

バランス栄養学による健康への道 (R2年3月改定)

森田 塾 塾長 森田浩市

090-8710-6577

食事の改善で健康を取り戻すという時代の要請が高まって来ました。健康年齢100年時代の到来です。

バランス栄養学も世の中に認知が進み、現代医学ではお手上げの難病がバランス栄養学に順ずる食事で大きく改善し喜ばれている人がとても多いと聞きます。

私も半信半疑でしたが、バランス栄養学の路線に食事を変えてから色々な良い変化が現れ、とても元気一杯です。75歳にしては、相当元気を実感しております。75歳らしくない・・・私です。

私の身体が必要としたわけではありませんが食事を変えてから、老眼も改善しましたし、顔のシワも少し改善しました。頭髪が白髪が減り、髪が増えた感じです。75歳にしては毎日がシャキッとして元気一杯で爽快です。

お知り合いの方も難病が改善していると先日も報告がありました。

相当な確率で難病・老化・元気の維持にバランス栄養学が効果を出しているな～と実感をしております。

やはり、前向きにバランス栄養学に基づいた食事に変えることにより相当の健康体を取り戻せるのではないかと思うようになっております。

素直に最新のバランス栄養学を参考にして、転ばぬ先の対処がとても重要なこととっております。

是非、各位も色々と研究され新しいバランス栄養学等を取り入れられんことを期待しております。

問題の健康状況も案外と簡単に良い結果に繋がる可能性がある様に思います。

私は多くの成功事例を見聞しておりますから・・・・・・。

私の勉強先は NPOヘルスプロモーションセンター理事長 佐藤和子先生の教え(元大塚製薬健康推進本部長・医師)
ハイゲンキの(株)玄米酵素の教え 日本人のDNAにあった食事を摂る + 酵素を十分摂る
新谷弘美先生「病気になるない生き方」書籍の教え(食べてはいけない物が列記してあります)

●一株の巨大トマトの話

筑波科学万博(1985年)において、巨木トマトの話、一株のトマトより11ヶ月間で13000個余りの実を収穫した驚くべき事実御存知ですか、水気耕栽培により栄養素入りの液を循環させ、トマトの根を液に浸し根が伸びる抵抗を0にして根から栄養素を100%取れる環境にし、茎、枝部は温室で温度・湿度・太陽光を理想の状態を与えると一株のトマトから13000個の実を収穫した話・・・・・・。1株のメロンから90個、キュウリでは4000本余りも収穫した事実の話です。

ベストな栄養素の摂取とベストな環境を与えれば驚異的な生命力が発揮される。この理論を人間に当てはめ「ベストな栄養素とは」を追求し、「バランス栄養学」が生まれました。(元大塚製薬、健康推進本部長佐藤和子先生)人間に必要な栄養・睡眠・運動・明るい心を100%取れば130歳までの生命力が有ると言われています、「栄養・睡眠・運動・明るい心」の不足分がマイナスに作用し、短命になるとの理論です。

●身体はすごいスピードで新陳代謝している。(佐藤和子先生談)

