

第90ミニ講話 「免疫力を高め健康な無病の身体を作る」Ⅰ

コロナ時代、ミニ講話で免疫力を高めてウイルスに勝つためのお話をしたいと思います。

今の時代はウイルス、癌、各種習慣病に悩まされる人が異常に多い時代になりました。

中学生が乳癌になり、日本人の2人に一人が癌になる時代です。

そんな異常事態にもマスコミは本当の対処方法を取り上げません。

色んな業界へ忖度し報道しないのでしょうか。

1966年世界的に一大発表が米国で有りました、「マクガハンレポート」ご存じでしょうか。

このレポートで、現代の病気は殆んど間違った食事の摂り方が原因で病気が発生していると5000ページのレポートで究明させました。

その凄いいレポートは日本でも世界でも大きく取り上げられません。

「殆んどの病気は食べ物に有り」知らないから食べて居れる、恐ろしい事です。

「美味しい食事」と「身体を健康にする食事」は全く違います。

これから8回で健康になる為のお話をして行きたいと思います。

私は子供のころから大変な虚弱体質で病気がちで、小6の頃腎臓病を高校3年間酷い喘息でした。

社会人になっても風邪を引きやすく週に一回は風邪薬を飲む生活でした。

しかし、33歳から食事の摂り方を変え、水風呂に入る健康法を実践し徐々に健康になり、55歳からは食事の摂り方を変え、全く病気知らずの健康体になりました。

現在76歳、異常なる元気一杯の生活が出来るようになりました。

私の体験と私の勉強したお話をして行きたいと思います。

恐ろしい事です、食べたら駄目な食品が沢山あります、皆さんご存じですか？ 以下の通りです。

①肉類（牛肉、豚肉、鶏肉） ②牛乳、乳製品（チーズ、バター、ヨーグルト、クリーム、アイスクリーム等）

③油脂類、脂で揚げた食品（天婦羅、唐揚げ、コロッケ、ポテトチップス、フライポテト他）

④小麦で作った食品（パン、パスタ、菓子パン、ラーメン、即席ラーメン、）

⑤卵類（卵、ゆで卵、卵焼き、イクラ、明太子、キャビア） ⑥糖分（甘いお菓子、ジュース、コーラ、スポーツ

ドリンク、清涼飲料水）「食べる物が無い」と言われると思いますが間違いのない本当の話です。

次回からお話を順々に進めますご期待下さい。

食べても良い、素晴らしい食べ物は沢山存在します。

第91ミニ講話 「免疫力を高め健康な無病の身体を作る」Ⅱ

90話でお話ししましたが、食べると悪い食品が意外と多いのに驚きです。

私は大変な虚弱体質でしたから色々と研究し知識を深めました。

肉が発がん性の食品であるのは意外ですよね、「肉を食べてスタミナを・・・」が常識ですから。

2005年米国で発刊された本に ①「肉は最も発癌性が高い食品だ」と掲載されました。

米国ではインテリ層は肉や牛乳を減らし癌や心臓病を減らしております。

②肉類は人間の体温より高い動物達です、その体温が高い肉（蛋白質）で血液を創ると血液はドロドロになり

良くない。 ③牛の肉はプリオン蛋白質で出来て居り、人間も同じプリオン蛋白質です。

人間が牛肉を食べると共食いとなり、脳みそに異変を起こし、発狂・脳のダメージを受けることを発見した

研究者はノーベル賞をもらっておられます。この件も殆んどマスコミは取り上げません。

人が人肉を食べた史実が有り、食べた人は発狂して死に至るそうです。

牛に牛のガラを細粉化してカルシウムの投与として与えて狂牛病が発生しました。牛肉を人間が食べると脳に障害が出ると臆します。①②③で牛肉は問題です。

そのうえ、牛肉を創る為に大変な穀類を食べさせて牛を育てます。

