

筆者は、15年前から以下「健康への合わせ技」を実行してきて、すこぶる体調が良かったので報告させていただきます。

合わせ技は3つ

- ① 筋トレで基礎体温をアップする。
- ② 小食を心がける。
- ③ 肉食を避けて、魚中心にする。

まず、①の「筋トレで基礎体温アップ」ですが、筋力が付けばだんだんと基礎体温が上がり、起きている時と就寝中の体温差が大きくなる為に睡眠力が上がり、免疫力がアップするので、風邪をひきにくくなり、さらに癌になりにくい体になる模様です。

この2014/10のNHK「ためしてガッテン」の番組紹介記事の概略を文末に載せています。

朝の寝起きの体温が基礎体温であり、目安は36.6度以上です。もし36.0度以下なら、免疫力は半分以下に落ちているとも言われています。

筋トレは筋肉の破壊なので毎日は避けて、2日に一回の割で行い、腹筋、背筋、腕立て伏せ、スクワット等でそれぞれ200回を目標にします。

次に②「小食の実践」には、消化が遅い「玄米食」が最適だと思います。その場合に雑穀類を1/3程度混ぜると美味しくなるので、紹介させていただきます。それにしても、スーパーマーケットの2軒に1軒は玄米を置いておらず、もし置いていても1～2銘柄とは、寂しいものです。

後のGI値の表にあります様に値の高い食品は小食には不向きで避けた方が無難です。特にパン、ピザなど小麦の加工食品は、要注意です。

「できる男は超小食」

船瀬俊介著 主婦の友社 2015/4 刊からの抜粋。

ビートたけし(68)、「相棒」の水谷豊(62)

タモリ(69)、ジャパネットたかた社長(66)

みなさん一日一食という超少食派とのこと。

ヨガの教訓では、「腹八分で医者要らず」「腹六分で老いを忘れる」そして「腹四分で神に近づ

く」ともいわれます。

超小食だと、消化吸收のために使われるエネルギーが**排毒**に向けられるため、病気の元凶である”**体毒**”が排出されるのですから、病気が治るのは当然ともいわれています。

古来、ヨガから仏教、東洋医学、養生法では、例外なく「**少食健康法**」が説かれていて、さらに科学的な裏付けとしては、レオナルド・ガレンテ博士(米・マサチューセッツ工科大学)によって、1999年に「**サーチュイン遺伝子**」(長寿遺伝子)が発見され、この長寿遺伝子をスイッチオンにするのが、この**小食=カロリー制限=空腹感**だということが明らかになり少食長寿は医学的にも立証されました。

ガン細胞は

「低血流、低体温、低酸素で活性化」

(安保徹博士の説) p167

実際に、正常細胞を低酸素状態に置くと100パーセントガン化することが確認されています。安保博士は「正常細胞が、まったく無酸素状態でも生きのびるために原始細胞に、“先祖帰り”したものがガン細胞である」と結論づけています。その**無酸素状態は**、次のようにして起こります。

低血流→低体温→低酸素→無酸素

それなら、まずガンを発生させないためには低血流を防ぐことが必要です。鶴見医師が指摘するように全身血管の93パーセントは**毛細血管**で、直径は約4ミクロンしかありません。それに対して、赤血球は7ミクロンもあります。一個一個の赤血球は、体をくねらせるようにして毛細血管の中を通過しています。こうして、血液の微小循環は確保されているのです。

ところが、肉や乳製品、砂糖などをとりすぎると、体液が酸性に偏ります(酸性体質・アシドーシス)。すると、赤血球同士がくっつきあうのです。それを外見から「**連銭形成**」(ルロー)と呼びます。

血液サラサラで酸素を運ぶ

ルロー状態になると、血液はドロドロとなり、4ミクロンの毛細血管を通過することは不可能になります。末梢の組織は血行不能となり、低体温から低酸素、さらには無酸素に陥ります。すると、その細胞は生き残るために、ガン細胞化するのです。このメカニズムがわかれば、ガンを防ぐことは簡単です。赤血球上がくつつく状態をなくせばいいのです。その最適な方法が**断食**（超小食とGI値の低い物の選択）です。ほとんど水分しか体内に入らないので、赤血球のルローはバラバラになり、血液はサラサラ流れます。すると、ガン細胞にも酸素が到達し、原始細胞に先祖帰りしたガン細胞が、正常細胞へと戻るのです。