胃の粘膜は3日で全て入れ替わる。 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%入れ替わる、

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日に入れ替わる、

髪の毛は1ヶ月13mm伸びる、 骨は成人2年半70歳以上で約3年で入れ替わる

その為、**新陳代謝に必要な栄養素をきっちり摂る必要があります。**

●健康な体を作るポイント 「100歳まで元気に生きる為に・・・」

身体の入替わりに必要な12大栄養素（朝・昼・晩一食の食事に必要な摂取量）重要順の12種類です

- 1) タンパク質 30g 魚類・豆類・煮干し・するめ・ちりめん・肉類・ご飯・各種おかず
100gの魚類で約20g 100gの豆類で約16gのたんぱく質が摂取出来ます。
- 2) カリウム 1300mg 納豆・炒り大豆・煮干し・するめ・バナナ 魚類・肉類 野菜類に多く含まれており比較的摂り易いカリウムです 大塚製薬ネイチャーメイドマルチビタミン錠の含有量
- 3) ビタミンC 40mg イチゴ・キウイ・バナナ・キャベツ・みかん・トマト 75mg
- 4) 鉄 4mg 煮干し・ひじき・豚レバー・炒り大豆 2mg
- 5) ナイアシン 6mg カツオ節・煮干し・するめ 7,5mg
- 6) ビタミンD 2ug しらす干し・煮干し・鮭 2,5ug
- 7) ビタミンB1 0,4mg 豚モモ肉・ハム・炒り大豆 0,75mg
- 8) ビタミンB2 0,5mg 豚レバー・鶏レバー・納豆・炒り大豆・鮭 0,85mg
- 9) ビタミンA 210ug 鶏・豚レバー・人参・かぼちゃ 150ug
- 10) カルシウム 300mg 煮干し・殻つき干し海老・桜海老・ひじき・きな粉・ 100mg
- 11) リン 400mg 煮干し・するめ・炒り大豆・きなこ・
- 12) 食物繊維 10g きなこ・ごぼう・ゆで大豆・納豆・昆布・ひじき

●必要な栄養素を摂る食事をしよう。

必要な4大栄養素は1) タンパク質 2) カリウム 3) ビタミンC 4) 鉄 です

1) のたんぱく質は魚類・豆類・玄米等で摂取が一番身体に良いといわれています。

如何に毎食、魚類・豆類・玄米から良質なたんぱく質を摂るかが大きな鍵です。

牛・豚・鶏・乳製品は避け 魚類・豆類・玄米等で良質なたんぱく質を摂り続けましょう。

2) のカリウムは納豆・煮干し・するめ・バナナ等で取れます、小魚、イリコ、の重要性が分かります。

3) ビタミンCは取り易い食品です。サプリメントでも簡単に取れます。

コーヒーにパン、ご飯にサラダに納豆、牛乳にパン、こんな簡単な食事では健康は全く維持できません。

4) 鉄 煮干し（イリコ）、殻付き干しエビ・ひじき、レバー（豚・牛・鶏）

身体を作るタンパク質の欠如した食事が多いか、病気になるのは当たり前です。

●食品群 赤群・青群・黄群の話し

1) 赤群 良質なタンパク質、カルシウムを摂る食品群。魚類・豆類・小魚・牛肉・豚肉・鶏肉・乳製品
（タンパク・ミネラル・ビタミンB1・B2・D、ナイアシン・エネルギーを摂る）

魚類 豆類 小魚 を主体とし 牛、豚、鶏、乳製品は少なめにする

魚の脂は良い（魚は人間の体温より低い）、特に牛・豚・鶏の脂は控える（人間の体温より高い為）

一食にタンパク質30g摂る。魚類100gでほぼ20gのタンパク質が取れます。

豆類100gでほぼ16gのタンパク質が取れます。

一食に必要なタンパク質30gの理想の摂り方

①魚類のおかず約60gから12gのタンパク質、

②豆類のおかず50gから8gのタンパク質を

③その他おかず・ご飯・味噌汁等から、10gのタンパク質を摂り、

①+②+③=合計30gのタンパク質を毎食（朝・昼・夕）に摂る。

卵一個の体積で約50gの食材になります。したがって魚類60gは余り大きな量ではありません。

カルシウムは大塚製薬 ネイチャーメイド 一錠300mg一日2錠 200錠入り 1000円程度

カルシウムもサプリメントで摂れば簡単です カルシウム不足を補うため。一日約10円

2) 青群 ビタミンA・C、ミネラル等を摂る食品群

新鮮な野菜、根菜類、ひじき、海藻類を摂る。

出来るだけ多くのおかずを摂るようにする。しかし青群をパーフェクトに取るのは難しいので
「39アミノマルチビタミン&ミネラル」(300錠3500円程度) 毎食一錠、1日3錠で約35円、
アサヒフーズ&ヘルスケアのサプリメント等を服用して補ってでも摂る(ドラッグストアで購入)
毎食39アミノの錠剤を一錠飲む事でほぼ各種ビタミン・ミネラル・鉄・亜鉛・等が簡単に摂取できます。
もしくは、大塚製薬ネイチャーメイドのマルチビタミン 朝・夕各一錠タイプ 200錠 2200円程度
も良いと思います。

