



肉食半減で  
八億の飢えた  
人々を救おう

甲田光雄





NPO法人 日本総合医学会永世名誉会長  
医学博士

沼田 勇



NPO法人 日本総合医学会最高顧問  
理学博士・農業科学研究所長

中嶋 常久

甲田法で内外ともに名声の高い甲田先生は、患者治療の研究の傍、少食は世界人民の饑餓を救うと、度々主張して来られた。

この度、八億の饑餓人口の報道に対し、坐して黙し得ず、大慈悲心を発露され、その具体的表現として、肉食半減論を提唱、そのキャンペーンにのり出されたのが本書である。

肉食半減によって、肉食者に多い癌、心筋梗塞、脳梗塞、更に、糖尿病、アレルギー性疾患等々、現今におけるいわゆる生活習慣病と称される幾多の疾患群の軽減が期待されるばかりでなく、饑餓人民の救済と云う一石二鳥の名案とここにその熱意を開陳された。

江湖のご協力乞う次第。  
因に、この饑餓問題はひとつではない。われわれも、何時饑餓民族になるか油断できない。

日本は今年また、百何万ヘクタールかの休耕田を発表。協力者には奨励金を出すとの由。

寒村自作農は他に収入はなくとも、飯だけは自前のものをたら腹食べて来たが、休耕田ともなれば、一時金は一年切りで、職場はなく、あつても遠く、生活保護か貧乏人は麦でなく木の実か草の根を食べるとでも云うのか、江戸時代「百姓は米を食うべからず」の悪政時代に逆転の観である。

現在、北米、カナダ、英国の穀物自給率は一〇〇%以上で、ドイツ、イタリは九〇%前後であるのに対し、日本の力ロリー自給率は、一七五カ国中一二八番目の由。

それにもかかわらず減反とは如何なる理由か。  
地球温暖化は何時どこに早抜をもたらすかわからない。一たび休耕田とすれば英国の例を見ても恢復に二〇年を要する。

甲田先生の本書の肉食半減論は決して、ひとつことではないことをよくよく熟慮されて、当面の饑餓人民救済に対する甲田案実践にご協力頂ければ幸である。



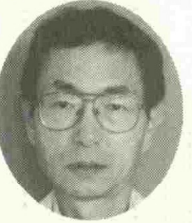
NPO法人  
日本総合医学会会長  
種ヶ島医院院長

種ヶ島 永宝



NPO法人  
日本総合医学会副会長  
回生眼科院長

山口 康三



NPO法人  
日本総合医学会副会長  
愛康内科医院院長

石井 文理

我が国も食の欧米化に伴い先進文明諸国共通の疾患に苦しむようになった。食の弊害にいち早く気づき砂糖や肉食の摂取量を減らすことにより文明病の蔓延を減らそうとする試みを始めたのは米国であるが、はるかにそれ以前から砂糖や肉食の弊害を説き続けた医学者が甲田博士である。

甲田博士は医学者であると同時に教育家、啓蒙家でもある。臨床の現場では多くの難治性の疾患に立ち向かわれ独自の食餌療法、運動療法、物理療法を駆使して優れた治療成績を残しておられる。甲田医院は先生を慕う患者が集う甲田学校の感があり、医は仁であり、仁は人であるとの思いを深くする。

先生の肉食に対する考察と戒めは、医学者として人間としてまさに共感、共鳴するところである。先生の論著は多いが、多忙な日常診療と教育啓蒙活動を行うかたわら、地球的視座から文明と生命の危機を世に問いつづける姿勢は頭が下がる。本書に述べられている一つ一つを我がことと受け止め、人類の未来を考える指標として、共に役立てていただ

ことを念じ、大方にご推薦申し上げます。

あなたは少食のすばらしさを存じますか。少食というのは、なるべく動植物の「いのち」を無駄に殺生しない愛と慈悲の具体的表現です。

戦後日本は飢えていました。たん白質が足りないビタミンが足りないといつては、欧米諸国の食生活を模倣し、がむしゃらに過食、飽食を続けてきたのです。

その結果、数々の難病、奇病が生まれ、医者も患者も苦しんできました。健やかに与えられた命をまっとうすることができなくなってきたのです。

甲田先生は、「少食（正食）」を実行し、それが習慣となれば単に健康になるわけではなく、健やかに老いるという幸せも手に入ることができるということがよく解るでしょう」とおっしゃっておられます。

甲田先生に導かれた愛と慈悲の食生活を続け、これまでの生活態度を改め、地球上のすべての「いのち」と共存共生をはかることが、人類にとつていかにすばらしい未来を約束するか思いをめぐらせてみて下さい。

甲田先生に導かれた愛と慈悲の食生活を続け、これまでの生活態度を改め、地球上のすべての「いのち」と共存共生をはかることが、人類にとつていかにすばらしい未来を約束するか思いをめぐらせてみて下さい。