人間は必須アミノ酸の摂取には、肉（動物性の食品）は欠かせないのですが、必要以上にたくさん摂取すると、それがガンの成長を即すことになること。食事のたんぱく質の割合が14%を超えると、急速にガンの成長スピードが速くなると言われている。（平成19年度国民栄養・健康調査結果）

ちなみに、現代日本人のたんぱく質摂取量は平均で15%

ですから必要最低限の必須アミノ酸を効率よく摂取するには、卵を1日に1個がお薦めとのこと。卵はよく完全食と言われているますが、必須アミノ酸をすべて含んでいて、たんぱく質のバランスが崩れる心配がありません。

ここからは、前回の紹介例を要約して再掲です

(1) 「今ある癌が3カ月でここまで治せる」

著者 濟陽 高穂 三笠書房 ¥1300.-

これは100年前の薬の無い時代のドイツで、結核患者を治療したゲルマン療法をヒントにして、濟陽 高穂先生が提唱されている、ガンが治る食事療法の書籍です。免疫を下げない食事というのがポイントです。必要最低限の必須アミノ酸を効率よく摂取するには、卵を1日に1~2個がお薦めとのこと。卵はよく完全食と言われているますが、必須アミノ酸をバランス良くすべて含んでいる。玄米食を推奨

(2) 「体温を上げると 健康になる」

斎藤真サシ著 サンマーク出版 ¥1400.-

基礎体温をアップすると免疫力が上がるとと解説されています。基礎体温を上げるには、筋肉量を増やす=筋肉を鍛える=筋トレがおすすめということになります。筆者は、腕立て伏せ、腹筋、スクワットを40回~50回くらいを週2回を推奨します。

裏面にありますように、筋力アップ→睡眠力ア

ップ→免疫力アップに繋がるようです。

(3) 「小麦は食べるな！」

ウィリアム・ディビス著 日本文芸社 ¥1400.-

ここ50年間で小麦は改良により変質してしまい、収穫量が10倍以上になったのは良いのですが、小麦に含まれる糖質も**スーパー糖質に変化**。この**スーパー糖質は**、消化吸収率（GI値）が恐ろしく高くなってしまったという指摘です。

GI値とは、ある食べ物を食べたあと、血糖値がどのくらい急速に上昇するのかを計測した数値。GI値はゼロから110までの範囲で、血糖を急速に上昇させる食べ物ほど高い値がつく。基準は純粋なグルコースで、そのGI値を100とする。**パン・白米が高いのには注意**
下は「美しくなりたければ食べなさい」姫野友美p86か

ら転載

■主な食品のGI値表——できるだけGI値の低いものを選び

穀類	精白米	84	全粒粉パン	50
	五穀米	55	うどん	80
	発芽玄米	54	パスタ	65
	フランスパン	93	中華麺(生)	61
	食パン	91	そば	59
	クロワッサン	68	春雨	32
	ライ麦パン	58	とうもろこし	70
豆類・豆製品	そら豆	40	豆腐	42
	枝豆	30	納豆	33
野菜	にんじん	80	大根	26
	かぼちゃ	53	きゅうり	23
	トマト	30	ほうれんそう	15
いも類	じゃがいも	90	さといも	64
	山芋	75	さつまいも	55
果物	パイナップル	65	みかん	33
	バナナ	55	アボガド	27
乳製品	プロセスチーズ	31	プレーンヨーグルト	25
	バター	30	牛乳	25
嗜好品	白砂糖	109	せんべい	89
	黒砂糖	99	大福	88
	はちみつ	88	生クリームケーキ	82
	キャンディ	108	みたらしだんご	79
	チョコレート	91	ポテトチップス	60