことを、この言葉は「真理」です。

温故知新(おんこちしん)とは、昔の物事を研究して、新しい見解を得ることですが、私たちは健康で幸福に満ちた人生を歩みたいと考えるのであれば、「食」の持つ意味を真剣に考えるべきです。

それができる人、できない人で、人生は大きく変わってしまうでしょう。

ガン・心疾患・脳血管疾患などの原因

①食生活から従来の和食が姿を変え、魚より肉製品、乳製品が中心になり、主食もパン類やパスタ類などが多くなっています。

子供の好物は「オムレツ・カレーライス・サンドイッチ・焼きそば・スパゲッティ・目玉焼き」だそうですが、ここにも和食離れがうかがえます。

そして、この子供の好物も「食品添加物」が沢山使われています。

肉類は汚染されていないなくても、和食の献立には存在していなかった食材です。

肉は「飽和脂肪酸」で血液・血管を汚して、動脈硬化の原因で「心疾患・脳血管疾患」を生みます。

脂肪を分解する「胆汁酸」も、2次胆汁酸として発がん物質を生みます。発がん物質は「活性酸素」を生み、遺伝子が損傷してガンなどが生まれやすくなります。

和食の主食「玄米」、四季折々の野菜類、昆布、キノコ類、果実、味噌、醤油、梅干し、お茶類などは「抗酸化物質」ファイトケミカル(植物の化学成分で抗酸化物質)を含んでいます。

このファイトケミカル豊富な和食がガンなどを防ぎます。

農薬、食品添加物も活性酸素を生み出しますが、ほどほどであれば、ファイトケミカルが無害化してくれます。

更に、無害化する物質「白血球」も和食により活性化されます。

しかし、現代栄養学を基本に考える栄養学者や料理研究家は、食品添加物に言及することはありません。電子レンジ・IHも否定しません。

④ 国民健康保険制度が「昭和36年

(1961年)」に開始されます。

保険のおかげで、医療の恩恵を受けることができるようになりましたが、大きな弊害が生まれたのです。

それは、安易に薬を服用するということとです。

国家が認めた病院、医院が処方する薬を、害があるとは多くの国民は思っています。



ところが「薬」は、発がん物質第1位なのです。

医療に安易にお世話になれることから、自分自身で治そうという思考が停止して、コロナ禍の現在を除いて、病院は大盛況です。

これもガンを増大させている原因なのです。

③ 農業国から、サラリーマンが大半の経済国家に転身した社会は、「現金収入」が増加して生活に余裕が出てきたことは確かでしょう。

しかし、その陰で、利益最優先の過重労働、人間関係の陰湿問題などによる「ストレス」を増大させています。

ストレスは「抗ストレス反応」として様々な体内ホルモンに精神も肉体もさらされることで、身体の「生体恒常性(体内環境を維持する力)」が破綻すること、ガン疾患、生活習慣病、精神疾患を生みやすくなっています。

汚染列島の結末

様々な汚染物質(環境ホルモンの摂取や、汚染環境にさらされた結果、汚染物質の抵抗性の弱い人から、体内環境は正常な営みができなくなり、結果として、様々な病態が発現してきましたが、どのような病態が発現するかは解りません。

前文の疾患以外にも、厚労省が指定する難病(原因が特定できなく治療法がない)は300疾患を超えています。

一、人としての「慈しみの心」が欠如してしまった人はドメスティックバイオレンス(児童虐待・夫婦間暴力など)という事態を引き起こします。

一、体内でできる性ホルモンの司令塔、脳下垂体が侵されると、男性の女性化・女性の男性化などが、性ホルモン

の異常により、LGBT(性的少数者)という問題が起きます。

一、男性の精子数の減少は「環境ホルモン」が原因と言われています。

一、「引きこもり」者数は相当数に上がりますが、様々な理由から人と接することが苦手で、働くことができません。

一、障害者(身体障害・知的障害・精神障害)も過去に比し増えています。

一、生活困窮からの自殺、いじめによる自殺、過労からの自殺もあり、原因は様々です。

しかし、体調の不調が安易に自殺へと向かわせてしまいます。

一、仲間を陰湿にいじめる子供も増えています。

これらは、1955年以前には問題視されたことはなかったのです。

文明の進歩による負の副産物は、その威力によって、生命の根源を狂わせ、不幸な人間を増産させています。

このような汚染列島を生き抜く知恵は、問題点を整理把握して、汚染されない生活環境を自らが構築すること以外、乗り越える術はないのです。私は、そのように考え生きています。