

講師 井上 敬 先生
議題 「健康方程式入門」

井上先生は京都大学医学部を出て、救急医療一筋5年続けて治療に邁進したが、病気は早期診断で治療しても完全には治らない、むしろ治すよりも病気にならない健康を保つことが大切であり、多くの病で苦しむ人、その地獄から人々を救うにはどうしたら良いかを考え続けた結果、健康な人が病気になることを防ぐ仕事は病気の治療以上に大切なことであるという結論に至り、救急医をやめ予防医に徹することに決められた。その結果誰でもが日常生活で取り入れやすい健康方程式を開発した。

1 病気といのち

ガン・脳梗塞・心臓病等を引き起こす高脂血症、高血圧・糖尿病のいわゆる生活習慣病の90%は本人の自業自得である。

仏陀は2500年も前に良いことも悪いことも因縁果で自分のやったこと(業)は必ず自分に返ってくると言っている。

2 自分の寿命を測る方法

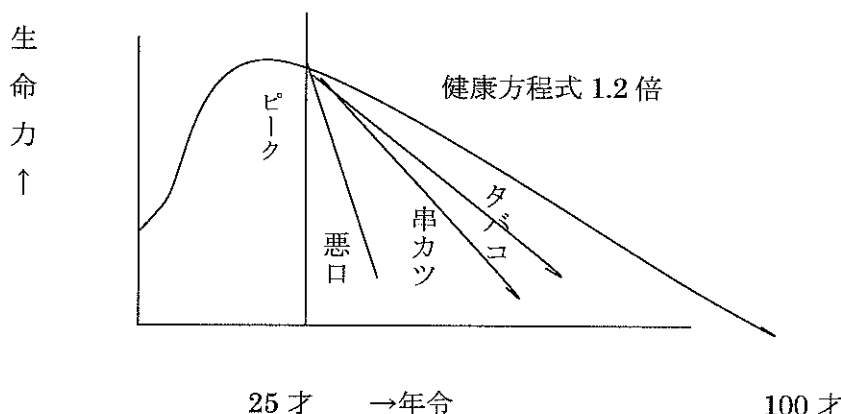
自分の寿命計算は、両親 更に両親の両親、合計6人のそれぞれの死亡年齢を合計し、その人数(6人)で割って1.2倍(現代は昔に比べて寿命環境が改善した)をすれば得られる。ただし、まだ存命していたり不慮の災害や事故により亡くなった人は除き、残った人数で合計した年数を割れば良い。

生命の限界は諸説があり、実際のところ断定できないが、一般の生物において生産年齢の4倍が一般寿命という説をとれば人間は25歳 \times 4=100歳ということになる。生命の50%は遺伝子で決まり、残り50%は環境や教育で決まる。即ち50歳を越えて生きられる人は100歳まで生きられる計算になる。

チャールズダーウィンの言葉に“強い者・賢い者が生き残るとは限らない。変化できる者のみが生き残る”と。

3 健康で長生きする秘訣

クチは災いの元 口から入る・・・食べ物、嗜好品、空気、大気汚染物
口から出る・・・人の悪口



4 健康方程式

H	=	O	+	S	+	T
Health		Oxygen		Simplified meal		Thanks
(健康)		(酸素)		(究食)		(感謝)

H：健康とは生産的な心身の状態を言う。即ち物の生産や社会的価値を生み出す心と体であり、寝たきりなど生産できない人は大変つらいことだ。主婦の場合、分娩・食事づくり・清掃も生産と考える。

O：酸素の供給が止まると5分で死に至る。水は3日、食事は1ヶ月絶たれると死に至る。

呼吸の仕方が大切。息の短い人は早死にする。

T：今日、日本人で100歳以上の長命者は約2万人を数えるがその人達の特質は心の持ち方にある。即ち感謝思考であり、きんさん・ぎんさんはいつも“ありがとう”と言っていた。

うつ病や自殺の原因がセロトニンという脳内物質の分泌が低下することによると解っている。セロトニンは幸せホルモンとも呼ばれ、脳内で神経伝達物質として働いており、人の悪口を言い続けると20年でガンが発症すると言われるのはセロトニンが抑制され免疫力が低下することにあると考えられる。

S：究食 究極の食事、究めるとは単純にすることシンプルイコール真理である。厚労省は健康日本21において健康のための食事について1日三食を摂り、3食とも炭水化物を主食として1日30品目のおかずと推奨しているが、高脂血症・血糖値など全ての指標で悪化している。日本人は糖尿病の人が600万人いると言われ世界一となっている。これは炭水化物の摂り過ぎ、甘い物好きが原因である。日本人は欧米人のように脂肪の摂取が少ないにもかかわらず、糖尿病にかかりやすいのは「俟約遺伝子説」で欧米人に比べて少ないエネルギーで生命を維持できる体質を持つことによると言われている。即ち日本人はエネルギー過剰摂取ということになる。食事は何を、どうやって、誰とどこで食べるかが重要視されているが最も大切な「いつ」が抜け落ちている。

日本人が3食とるようになったのはここ100年の歴史であり、日本人は歴史的に1日2食であった。百姓は水飲み百姓とも言われ、朝飯前11時前には水だけ、11時に朝食、晩に夕飯となり、肉や高エネルギーのパン食などはなく、糖尿などはなかった。また、日本人では最近では昔よりも更に肉体労働が1/10程度に減っているにもかかわらず、2~3倍の食事を摂取している。