世界食料飢餓の可能性がある国が三十八ヶ国あると云われています。世界の人口は低開発国で増加の傾向にあります。また農地は段々砂漠化が進行し、半砂漠化した処が大量に出現しています。この儘事態が進行すれば、世界的食糧不足と飢餓が到来するのは拾年も待たない状態にあります。

現代栄養学がカロリー重点の為め、蛋白質と脂肪・糖質を重視する為め、エネルギーを蓄積又は使用するには、肉食と砂糖が必要であると説く為め、大衆は野菜や雑穀を求めなくなり、動物性蛋白質・脂肪・糖質が文明人の食料と考えて経済的に豊かになればその方向に前進して行きます。日本人もこの五〇年間で動物性蛋白質・脂肪と糖質を多量に取り入れた為め、退行性成人病即ち生活習慣病が大量に増加し医療費は急上昇しました。昭和四十八年に四兆八千億円であったのが現在三十一兆円となり、急上昇しています。甲田医院では現代の西洋医学では治療できない、生活習慣病の患者を受けています。現在受付けを受けて診察を受けられる人は二年後でない診察が出来ない程大量の求診者がいます。その為患者は大変困惑している処です。然しそれは難病と言はれ病院廻りをした人達が甲田医院で、肉食を半減又は禁止して穀類とミネラル野菜で、低カロリー食で完治して行く人が大勢いる為め難病患者が殺到するのは当然です。食物繊維とビタミン、旨味のあるアミノ酸類の栄養源での必要性を考えるのは大切です。甲田先生は低カロリーで自分自身も健康な生活を続けておられます。日本医師会も日本病理学会も検討して見られることが必要でしょう。

元来、生き物は、常時、同種を食する事は少ない。牛に同種の肉骨粉を食させる事自体、宇宙の法則に反している。

西式健康法では副食の3割程は酸性食品を推しているが、主に自分の親指と人差指を広げた大きさ以下の物を摂るようにと。例えば小魚やいりこ等を。そして

あえて、一人で殺せない牛等は推していない。甲田先生の推める、生食療法は肉も必要とせず、料理するための燃料も要らず、8億人の飢えた人々を救うためには最適である。しかし、凡人では、そこまでは不可能なので、肉食なしの少食で生きていく術を身につける事が必要です。そこで登場したのが、西式甲田療法

です。健康な時、時々、断食し、宿便なす体を作っておき、少食でも十分、栄養を摂取できる腸をつくり、自分の腸の微細毛が、異常プリオン蛋白質を吸収しない体質を作っておく。血中の蛋白質も、

空気中の窒素を利用して、日頃より、温浴や裸体操を実行して、皮膚を鍛えておく。少食こそが肉食を半減でき、世界を救う、一番の方法です。

合掌

（序文を寄稿された方の職位は  
二〇〇九年三月現在のものです。

目次

1、 8億人の飢えた人々が減らない…………… 4

2、 人口の爆発は続く…………… 4

3、 食糧増産への前途は暗い…………… 4

①人口増加・経済成長に伴う農地の開発…………… 4

イ 自動車の急増に伴う耕地面積の激減…………… 5

ロ 経済成長の急上昇に伴う肉食量の急増…………… 5

②地球気温の上昇に伴う耕地面積の縮小…………… 6

③世界の水不足とそれに伴う塩害の悪影響…………… 7

④砂漠の拡大…………… 7

⑤その他の要因…………… 8

4、 もし、肉食を半減すればどうなる？…………… 8

5、 21世紀の共生時代に大量の肉食は相応しくない…………… 9

6、 肉食半減は愛と慈悲の食生活である…………… 10

7、 少食が健康の原点…………… 11

8、 少食になるほど質が大切…………… 13

9、 肉食半減で病人は減り医療費も節約できる…………… 14

10、 少食・断食は狂牛病の予防にも効果がある…………… 15

①狂牛病とは…………… 16

②狂牛病の治療法開発の現状…………… 18

イ ライソゾームに親和性のある薬品…………… 18

ロ 抗体の産生…………… 18

③狂牛病の予防対策…………… 19

A 不自然な飼育法の反省…………… 19

B 肉食を半減するとともに、そのキャンペーンをやること…………… 19

C 少食生活のすすめ…………… 20

イ 蛋白質は本来健康な腸壁を通過できない…………… 20

ロ 腸粘膜に傷があると蛋白質も通過する…………… 20

ハ 腸粘膜が不健康な人は意外と多い…………… 21

ニ 美食・飽食で戸締まりが破れる…………… 23

ホ 少食・1日断食で健全な腸粘膜をつくれ…………… 24

ヘ 少食生活の実際…………… 25

11、 肉食半減で環境問題改善にも一役…………… 27

12、 畜産業者や食肉販売業者への生活補償…………… 28

13、 参考文献…………… 29

## 1. 8億人の

### 飢えた人々が減らない

いまから9年前の1996年11月にイタリアのローマで世界食糧サミットが開催されました。このサミットには世界の各地から約170ヶ国の代表が出席し、色々と世界の食糧問題について、討議が行われたのですが、そのとき、世界には飢えた人が約8億人もいるという調査報告があったわけですから。