人間の10倍程度は穀類を食べる、これを減らせば地球上の人間の食糧危機は無くなるようです。

牛からとる牛乳も大変問題です。牛乳の蛋白はカゼインと言い、カゼインは発達障害・自閉症・注意欠落症

・多動性障害・を引き起こす成分と言われております。

乳製品を減らす事も重要な事です。次回牛乳の恐ろしさをお話ししましょう。

第92ミニ講話 「免疫力を高め健康な無病の身体を作る」Ⅲ

牛乳の蛋白質の87%がカゼインと言われ、そのカゼインは絶えず癌の発生、増殖を強力に進める物質と判明

しております。牛乳・乳製品・チーズ・バター・マーガリン・クリーム類・ヨーグルト類は出来るだけ避けた方が

良い食品です。牛乳を避けた方が良い事は常識ですがなかなか国民に伝っていません。

現在では中学生が乳癌に成る人がとても多く大問題になって居ります。

乳癌になる学生は牛乳・パン食・糖分摂り過ぎの子供たちです。

先日TVで中学生の乳癌を取り上げて居りましたが、乳がんになった時の対処の仕方を教えて居りましたが、本当は乳がんにかからない方策を取り上げるべきですが全くそのことには触れられていませんでした。

乳癌にかかった中学生の患者の80%が朝食はパン食を食べているそうです。  
牛乳はアレルギーも起こしますし、酷い飲み物です。「骨には牛乳を・・・」酷い情報です。  
牛乳は一番消化の悪い飲み物でもあります。牛乳は小牛の成長に必要な栄養素を含んだ乳です。  
人間の30倍で成長する小牛の為の牛乳です人間には強すぎアレルギーを発します。  
小学校での「牛乳にパン食の給食」は大問題です、しかし改まりません。  
牛乳を飲むなら一日80ccまでと国で定めてありますが、給食は牛乳瓶1本です。  
大人も子供も牛乳・乳製品を減らす事により、癌にならない、アレルギー・花粉症を抑えることが出来ます。  
私は子供の頃。私は兄弟の中で一番身体が弱く、母が私一人に牛乳を飲ませてくれておりました。  
小6の時、腎臓病になり2年間苦しみました、高校3年間は酷い喘息でした。大阪へ就職して牛乳を止めてから  
ピタッと喘息が出なくなりました。私は15年前から牛乳はほとんど飲まない様になりました。  
肉食を止め、乳製品を止め、油脂類を止めドンドン元気一杯になって居ります。  
ただし、食が少なく栄養が足りない人は、良い悪いより先に必要な栄養ですよ、間違いのないように。  
十分な栄養を摂る事を前提で身体の良い食事を摂る事をお勧めします。

### 第93ミニ講話 「免疫力を高め健康な無病の身体を作る」Ⅳ

今回は、発酵食品の話です。

酵素は我々の身体全てをコントロールしていると言われております。  
基本的な酵素が数千の酵素に変化して身体をコントロールしたり、食品を消化したり、疲労回復をしたり、  
毒素を体外に出したり、色んな働きで身体を酵素がコントロールしてくれております。  
若いうちは身体に酵素は沢山あるのですが、歳と共に酵素は減ってきます。  
酵素不足は老化の原因になり、病気の原因になりますし酵素が無くなれば死に至ります。  
酵素は70度以上で死滅します。  
普通の動物は熱を加えた食事はしませんが、人間は熱を使って料理をして酵素を死滅させて食事を頂いております。  
現代人はほとんど過熱して調理する為、美味しさ追求の料理からは酵素ゼロの食事を頂いております。  
だから酵素不足が原因でも有り、ほとんどの現代病を引き起こして居るのです。  
酵素は、生野菜、刺身、発酵食品（納豆・生味噌・漬物）、フレッシュな果物等に含まれております。  
「生野菜を摂りましょう」とは、酵素+ビタミンミネラルを摂る為と言ってよいのです。