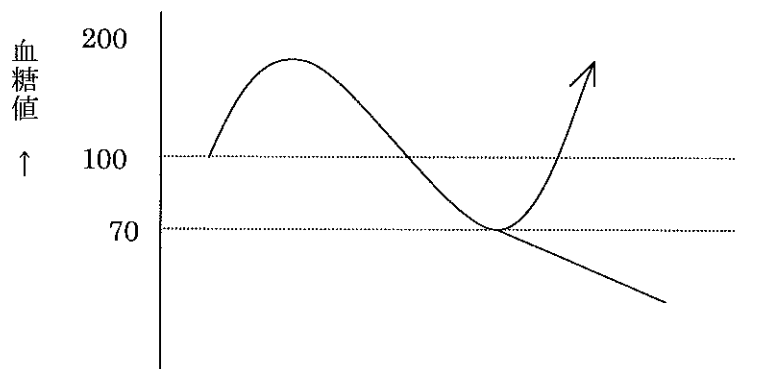
5 食事の摂り方

食事にも春夏秋冬の順番がある。即ち 空腹→運動→食事→睡眠のリズムが大切。運動は本来何のため、食物獲得のため、生活の糧を得るためにある。

例えば動物（ライオン）においては腹をすかしたら獲物を狙う、即ち行動を起こす、そして獲物を得たら食べ、そして満腹になれば休む、たとえ獲物が目前にいても満腹だと襲わない。人間も食う為に狩をしたり、今日では商売やオフィスで仕事をする。人間は本来、今日のように筋肉を鍛えるだとか余った栄養消費だとかのために運動をするのではない。

食べてすぐ眠ると牛になるのは間違った考え方であり、食後すぐ運動したり仕事したりすると血液が筋肉や脳に行って胃や腸に回らず消化不良を起こす。また、胃腸に血が行けば、当然思考能力も落ちる。事故などで労災保険が最も多く使われるのは午後 2 時頃と言われるが、それを証明している。

空腹は素晴らしい。“これから獲物を取りに行け、仕事に行け生産せよ”という合図であり、頭と身も軽く仕事もはかどる。腹が減っては戦が出来ぬというのは悪しき常識や思い込みである。空腹は胃で感じるのではない。血液で感じるものである。血糖値が70以下になると血糖値を上げるホルモン（グルカゴン、アドレナリン）が働き、食べなくても脂肪等が燃焼してくれる。



糖尿病は血糖値 200 以上であり、それを下げるインシュリンが膵臓から出なくなり糖分が過剰になったという病気。

空腹感をつらいと思う人が多いがこれを快感と思うことが大切である。朝飯抜きはボクサーやマラソンランナーでは当たり前。日本人は戦後の飢餓感が恐怖となり、いつ食べられるか心配という名残と思われる。毎日 1 回は朝食抜きで空腹を感じさせる事が舌を鋭敏にし、しっかりと味わうおいしさを感じ、食べ物のおりがたさに感謝する心もうまれるものである。

ニートといわれる若者は得てして親がお金を渡すからいつまでも自立しない。腹が減れば誰でも働く、人の役に立たないと食べ物を得られないことを教えるべきだ。年寄りをボケさせる一番の方法は3食たべさせ、常に満腹にしてあげる。お金を取り上げる。お金の計算をさせない。働かせない。生産させない。今の老人保健施設や特別養護老人ホームはややもすると痴呆製造器となっている。

6 一日一食のすすめ

Simplified meal	男性（イチロー、松井）	2000kcal/日
	普通男性	1500kcal/日
	普通女性	1400kcal/日

最適体重 20歳の頃の体重がベスト

食べ物の完全消化には10時間かかる。さらにストックで7時間はもつ。朝の燃料補給は要らない。三食は胃腸の休む時間がない。胃腸は沈黙の臓器とも言われ穴があくまで症状や苦痛が出てこない。ちなみに睡眠を3日とらないと発狂すると言われる。大腸がんはいつも便が腸にたまっていてそれが腐敗を起こし、ガンを誘発させる。

7 究食メニュー

朝食 休食 体を整える 栄養素 水+ビタミン 菜 野菜ジュース	昼食 求食 燃料 補給 炭水化物 穀 ごはん めん類 パン	夕食 球食 体を作る たんぱく質 豆 豆腐、納豆 枝豆、おから
---	---	---

- ・たんぱく質はアミノ酸20種類から作られる。
- ・必須アミノ酸は食事から摂取される。動物には5%、植物には3%が含まれる
- ・その他のアミノ酸は体内で作られる

米国人の3人に2人は肥満。大豆や豆は牛に食べさせ、牛を人間が食べている。日本人は100年前まで肉はあまり食べていませんでしたが、魚は食べていました。

豆腐は炭水化物、脂肪、カルシウム、ミネラル、ビタミンC全て含まれる最も優れた食材であり、健康の王様であり、サブリのサブリである。

豆腐は蒸してニガリを入れて作るものであり、腐らせたり発酵させるのではない。故に豆腐の字がふさわしい。

肉・魚は娯楽、特別賞与と思おう。時には食べてもよい。

健康のために朝食抜きで仕事ができる
昼食で空腹を満たせる
夕食で豆腐を食べられる

感謝しよう

日本の長寿は食事のおかげ

8 脂肪について

パン めん類 豆類などその1/4は脂肪

肉は50%、魚は30%が脂肪

19世紀以後の食べ物は肉や魚を更に油で揚げる脂肪過剰である。

カツ 天ぷら フライはデブ食

トンカツはしゃぶ肉で/鳥カラ揚げはムシ鶏で/エビ展は焼エビやエビ刺しで

魚フライはさしみを食べよう。

特に冷えたコロッケや何回も使用した油は酸化しており、体に毒である。

マヨネーズやドレッシングを野菜にかけるのは構わない。

【まとめ】

今後は粗食ではなく、素食が大切。脂で揚げたり味付けしたりすることよりも素材だけで素直に料理することを心がけよう。調理は水と火以外は使わない。焼・煮・蒸・生のみでゆこう。