その内訳は、アジアで5億人、アフリカで2億人、その他の地域で1億人、計8億人です。

この中で5才以下の子供が2億人もいるのです。

この飢えた人々を救うために、どうすればよいのか、という問題について、色々な意見が出されました。

その結果、とに角2015年ま

でにこの数を半分に減らそうではないかという約束をして別れたわけです。

しかし、あれから9年経った現在も、飢餓に苦しむ人の数は一向に減っていないではありませんか。

しかも、今後、世界の人口は益々爆発的に増えるという大問題が待ちかまえているのです。

## 2. 人口の爆発は続く

現在、世界の人口は約64億人ですが、これが後20年経つと、78億から80億人にまで増えるだろうとの予測がなされています。45年後には何と89億です！

約25億人も増えてしまうのですぞ。しかも、人口の増加率が大きいのは、先進国よりも、むしろ発展途上国であるというのです。

つまり飢えている人の最も多い国で人口が更に増えるのですから、飢餓人口が今後益々増加する

であろうと考えられるわけです。

これらの人口増加に伴って、食糧需要が増大するのは当然のことです。

しかし、これらの人々を養うための食糧増産が果して本当に可能なのかという大問題について、世界各国がいま頭を痛めているのであります。

## 3. 食糧増産への

### 前途は暗い

それというのでも、食糧増産どころか、むしろ減収さえも覚悟しなければならぬようなマイナス要因が沢山あるのです。これらの要因について次に少し説明しておきたいと思います。

### ①人口増加、経済成長に伴う農地の開発

まず第一に、発展途上国の人口が増加し、経済成長も順調に進む

国では、それに伴って農地が開発され、耕地面積が縮小するという現象がいま世界の各地で起こっているのです。

その最もよい例が中国です。中国はこれまで食糧の需要をまかなうための穀類の生産は充分足りており、むしろ輸出できるほど余裕がありました。

ところが、最近になって、その様相が急に変わりつつあるので

す。中国は現在約13億人の人口をかかえておりますが、これが後20年も経てば15億人に増えるだろうと予測されております。

いかに少子化政策をとっていても、やはり、これくらいの人口増加は止むを得ないということでしょう。

しかも、中国の経済成長は世界各国も注目しているほど素晴らしく、この10年来毎年7〜10%の成

長が続いているのです。

そのため、都市はもちろん地方へ行っても開発が急速に進んでおります。日本から中国へ旅をした人々が「10年前とはすっかり変わってしまった」と驚くほど開発の進んだ都市も少なくないのです。

### イ 自動車の急増に伴う

#### 耕地面積の激減

この経済成長に伴って国民が保有する自動車の数も急テンポで増えてきているのです。

2003年末の調査では、中国民が所有する自動車の数は約2400万台でありました。しかしいまの経済成長がこのまま続くとすれば後25年もすれば先進国なみに2人に1人が自動車を所有できるようなになるだろうと考えられるのです。

そうなると、15億人の半数つまり、7億5千万台の自動車が中国の領土内を走り廻ることになるで

はありませんか。

2003年末の調査では、世界で約8億3700万台の自動車が走っておりますが、これほどの数の自動車が中国だけで走るとなれば、これは大問題です。

たとえば自動車を走らせる道路をどのように開発するのか、またそれらの自動車を駐車させる土地をどうして確保するのかという問題が解決されねばなりません。

その結果、膨大な面積の農地・耕地が消え去ってゆくものと考えられるのです。

そのため、中国は急速に食糧の需給がアンバランスとなり、忽ちのうちに、輸出国から輸入国へと転落せざるを得ないでしょう。

### ロ 経済成長の急上昇に伴う

#### 肉食量の急増

以上のごとき自動車の急増に伴う耕地面積の激減のほかに、中国民の経済的發展に伴う肉食量の増

加がまた問題になってくるのです。

これは中国だけの問題ではないのです。大体において、発展途上国の人々は経済成長に伴って、生活内容がより文化的となり、豊かになってくるにつれ、食生活の内容も、これまでのような穀類・野菜類から肉食の方へと転換してくる傾向があります。