日本古来の発酵食品の糠で漬けた漬物・納豆・生味噌は素晴らしい食品です。  
生味噌を食べてた人は原爆症が低減できたと言われます。今のコロナウイルスの為にも生味噌や納豆  
酵素たっぷりの漬物を食べる事は非常に重要な事です。  
発酵食品や米食を摂る国はコロナに強い国です。日本・韓国・中国・台湾・ベトナム等です。  
私は「酵素たっぷりの味噌汁」の作り方を提唱しております。  
みそ汁のお椀に、食べるジャコ20匹程度+みそ汁の具（わかめ・昆布・小海老・乾燥野菜等々）に熱湯を注ぎ、  
少し時間を置き、汁の温度が60度以下になったころ小さじ山盛り一杯程度生味噌を入れて味噌味を付ける。  
このみそ汁は煮込まないので酵素が死滅しません。一椀づつ作る味噌汁です、すごく簡単です。  
インスタント味噌汁的な酵素たっぷりの素晴らしい味噌汁の出来上がりです。  
もっと美味しくという人は「味の素のカツオほんだし」1gを一緒に入ればすごく美味しいみそ汁になります。  
ジャコにはタンパク質、カルシウム、ミネラル豊富です、具は海藻類の多く入っていますから各種ビタミン  
・ミネラルが豊富です、生味噌は大豆と玄米で製造しますからタンパク質や各種ビタミンが豊富に摂れます。  
食事の基本は一食30gの蛋白質を摂る事+各種ビタミン・ミネラル+酵素を摂る事が重要です。  
そんなことで酵素も十分に意識して食事を摂りたいものです。  
コロナに負けない免疫力を付けて生活したいものです。睡眠不足にならない様にも注意してください。

### 第94ミニ講話 「免疫力を高め健康な無病の身体を作る」Ⅴ

今回は、小麦類食品（小麦蛋白・グルテン）の話です。

小麦で作る食べ物は、パン、パスタ、菓子パン、ラーメン、うどん、即席ラーメン、ハンバーガー等々ですが、  
やはり食べない方が良い食品に入ります。  
パンや麺類やパスタが身体に悪いとは聞いたことが無いと言われる人が多いと思います。  
米国では5人に一人がグルテン過敏症で下痢、便秘、アレルギー、肥満、痩せ、疲れ、口内炎、貧血、月経不順、  
不妊、流産、手足のしびれ、関節痛、リュウマチ、イライラ、発達障害、うつ、不安、等の症状を引き起こしてい  
ると言われております。日本でも激増中です。砂糖の多い人も同じ症状を発します。  
現代は朝食にパン食+牛乳の人が多くなって居ります、だから花粉症、アレルギーの人が増えて居ります。  
不妊、イライラ、うつ、発達障害、貧血、肥満、等々がドンドン増えて居ります。  
男子プロテニス界のチャンピオン、ジェコピッチ選手はグルテン食品と牛乳・乳製品・砂糖を極力食べない食事  
に変えて最強の選手になったことで有名です。  
欧米のパン食と牛乳や乳製品を食べる食事は欧米でも問題の様です。  
日本人にはもっと悪影響が有ると言われております。