最近、エビオス錠 (アサヒフーズ) 2000錠 1600円程度(ドラッグストアで購入)
を食べ出しました、エビオスは胃腸の活性化をしてくれる優れモノです。
39アミノマルチビタミンとダブルミネラルが多く、エビオスを食べ出してから
マルチビタミンを大塚製薬(ネイチャーメイド)に変更しました。

3) 黄群 エネルギーを摂る食品群 (白米・麺類・甘い物・芋類・パン類・脂類・糖分類)

黄群の摂り過ぎ(エネルギーの摂り過ぎ)は肥満になる

赤群・青群はキッチリ食べながら肥満の人は黄群を減らして体重を調整する(カロリーを減らす)

理想のご飯は 白米+玄米の半々のご飯を食べる 半々ならますます美味しく頂けるレベルです。

玄米を50%入れて炊く場合、30分程水に浸してから炊飯すると玄米が柔らかく炊けます。

(スーパーに一皮剥いた玄米2kg 1000円弱程度で販売しております)

肥満の方は黄群を控える。(カロリーを抑える) 白米、麺類、甘い物、イモ類、パン類、脂類、糖分類
健康のため控える物 = 油、糖分、アルコール類(ビール・日本酒)

● 酵素は体の疲労回復・消化促進・毒素を体外へ・体の新陳代謝促進を助け、酵素不足は病気に、老化を早めます。

酵素たっぷりの食品を食す(酵素は70度以上で死滅する、温度を上げない調理方法で食すこと)

酵素たっぷりの食品 = 生味噌 納豆 生野菜 刺身 生しょうゆ 発酵漬物

(株)玄米酵素の「ハイゲンキ」を食すのも良いと思います ハイゲンキは森田塾でお求め頂けます。

ハイゲンキは玄米を発酵させ顆粒にしている玄米と酵素たっぷりの補助食品です。

酵素を摂るのに生味噌が手軽です、スーパーに50%減塩の生味噌(新庄味噌) 400g 280円程度
で販売しております。生味噌を是非60度以下で食べて下さい。

生味噌はガスを抜く為カップ容器に入っております ビニール袋に入った味噌は酵素が生きておりません。

◎ 酵素たっぷりの美味しい味噌汁の作り方

お椀に、食べるイリコ20匹程度+味噌汁の具+味の素和風ほんだし1gに熱湯を注ぎ

温度が60度以下になってから生味噌を小さじ一杯(山盛り)20g程度で味噌味をつけると完成です。

◎ 玄米50%白米50%のご飯のお進め

最近スーパーで一皮剥いた玄米(2kg 1000円程度)を販売しております。

一皮剥いた玄米と白米を50対50で普通に炊いて美味しく食べれます。(炊く前30分程水に浸す)