中国もその例外ではありません。最近の中国人は昔の頃より、肉や卵、魚類といった動物性食品を多く食べるようになってきてお

ります。しかし、牛肉1kgを増産するのにトイモロコシが、その8倍、8kgも餌のために使ってしまうのです。そのため、肉食の量が急

に増えることは穀類の供給が大変なことです。したがって、中国の人々が今後

も肉食の量を沢山食べることにになれば、それをまかなう穀類を一体増え、それに伴って大気中のCO<sub>2</sub>の量も増えてきたわけです。

最近ではこれが約360ppmにまで上昇してきております。しかし、現在のような人類の化石燃料使用量の増加テンポがそのまま続くなれば後100年で大気中のCO<sub>2</sub>は550ppmにまで上昇するだろうと云われています。

その結果、このCO<sub>2</sub>の温室効果で大気温が5・8℃も上昇するものと予測されているわけです。そのため、南極にある氷山などもドンドン溶け、海水面は急速に上昇するだろうと考えられます。したがって、南洋にある小さな島々は皆海面下に没し、日本などでも海岸に面した低湿地帯の70%くらいは海面下に沈んでしまうだろうと予測されているのです。

その結果、農耕地の縮小は当然避けられないものとなるでしょう。またこれによる農産物の減収

どうするのでしょうか。

最近の調査では、10年経った2015年には中国は1億7千5百万トンの穀類を輸入しなければならなくなるというのです。

しかし、これほど大量の穀類を輸出できる国があるのか？という問題を真剣に考えなければなりません。

以上のことから、「うっかりしている」と、地球人類は近い将来、厳しい食糧不足に襲われるだろう」という悲観論が出るのも決して机上の空論とは云えないのです。

## ②地球気温の上昇に伴う

### 耕地面積の縮小

以上のごとき要因に加えて今度は地球気温の上昇に伴う耕地面積の縮小という大問題があるので

す。地球大気温が上昇しつとあると

も相当な量になるのではないでしょう

## ③世界の水不足とそれに伴う

### 塩害の悪影響

第三の要因としては世界の水不足です。

今後20年経つと世界の人口は約80億人になると予測されており

ますが、その中の40%つまり32億人の人々は深刻な水不足に直面するだろうと「世界水会議」が2000年の春に警告を出しているのです。

世界の水の%は農業分野で消費されるのですから、この水不足で当然農業用水も制限を受けることになるでしょう。

このため農産物の収穫も大巾に減るだろうと予測されているわけです。現在でも農業用水が不足しているところは少なくありません。た

いうことは既に周知のことですが、この20世紀の100年間に大気温が平均して0・6℃も上昇しているというデータが出されています。

ところが、次の100年後つまり21世紀の終わり頃には5・8℃も上昇するだろうというショックな予測がなされているので

す。地球大気温が上昇しつとある最大の原因は人類による化石燃料の使用量が年々増加し、それに伴って発生する炭酸ガス(CO<sub>2</sub>)の量も増える結果、その温室効果によるものであると考えられています。

地球の大気中にあるCO<sub>2</sub>の量は産業革命以前は大体280ppmで、それまでの長い間増える傾向がなかったのです。

ところが産業革命以来、人類が使う化石燃料の消費量が加速的に

たとえば中国でも西北部のモンゴルなどは水不足のため農作物の生産量が減収しているとのこと

です。またアメリカの西部農業用地も水不足は次第にひどくなっており

ますが、これまでは地下水を汲みあげて灌漑によって農業用水の供給をはかってきたわけです。

このような灌漑地域が中国でもまたインドなどでも次第に増えてお

## ④砂漠の拡大

りますが、その塩害による農産物の減収が大きな問題になっているのです。

この塩害がひどいところでは農業用地として不適になってしまからです。第四の要因は砂漠の拡大であります。最近、この地球上で、毎年600万ヘクタールの土地が砂漠化しているとの調査結果が報告さ

れております。

これは色々な原因が重なった結果、不毛の土地となってゆくわけですが、そのため、農耕地も当然減ってくるわけです。つまり、それだけ農産物の減収が伴っているのです。

この砂漠化をくい止めて、緑豊かな草原に戻すことは至難の業で、地球規模の大きな計画を立て、根本的な対策を講じる必要があるのです。したがって現状を急に回復させるのは当分の間不可能とみななければならないでしょう。