本当に健康的な身体を作るにはグルテンを避ける事は重要な事なのです。

小麦蛋白は出来るだけ減らす工夫が要ると思います。

日本食へ変える事は日本では簡単な事です、欧米でグルテンや乳製品を食べない事は大変難しい事です。

是非、皆さんも出来るだけグルテン食品（パン、パスタ、菓子パン、ラーメン、うどん、即席ラーメン、ハンバーガー）等々は避けて下さい。

本当のスタミナ食は、ご飯を食べ、魚類・豆類・穀類からタンパク質を摂る事をお勧めします。

知らない事は出来ませんし、知らないから気にせず食べれます、知れば恐ろしい事です。

命や健康に係わる事ですから、是非皆様の食事の摂り方を変える必要に気付いていただきたい。

虚弱体質だった私も、食事を変えてから大変元気な生活をさせて頂いております。

お陰様で76歳としては異常なる元気一杯です。

上手に生きれば100歳まで元気一杯に生きれる時代が来ておりますよ。私も挑戦中です。

## 第95ミニ講話 「免疫力を高め健康な無病の身体を作る」VI

今回は、油脂食品の話です。

人間の身体に油脂が入ると、肝臓・心臓・血管・脳神経等に悪影響があり、癌発生の増加に繋がります。

油脂の中でも摂った方が良い油脂は魚類・穀類・豆類からの油脂は体には良い油脂です。

したが、魚、豆類、豆腐、納豆、玄米等からの油脂は素晴らしい油脂です。

問題を起こす油脂は肉に付いている油脂と種子から抽出した油脂がとて良くない油脂です。

だから、牛肉・豚肉・鶏肉の油脂の付いた肉は避けるべきです。

人間の体温より高い牛・豚・鶏の油脂は、体温の低い人間に入ると凝固しますから良くないとも言われております。

種子から抽出した油脂も身体には良い油脂と言えない。特に菜種油は灯の為の油です。

炒め物に使う油は大豆油が比較的良い油と言われております。

油脂で高温で揚げた食品は非常に危険です。

唐揚げ、ポテトチップス、フライドポテト、コロック、天婦羅、油で揚げたお菓子等々は出来るだけ避けるべき食品です。米国では「学校の食堂で揚げ物禁止」です。

脂質は炭水化物や蛋白質の約2倍のカロリーで揚げ物は太りやすい食べ物です。

肥満は心臓病・糖尿病・高血圧症・癌多くの病気や老化の引き金になります。

肉類の揚げ物にはコレステロールや悪玉脂肪が多く、心臓・脳血管系にダメージを与えます。

揚げるとアクリルアミドという発癌性物質が多く発生します。（フライドポテト・かりん糖等々）

高温で揚げる物には過酸化脂肪という有害な脂肪が多く、活性酸素を増やして全身の細胞を傷つけ老化を早めます。

油脂を含んだ食品を食べると必ず胆汁を分泌します。

この胆汁中の胆汁酸が腸で発がん物質に変わり、油脂を摂ればとるほど癌が増えます。

特に乳癌と大腸癌の方は厳禁と言われております。

現代は油脂の含んだ食品が溢れて居ります、相当に油脂食品を避けないと健康を害します。

90話I～VI話迄進みました、少し理解できたでしょうか？

知らない事は出来ませんし、知らないから気にせず食べれます、知れば恐ろしい事です。

命や健康に係わる事ですから、是非皆様の食事の摂り方を変える必要に気付いていただきたい。

虚弱体質だった私も食事を変えてから大変元気な生活をさせて頂いております。

お陰様で76歳としては異常なる元気一杯です、上手に生きれば100歳まで元気一杯に生きれる時代が来ておりますよ。私も挑戦中です。

## 第96ミニ講話 「免疫力を高め健康な無病の身体を作る」VII

今回は、身体は凄いスピードで新陳代謝しながら健康を維持している話です。

胃の粘膜は3日で全て入れ替わり 腸の粘膜は1日で全て入れ替わる、脳は1ヶ月で40%入れ替わり1年で全て入れ替わる、肝臓は1カ月で96%入れ替わり、腎臓は1ヶ月で90%入れ替わり約1年で全て入れ替わる、筋肉は1ヶ月で60%約200日で全て入れ替わる、皮膚は1ヶ月で100%入れ替わる、血液は約5リットル有り100日～120日で入れ替わる、髪の毛は1ヶ月13mm伸びる、骨は成人2年半で70歳以上で約3年で入れ替わる。こんなスピードで私たちの身体は作られております。

その新陳代謝に必要な栄養分を毎日キッチリと摂取しないと発育不良、病気を引き起こす原因になります。

一食に必要な栄養素は、①タンパク質30g、(煮干し、するめ、ちりめん、魚類、豆類、肉類、穀類)、②カリウム1300mg (炒り大豆、きな粉、煮干し、するめ、納豆、バナナ)、③ビタミンC 35～50mg (イチゴ、キウイ、青ピマン、バナナ、キャベツ、夏みかん、トマト) ④鉄 4mg (煮干し、ひじき、豚レバ、炒り大豆) ⑤ナイアシン 6mg (かつお節、煮干し、するめ) ⑥ビタミンD 2ug (しらす干し、煮干し、鮭) ⑦ビタミンB1 0.4mg (豚モモ、ハム、炒り大豆) ⑧ビタミンB2 0.5mg (豚レバー、鶏レバー、納豆、炒り大豆、鮭) ⑨ビタミンA 210ug (鶏・豚レバー、ゆで人参、カボチャ) ⑩カルシウム300mg ⑪リン400mg ⑫食物繊維10g等々です。