玄米は日本人のDNAに合った素晴らしい栄養豊富な食材です。

● 一日の必要カロリーをオーバーしないことカロリー少なめにする。カロリーオーバーは長生きできない

カロリーを減らせばサーチュイン遺伝子(老化防止遺伝子)がスイッチONされ若さが保たれる。

森田塾HPのTOPの下方欄に”サーチュイン遺伝子とは・・・長寿遺伝子の秘密”の動画で見て下さい。

動画の内容

アメリカの大学での実験結果です。1匹の猿には十分に餌を与え、もう1匹の猿へは

30%餌を減らして与え25年間飼育、その2匹の25歳の猿の姿は十分餌を与えられた

猿は見るからに年寄りに、30%餌を減らした猿は若々しく元気一杯の姿です。

満腹な食事を摂る恐ろしさをまざまざと認識させてくれます。

高カロリー食品 / 油で揚げたもの、砂糖で作った甘い物、ビール、牛豚鶏の脂質の肉を控える

●健康な体を作る4大要素

- 1) 身体に良い食事を摂る (上記参照)
- 2) 十分な睡眠 60歳までは7時間以上 60歳以上は8時間以上 70歳以上は9時間以上
80歳以上は10時間以上 横に成っているだけでも良いので起きてうろうろしない。
- 3) 適当な運動 少し汗をかく程度の運動 マラソン、トライアスロン等 過激な運動は控える
- 4) 心を明るく持つ 悩みストレスの無い感謝の生活をする

●私は毎日簡単なストレッチをしております。(忘れない為に風呂に入った時にしております。)

- 1) 真っ直ぐに立ち、両手を左右に一杯に振り上半身を回転させ腰・背中・等の間接をほぐす 100回
顔はまっすぐ前を見て脚部をねじらず上半身のみ左右へねじる
- 2) 真っ直ぐに立ち、両手を交互に肘を出来るだけ高く上げる 100回
わき腹は左右へ弓なりになる 両手に2kgのバーベルを持ってやります。
- 3) 両足スクワットを 100回
- 4) スキーの為に、片足スクワットを右100回、左100回片足は添えるだけで左右の主力足でスクワット
- 5) 真直ぐ立ち 両足のかかとを100回上げる ふくらはぎの筋肉が強化されます。

●私は毎日水風呂に入っております。33歳から40年間続けております。

水風呂16度~20度とお風呂40度~42度に交互に1分ずつ入ります。最後は水であがる
最初の方は、無理をせず、混合栓で温度調節して27~28度の水でシャワーを浴びて徐々に慣らす、
慣れたら徐々に20度~16度へ温度を下げてください。その後水風呂を造られたら良いと思います。
水風呂+イケス用電気冷水機+循環ポンプ+24時間タイマーで夏場は水温を16度~20度に調整できます

●私の毎日摂っている補助食品は 1)~7)です。

近年、エビオスとビタミンCを追加しました。

エビオスと39アミノ&マルチビタミンとダブル栄養素がありマルチビタミンを大塚製薬ネイチャーメイドの
マルチビタミンに変更しました。

- 1) ハイゲンキ 朝1袋 タ2袋 一ヶ月90袋 4700円程度 森田 塾でお分けできます。
- 2) QP コーワゴールドA錠を 朝一錠 180錠 1600円程度 ドラッグストアで購入
- 3) マルチビタミン&ミネラル(大塚製薬、ネイチャーメイド) 朝・タ 各一錠
200錠 2200円程度 ドラッグストアで購入
- 4) エビオス (アサヒフーズ) 朝・タ 各10錠 胃腸を強く活性化してくれる優れモノ
2000錠 1600円程度 ドラッグストアで購入
- 5) カルシウム300mg 朝・ター錠 カルシウムも一日900mgは到底摂る事が不可能なので錠剤にしました。
ネイチャーメイド大塚製薬 200錠 950円程度 ドラッグストアで購入
- 6) ビタミンC500mg朝・ター錠 一日1000mgはレモン53個分です。
ディアナチュラ(アサヒフーズ) 60日分 120錠入り 470円程度 ドラッグストアで購入
ビタミンCは最近大量摂取が良いとされております。
- 7) 「レスバトロール」(老化防止薬)新日本製薬 タに一錠 1か月分1700円程度です(通販)
レスバトロールは老化防止遺伝子をスイッチオンする成分だそうです。
何時までも若さが維持できるかも。。。。。

●男子の寿命は80歳しかし健康寿命は73歳、女子の寿命は87歳健康寿命78歳、要介護が男子7年間女子9年間と言われます。何時までも元気一杯で介護を受けない健康な身体を作りましょう。