### ⑤その他の要因

以上のほかに、いま世界の各地で問題になっている酸性雨や、南極のオゾン層破壊の増大なども将来の農耕に大きな影響を及ぼすであろうと考えられております。

酸性雨の問題では西欧のドイツ、それに北欧などで既に深刻な

被害が報告されてきました。

たとえば、ドイツの有名な Schwarz wald (黒い森) が酸性雨のため相当ひどい被害を蒙っているということをドイツを旅した日本人も驚いているほどです。

このような酸性雨のために蒙る農作物の被害も決して無視できないほどに拡大しているのです。

以上色々述べてきました要因が重なって、「将来の世界の食糧増産」という大問題については、実に「頭が痛い」というのが世界各国の偽らざる本音であると思えます。

してみると、今後、世界には食に飢える人達の数は増えこそすれ、減ることはまずありえないと考ええてよいでしょう。

### 4. もし、肉食を半減すればどうなる？

それでは、いま飢えて困ってい

ロコシでまだ余りがあるのです。

トーモロコシが1日600gで総熱量は約2400キロカロリー、つまりこれだけでも1日の必要エネルギーは充分供給できる筈です。

実際には、飢えている人々と雖も、他に少しは食べるものがあるでしょうから、1人平均1日500g当りの配給にすると、8億の人々では年間1億6千万トンのトーモロコシで間に合う計算になりますから、2億トンでは充分過ぎるほどになるでしょう。

これで8億の飢えた人々を救う道が開けるではありませんか。しかも、やろうと思えばいますぐからでも実行に移すことができるのです。

そこで日本総合医学会の皆様がまずこの肉食半減のキャンペーンに参加し、その先頭に立って旗を振っていただきたいのです。

る8億の人々を救う道はないのか？ もしあるとすればどのような方法で救うのか？

ここで筆者は次のような救済法を提案したいのです。

それは世界の人達、その中でも先進国の人々が、現在消費している肉食の量を半分に減らすということですが。

これはしかし、まず日本の人々が先頭に立ってその模範を示す意味で、肉食半減のキャンペーンを大々的に展開していただきたいのです。

そして、その運動がやがて全世界の人々に拡大してゆくことを願っているのであります。

もし、全世界の人々の大半がこのキャンペーンに賛成して、それを実行に移していただくならば、牛肉の消費量が半分に減ってしまうのです。それに従って牛の飼育に使っていたトーモロコシや小麦

### 5. 21世紀の共生時代

#### 大量の肉食は

#### 相応しくない

さて次は、先進国の人々のように、肉類を毎日食べるといいう食生活が、21世紀からの共生時代にはあまり相応しくないということを示し上げたいのです。

たとえば日本の社会ではこの半世紀の間に牛肉の消費量が急上昇して、最近では1人1日大体90g、いやもっと増えて100g近くになっていると考えてよいでしょう。

もっとも、2001年9月、いまままで対岸の火事のごとく眺めていた西欧の狂牛病が、ついに日本へも上陸したということでは昨今は世情騒然たる有様になっております。

そのため、牛肉の販売量が激減していることですが、これもやがて落ち着けば、また消費量は

などもそれだけ減ってくるのは当然のことです。

いま世界で生産されるトーモロコシの量は約6億トンで、そのうちの4億トンが牛などの餌に使われております。

もし、牛肉半減のキャンペーンが成功すれば4億トンの半分つまり2億トンのトーモロコシが節約できるといふ計算になります。

この2億トンのトーモロコシを現在飢えて困っている8億の人々に食糧として配給してあげるのです。

1人1日平均600gのトーモロコシを現在飢えて困っている8億の人々に食糧として配給してあげるのです。

1人1日平均600gのトーモロコシを配給すれば1年間(400日として)で約240kg、240kg×8億人=1億9千2百万トンとなり、2億トンのトーモ

元に戻るものと考えられます。  
ところで、1人1日平均100gの牛肉を食べるとすれば1年で約36kgです。もし80年の平均寿命の人々がその内の70年間このような牛肉の消費量を続けるとすればなんと、約2・5トンです。

つまり牛を約7頭殺して食べることになるのです。

したがって1億2千7百万の総人口に換算すると8億8千9百万頭になるのです。これだけの牛を殺すことになるのは!! 一度この牛を全部一つの広場に並べてみて下さい。こんなにも沢山の牛を私達日本人が殺すことになるのか! 何と恐ろしく残忍な行為を文化人と称する私達がやっているのです。殺されるものになってきてみて下さい。

これでは到底世界平和などを語る資格がないではありませんか。尚、先進国の人達は年間平均78

りに抗生物質を乱用しております。

その結果はどうでしょう。使ってきた農薬のDDTやBHC、それにCNP(除草剤でこの中に恐ろしいダイオキシンが含まれている)などが、今度は環境ホルモンとして私達の健康を蝕む元凶になっているのです。

これはつまり、人類が続けてきた差別思想の行為に対する天の裁きであると考えてよいでしょう。神の目から見れば人類だけが勝手に他の「いきもの」を殺生するとは許されない行為であるというわけです。

したがって、いままでのような人類独尊という差別思想を改めることなく、このまま続けておれば近い将来に人類は滅亡するだろうという「剣が峰」にいま私達は追い込まれているのです。

ここで私達はこれまでの生活態度を根本的に反省し、すべての

kgつまり1日210gの肉を食べているということですから、日本人の約2倍であります。だから、肉食を $\frac{1}{2}$ に減らしてもよいくらいです。

一方、発展途上国の人々は年間平均14kgつまり1日約40gです。だから日本人の肉食半減で、ちょうど発展途上国の人達が食べている量とほぼ同じになります。

21世紀は共生の時代に入ると云われております。それは、何を意味するのか?

