

第114回イーマ例会
食べることやめました
～一日青汁一杯だけで元気に13年～
森美智代先生
平成25年9月26日

■生菜食の経過：
発病した時になかなか病気が治る見込みがなかった。
その為、発病して5年経過してから断食を20日間などをした。
1987年5月16日から通常の生菜食をはじめ、
1991年1月から低エネルギー生菜食に。
丸24年の間、今日では平均60キロカロリー。
その間に一日断食を繰り返し行い、現在に至る。
1991年は200キロカロリー
1992年～1995年は150キロカロリー
1996年から50-60キロカロリー

■最初の生菜食A
朝食 なし
昼食 青汁250g
人参120g
大根100g
山芋30g
生玄米粉70g
夕食 昼食と同じ

備考：
青汁1杯
生野菜150gで28キロカロリー
スピレン(海藻スピルリナ)エビオスで60キロカロリー

仙人の修行の道としての仙道は、生菜食や断食、気功が挙げられる。
活きている生菜食の栄養素をそのままいただく。
西勝三先生の方法をアレンジしたもの。

■書籍や雑誌と映画やテレビ：
・書籍や雑誌：
「食べること、やめました」 ハングル語版も出版済
「ありがとうを言うと」超健康になる
朝日新聞、アエラ、女性自身など。
・映画 「不食の時代」白鳥哲監督 サンスターの会長がスポンサーを承諾
・TV スプリームマスターテレビジョン 全ベジタリアンスタッフによる42か国放送
食べることの不思議、スーパーワイド、追跡テレビの主演、特命リサーチ200X、回復！スパ
スパー人間学、
肥満の科学、鶴瓶なるみのほんまか、検索！ホムンクルス

■免疫カインターフェロン α
・インターフェロン α の平均値は5000
・糖尿病や慢性肝炎は3000
・ガンやエイズになると1000
・生菜食を実行しインターフェロン α を測定した：1番21692、2番20277、3番13880、4番12612。

■遺伝子
・アメリカのアリゾナ州ピマ族のインディアンは10人中9人が肥満と糖尿病。
肥満遺伝子。ベータ3アドレナリン受容体の変異がある。
ペルーにも同族がいるがほっそりしているため、アメリカの食生活の影響と考える。
・肥満細胞の膜にはベータ3アドレナリン受容体があり、アドレナリンがくると脂肪を分解する。
・しかし変異があると脂肪が分解されにくくなる。
・日本人も飢餓遺伝子を多くは持っているために少食でも十分なはずだが現代は食べ過ぎである。

■不老長寿のカギは粗食

- ・マウスは満腹のエサだと寿命が42~43か月でエサを半分にするとマウスは60か月と長生きした。
- ・人間で言えば90歳の超高齢マウスに満腹の7割のカロリーを4週間与えたところ、アルツハイマー、ガン、炎症、ストレスなどに関係する遺伝子の19種の遺伝子が若返った。

■たんぱく質 尿素窒素の再利用

- ・普通に生活している日本人は、血液中の尿素窒素は尿として排泄されるが、生食を実行する人は血液中の尿素窒素をたんぱく質の材料として再利用していた。大阪教育大学の奥田豊子教授の研究

■アンモニア利用細菌

- ・私の腸を調べてもらったところ、アンモニア中の窒素をアミノ酸として取り込む腸内細菌「尿素が分解してできるアンモニアを利用してアミノ酸を合成する嫌気性のらせん状細菌や乳酸菌が数多く腸内にすんでいました。環境に適応した腸内フローラを持っている」カテニバクテリウムミツオカエ(アンモニアをたんぱく質に変える細胞の名前)が多く検出された。 辨野室長

■骨塩量

- 肉や魚は食べなくても、骨塩量の測定の結果、平均より多いことがわかった。

脳波

- ・β波 緊張、イライラ
- ・αⅢ 緊張した意識集中
- ・αⅡ リラックスした意識集中
- ・αⅠ 休息・意識低下
- ・θ(シータ)波 浅い眠り

■人間の餓えと脳波の関係を示すと

- ・第1段階 β(ベータ)波 - 常にあるレベルで餓えている
 - ・第2段階 α(アルファ)波 - 時々餓えを感じる
 - ・第3段階 θ(シータ)波 - ほとんど餓えを感じない
 - ・第4段階 δ(デルタ)波 - 決して餓えない
- 瞑想などで鍛えることができる。

■断食

- ・断食は臓器と組織の協調をはかり、同化と排泄を強めるエネルギーを身体に供給する。
 - ・混乱状態にある心を清めるためには、祈りの伴った断食が必要である。
 - ・そのように断食をすることは、神の創造的な力が現されるために自我を低くすることである。
 - ・断食をすると心から食物に感謝でき、心身共に集中力も増す。
- 40年や56年食わずに生きたヨギさんやカトリックシスターも存在する。

■佐藤初女さんのことば(青森)

- (彼女がつくるおにぎりを食べると自殺したい人でも元気になる)
 - ・私が一番イヤなのは面倒くさいということです。
 - ・ある線までは誰でもやることで、そこを一步超えるか超えないかが響かせるものになると思うのです。
- ですからお手伝いをいただいて、面倒くさいからこのくらいでいいじゃないっていうのが、私には寂しく響いてくるんですよね。

■東洋医学の対象としているもの

- 気：目に見えないエネルギー
- 心：気功・呼吸法・針灸
- 血：目に見える物質
- 肉体：食養生・漢方薬

■地球も人も70%の水分量

- | | | | | | |
|------|-----|------|------|------|------|
| 年代： | 受精卵 | 赤ちゃん | 20歳代 | 40歳代 | 70歳代 |
| 水分量： | 90% | 80% | 70% | 60% | 50% |

・水は人の感情を移入する物質で、「ありがとう」と書いたお水を凍らすと綺麗な結晶となるが、
「ばかやろう」と書いたお水を凍らすととても汚い結晶ができる。
・禅寺の料理係りの責任者は典座（てんぞ）といい、未分の高い人でないとなれず、それ程大切に、
献立の立て方、お米のとぎ方、野菜の扱い方、調理と味付の方法まで詳しく定められる。

■危険なトランス脂肪酸（加工油脂・ショートニングなど）

・多く含まれる食品：
マーガリン・油で揚げた菓子・フライドポテト・パン・ケーキ・アイスクリーム・レトルトカレー・エコナ等のサラダオイル・マヨネーズ・ドレッシング。。。
・トランス脂肪酸の害：
悪玉コレステロールを増加させ、心臓病の危険性が増す。
ぜんそく、アレルギー鼻炎、アトピーなどの危険性。
老人はボケやすい。
女性は不妊の危険性が高くなる。

以上、

以下余白