上記の様な必要栄養素を毎食摂る必要が有ります。

特に身体づくりに一番必要な①の蛋白質30gは魚類・豆類・穀類から摂る事がベストです。

魚類＝アジ・サバ・イワシ・鮭・ジャコ・蒲鉾・竹輪・魚の缶詰、魚の佃煮、その他魚類

豆類＝煮豆・豆腐類・生味噌・高野豆腐・黒豆せんべい・大豆類・小豆類

①～⑫までの栄養素を出来るだけ万遍に取る必要が有ります。

食べない方がよい食品を避け、①～⑫を摂る食事に変える必要が有ります。

その為には日本食が一番、各種栄養素を摂り易い食事になります。

③～⑩の微量の各種栄養素を100%摂るのはなかなか厄介です。

私は、その微量なビタミン・ミネラルは市販のマルチビタミン剤等で補っております。

大塚製薬のマルチビタミン&ミネラル 朝夕各1錠 200錠入り100日分 2200円程度

大塚製薬のカルシウム 300mg 朝夕各1錠 200錠入り 100日分 950円程度

アサヒフーズ エピオス錠 朝夕10錠 2000錠入り 100日分 1600円程度 胃腸を活性化し丈夫にする薬です。

アサヒフーズ ビタミンC 500mg 朝夕各1錠 120錠入り 60日分 470円程度

興和 QPコーワ ゴールドA 180錠 一日1錠 6か月分 1800円程度

元気を得る総合ビタミン剤です。半年で1800円程度は本当に安いと思いますよ。

この錠剤(QPコーワ ゴールドA)だけでも相当に元気が維持できますよ。

栄養補助の錠剤等を食事と共にとって居ります。少しぐらい偏った食事をして最低限のビタミンミネラルは身体に入る、食事を心掛けて居ります。プラス酵素食品(IVで取り上げました)

毎日の食事で身体に必要な栄養素を摂る工夫がとても重要です。

美味しい食事と身体に必要な栄養素を摂り込む食事とは全く違うのです。

人間の第一の欲望は「美味しい物を食べたい」かもしれませんが、知らないから食べれるのです。

本当に大切なのは無病の健康です、全ての基は無病の健康でないと何事も上手く行きません。

コロナに打ち勝つためにも是非食事の摂り方を変えて免疫力を高める必要が有りますよ。

本気で食事改善をされることをお勧めします。

## 第97ミニ講話 「免疫力を高め健康な無病の身体を作る」Ⅷ

今回で「免疫力を高め健康な無病の身体を作る」話の最終回です。

7回に渡り無病の身体を作り、ウイルスに勝つ健康の話をして参りました。

今回8回目で最終回とします。

結論、身体は異常なスピードで新陳代謝しながら身体を健康的に維持しております。

健康の基は毎日の口から入れる食事が一番重要、そして+睡眠+運動+明るい心で健康を維持しております。

健全な食事は、日本食を食べる事です。

アメリカで発表された1966年のマクガハンレポートに記載されております。

①白米50%+玄米50%のご飯を食べる 美味しく食べれるレベルです。

②タンパク質を魚類、豆類、穀物類を食べて摂る。 タンパク質を毎食30g摂る事重要

魚類(イワシ・サバ・サンマ・シヤケ・蒲鉾・竹輪・缶詰・イワシの干物・坂類の干物・ジャコ等)

豆類(煮豆・大豆・小豆・豆腐類・味噌類・納豆・こおや豆腐・きな粉等)