つまり、これからの地球はいままでのような人類独尊という差別思想を根本的に改め、単に人類だけではなく地球上に生存するすべての「いのち」(動物・植物・微生物のいのち)と共生の生活を行うということなのです。

つまり万類共尊の思想(これは文明評論家の太田龍先生が提唱し

ておられるもの)に立脚した生活なのです。

## 6. 肉食半減は 愛と慈悲の 食生活である

なぜそれでは人類がこのような生活態度に変わってきたのか?

それは、これまで続けてきた人類独尊という差別思想で行き詰まってしまったからです。

人類はこの地球上に出現してから約400万年の間、ずっとこの差別思想に立脚した生活態度を続けてきました。

人類に都合のよい「いきもの」は飼い馴らして利用し、都合の悪い「いきもの」は平気で皆殺しにしてきたわけです。

たとえば農業の面では「病害虫は殺せ」式に農薬をばら撒いてきたではありませんか。また医学の面でも「病原菌は皆殺し」とばか

り、昨今は健康法ブームで実に種々様々な「健康法」が健康雑誌や単行本などで紹介され、普及しております。

しかし、たとえいかに素晴らしい健康法を実行し元気になったと喜んでいても「少食」が守られず過食・飽食を続けている人は早晩必ず病を得て倒れるという例がいかに多いことか!

それは天が許さないからです。少食というのはなるべく動植物の「いのち」を無駄に殺生しないという愛と慈悲の具体的表現であります。

この愛と慈悲の少食を守る者に天はすこやかに老いるという幸せを与え給うのであります。

宇宙の法則はやはり一つであります。積尊もキリストも、私達が幸せになる道は愛と慈悲を実行することだと教えておられるではありませんか。

「いのち」と共生をはかるといふ、あの2500年前に説かれた積尊の教え、つまり真の平等思想に立脚した生き方を単なる教えとして聞き流すのではなく本当に真剣に求道者のつもりで実行しなければならぬ時代になっているわけです。

してみると、私達は食生活に際してもなるべく動植物のいのちを無駄に殺生しないという、万類共尊の想いで臨まねばならないのです。

それなのに牛を平気で殺して食べるというような人間本位の食生活のまま続けていてよいのでしょうか。

筆者は長年の臨床経験から「少食が健康の原点である」ことを痛感しているのです。

## 7. 少食が健康の原点

世の中には色々な健康法があ

その愛と慈悲が食生活では少食になるわけです。したがって少食が守られず過食・飽食を続け、動物の「いのち」を無駄に殺生している者に対して、天は「疾病」という警告を与えられるのであります。

したがって、少食を実行に移さない限りすこやかに老いることは到底不可能であることを私達は悟らねばならないのです。

してみると、「少食こそが健康の原点である」と云えましょうか。

実際またそのとおりで筆者の長い臨床経験でも少食を守り通したために、現代医学では難治とされているような病氣(たとえば全身性エリテマトーシスや多発性硬化症、強皮症などの膠原病やリウマチ、気管支喘息、慢性腎炎等々)に罹り困り抜いていた患者さん達も健康を回復し、見事に社会復帰

えておられることといわば日本総合医学会の伝統的な「健康法」でもあるわけです。

ただ問題は少食であれば何でもよい、たとえば、ラーメン一杯とか、菓子パン一個だけで一食を済ましてしまうというようなことをしてはならないのです。

このようなことを続けておれば、それこそ栄養不良に陥って倒れてしまうこととなります。

## 8. 少食になるほど

### 質が大切

だから、少食になればなるほど質のよい食品を選ぶ必要があるのです。

たとえば白米よりは玄米とか、白パンよりは黒パン、白砂糖よりは黒砂糖、ブリとかマグロのよう

しておられるのですぞ。

この問題については拙著『少食が健康の原点』(たま出版発行)や『あなたの少食が世界を救う』(春秋社発行)の中で詳しく説明してありますから、興味のある方は一度お読みいただきたいと思いま