穀類(玄米・五穀米・味噌類等)

魚類食材毎食80g程度でタンパク質を16g摂り、豆類食材50g程度でタンパク質8g摂り、その他食材、ご飯やおかず等でタンパク質6g程度摂る事により合計30gのタンパク質を摂るとベスト。

③生野菜を豊富に食べる(キャベツ・人参・セロリ・ピーマン・きゅうり・トマト・玉ねぎ・ニンニク・梅干し・その他生野菜)でビタミンミネラルを摂る。

④味噌汁 酵素を含んだみそ汁の作り方 ビタミンミネラル+酵素を摂る

お椀に食べるジャコ20匹程度+みそ汁の具(市販品)(わかめ・海藻類・小エビ・乾燥野菜等)

に熱湯を注ぎ温度が60度以下になってから生味噌を加え味噌味を付ける。

より美味しくという方は、味の素のカツオ風味和風ほんだし1gを入れる。(カツオほんだしは60g入り瓶300円程度)

⑤微量のビタミン・ミネラルをきっちり摂る為に各種マルチビタミン等のサプリメント等補助食品で補う。

私の食べてる補助食品

大塚製薬のマルチビタミン&ミネラル 朝夕各1錠 200錠入り100日分 2200円程度

大塚製薬のカルシウム 300mg 朝夕各1錠 200錠入り 100日分 950円程度

アサヒフーズ エピオス錠 朝夕10錠 2000錠入り 100日分 1600円程度 胃腸を活性化し丈夫にする薬です。

アサヒフーズ ビタミンC 500mg 朝夕各1錠 120錠入り 60日分 470円程度

興和 QPコーワ ゴールドA 180錠 一日1錠 6か月分 1800円程度

元気を得る総合ビタミン剤です。半年で1800円程度は本当に安いと思いますよ。

この錠剤(QPコーワ ゴールドA)だけでも相当に元気が維持できますよ。

上記の栄養補助の錠剤等を食事と共にとって居ります。

少しぐらい偏った食事をして最低限のビタミンミネラルは身体に入る食事を心掛けて居ります。+酵素食品(IV

で取り上げました)

毎日の食事で身体に必要な栄養素を摂る工夫がとても重要です。

特にビタミンCは大量摂取が良いと言われております。ビタミンCは毒素を体外に出す、毒素を撲滅し美肌を創るに欠かせない物質です。多めの摂取をお勧めします。

①②③④⑤を毎食心から感謝し喜んで食事をする事がとても重要です。

人間の一番の欲望は「美味しい物を食べる」事ですが、その欲望が各種病気・癌・アレルギー・老化・花粉症・他重度の病気への道に繋がります。

欲望のままに食事をする生活をすれば体調悪化のペナルティは簡単に自分に降りかかります。

控えた方が良い食品、再度列記します。

①肉類（牛肉・豚肉・鶏肉、特に油脂の付いた肉は最悪です）

②油脂類の食品（唐揚げ・天婦羅・コロック・ラーメン・ポテトチップス・フライドポテト・かりんとう・油脂での野菜炒め等々）

③小麦蛋白のグルテン食品（パン類・パスタ・うどん・菓子パン・ハンバーガー・等々）

④牛乳・乳製品のカゼイン食品（牛乳・乳製品・チーズ・バター・マーガリン・クリーム類・ヨーグルト類・等々）

⑤卵類 卵・卵焼き・等は少し控えた方が良い食品に入ります。卵アレルギーは結構多い食品です。

自分の健康は自分で簡単に取り戻せます。

非常に速いスピードで新陳代謝している身体です改善は早いのです。

3ヶ月食事を変えれば変化しだし、一年したら様変わりです。

皆さんの健康的で無病の身体を作られることを祈念しております。

90話Ⅰ～97話Ⅷで免疫力を高めるお話を終わります。

再度熟読をされ食事を変えて健康的な身体を作られんことを祈念しております。

病気持の方は医師と相談の上チャレンジしてください。

令和3年1月作成