す。これらの本の中で、少食(正食)を実行し、それが習慣となれば単に健康になるだけではなく、すこやかに老いるという幸せも手に入る

れることができるということがよく解るでしょう。

実際にまた少食(正食)を実行すると、

イ 疲れを知らず、スタミナが

倍増する

ロ 便通がよくなり、万病のも

とと云われる宿便も出てし

まう

ハ 睡眠時間も短くてすむよう

二 記憶力もよくなり、頭脳が  
冴えてくる

ホ 手足の冷えもなくなり、肌の色艶もよくなる

ヘ アトピー性皮膚炎や花粉症などのアレルギー性疾患もよくなる

等々実に色々な効果が現れるものであります。

してみると「少食に病なし」とはこのことかと本当によく理解できるでしょう。

そこで、江戸時代の有名な観相家水野南北氏が「食は命なり」という名言を遺されたのも、なるほどと納得がゆくでしょう。

「食は命なり」とは、少食(正食)の実行者は健康だけではなく、その運命までもよくなるということなのです。

このことは、私達日本総合医学会の初代会長二木謙三先生や前会長の沼田勇先生なども早くから教

カキといった貝類などを選んで食べるようにすることです。

尚、玄米でも最近発芽玄米が人気上昇中で愛好者が急増しております。本会の前会長沼田勇先生もこのたび『発芽玄米のおすすめ』という立派な著書の監修をされておりますが、この発芽玄米は玄米そのものより、また一段と栄養が豊富で、しかも圧力釜を必要とせず、普通の炊飯器でも充分おいしく炊けるというのですから、今後更に愛好者が増えることと思いま

す。以上のごとく食品の質を選び、それを丸ごと食べ、なるべく生ゴミを出さないように工夫すること

も、環境汚染という見地から、全ての市民が心得なければならぬいでしょう。つまりこれからはエコロジカル・イーティング(ecological eating)という配慮が必要になってくるわけです。

したがって、野菜類なども、根も葉も捨てず丸ごと食べる料理法を工夫しなければなりません。

そうなると、農薬とか、化学肥料を使ったものは、表面の皮や根の部分に気になってくるでしょう。

皮を剥がないで食べても大丈夫かと心配になるからです。

そのため、野菜類はできるだけ農薬や化学肥料を使っておらない有機栽培或いは自然農法でできたものを選ぶのが賢明な策であります。

しかし、有機栽培の野菜にも色々なものが出廻っておりますが、日本総合医学会理事長の中嶋常允先生指導の科学的「少食」有機栽培で生産されたものは栄養の面においても素晴らしく充実しており、しかもおいしいので、消費者の皆さんから大変好評を得ているとのこと



## 9. 肉食半減で

### 病人は減り

#### 医療費も節約できる

最近の日本社会では生活習慣病というものが大きな問題になっております。

これまで成人病と呼ばれていた疾患、たとえば各種のガンとか脳卒中、心筋梗塞それに糖尿病や肥満症などは、実はその人の長年にわたる生活習慣が大きな原因となつて発病してくるのであるということが医学的に明らかになってきました。

その結果これまでの「成人病」という呼び名を改め、今後は上記の疾患などを総括して、生活習慣病と呼ぶことになったわけですから、そうなる、食生活の習慣というものが大変大きな問題になってくるのは云うまでもありません。

国になってしまふでしょう。

しかも、病人の激減による経済的なプラス面も大きな福音となつて私達に戻ってくるのは当然のことです。

現在日本の総医療費は約31兆円ですが、これがあと10年経てば45・3兆円、20年後には何と58・6兆円にも膨張するとの予測がなされていきます。

しかし、最近のように経済成長の低迷している日本で、それだけの医療費をまかなえる財源がどこにあるのか？

この問題を考える上においても、私達はいま真剣に食生活の改善を考え、しかも、それを実行に移すことを迫られているのです。

以上のことから、肉食半減のキャンペーンがいかに私達にとって必要なものであるか解っていただけかと思ひます。

どのような食べ方（質、量、時間など）が健康上良いのか、また悪いのかといった研究を医学者達が精力的に進めてきた結果、実に色々なことが解ってきたのであります。

たとえば、これまであまり関心を持たれていなかった野菜や海藻或いは果物なども、私達の健康を保つ上で、大変重要な働きをしていることが解ってきたのです。

昨今の野菜食ブームで「僕も私も野菜をしっかりと食べるように努力しております」という人達が急増しているのはそのためです。

一方、昔は「栄養があつて、しかもおいしい」と高い評価が与えられていた肉や卵などが実はガン（大腸ガン、乳ガン、前立腺ガン、子宮体ガンなど）や心筋梗塞、それに糖尿病などの原因になるといふことが解つて、その過食をつつ

## 10. 少食・断食は

### 狂牛病の予防にも

#### 効果がある

次はいま日本の社会で大きな問題になっている狂牛病について少し私見を述べてみたいと思ひます。いままで「日本は大丈夫だ」と甘く考えてきたのが裏目に出て、狂牛病がついに日本へ上陸してきました。2001年9月のことでした。

その結果は世情騒然たる有様で、政府のこれまでとってきた政策の怠慢に対する猛烈な批判が全国各地から吹き出しております。狂牛病というのは牛海綿状脳症（BSE : bovine spongiform encephalopathies）のことで、牛が一旦この病気に罹ればほぼ100%死んでしまうという恐ろしい病気でこれがもし人間に感染

しむようにという養生訓なるものが専門家達から盛んに出されるようになっております。

そのため、従来はあまり高く評価されてこなかった日本の伝統食つまり和食がいまや立派な「健康食」として世界的に高く評価されるように変わつてきたわけです。

したがって、現在の日本人が肉食半減のキャンペーンに賛同し、積極的に牛肉の摂取量を減らすことになれば、この社会から病人が減りこそすれ、決して増えることはないと筆者は確信しているのです。

恐らく、ガンの発生率をはじめ心筋梗塞、脳卒中、脂肪肝、糖尿病それに痛風などの代表的な生活習慣病は激減するのではないでしようか。

その結果、日本人の平均寿命は更に延び断然トップの世界的長寿

すると、変異性クロイツフェルト・ヤコブ病（vCJD : variable Creutzfeldt-Jakob disease）という病気になるのです。

一旦発病すると最早助かる見込みはなく、100%死んでしまうというので大変恐れられているわけです。

このような恐い病気だからこそ、今度の狂牛病日本上陸のニュースは私達に大きなショックを与えているのです。

日本政府もその対応に追われ、現在ではと殺場に廻されるすべての牛について、狂牛病感染の原因とされている異常型プリオン蛋白質が陰性か陽性かの検査（エライザ法）を行う体制を整えたところ

です。このため一応「安全宣言」の声明を出しておりますが、しかし、まだそれを本当に信用しない人達

も少なくありません。

そこで狂牛病とは一体どのような病気なのかということを少し説明しておくことに致します。

狂牛病（以下BSEと略称する）は1986年イギリスで初めてその発病が報告されました。

それ以来、イギリスだけでなく2000年までに約18万頭の牛が罹患し死んでおります。

症状は神経症状が主で、ケイレンなどの発作や異常行動が次第にひどくなり、やがて運動失調のため歩行も困難となりついに死んでしまいます。

このような病気がどうして起こるのかということに少し説明しておきましょう。

### ①狂牛病とは

狂牛病が発症するメカニズムですが、それはプリオンという蛋白

にも強いのです。どのような細菌類も強い紫外線を照射すると死んでしまうのにはです。

だから一旦この異常型プリオンが体内へ侵入してくると厄介なことになるわけです。

プリオン蛋白は銅結合蛋白で通常神経細胞膜にくっついていますが、それが異常型になると、その神経細胞を破壊してしまうのです。そのため神経細胞は死んでしまいます。

しかも、異常型プリオンは正常型プリオンに接触し、正常型を異常型へと変えてしまうのです。

そのため、異常型が次第に増え、それらが次からつぎへと神経細胞を破壊してゆきますから、脳は海綿状に一杯穴が開いてすかすかになってしまうのです。

そのため、狂牛病を牛海綿状脳症（BSE）と呼ぶようになった

質が原因となって起こるといことが解っております。

プリオン蛋白質は本来牛にも人間にも存在するものです。これらは皆正常型プリオンで、何ら害はないのです。

ところが、この正常型が異常型に変わることによって、この病気が発症することになるわけです。

正常型も異常型もアミノ酸253で変わりはないのですが、立体構造が違います（表1参照）。

正常型プリオン蛋白はライソゾームという蛋白質分解酵素によって分解されますが、これが異常型になってしまうと、ライソゾームはもちろん、他の蛋白質分解酵素によっても分解されないのです。

しかも、熱や酸にも強く煮沸してもびくともしません。132℃で60分間熱を加え続けて、やっと

わけです。

このBSEに罹った牛の脳や脊髄、眼、それに回腸遠位部に異常型プリオンがありますからそのような牛の肉類（臓物など）を食べると私達の体内へその異常型プリオンが侵入してきます。

その結果人間も同じように発病してくるわけです。

脊髄が感染源となる恐れがあるとすれば牛を殺して背割りを行った場合、脊髄液が出てきますが、これが牛肉の中へ混じってしまったらどうなるか？

大変気になることですが脊髄液自体には、感染性は認められていないから大丈夫だといわれております。

しかし、一部の人は、まだそれが本当かどうか信用できないと反論しているのが現状です。

まだこの他に牛の胎盤だとか、

表1 正常型プリオンと異常型の違い

	正常型	異常型
α-ヘリクス	42%	30%
β-シート	3%	43%

分解されるのですから、普通の圧力釜などで炊いてもびくともしないのです。

普通の細菌、たとえばO-157の大腸菌などは75℃で1分間加熱するだけで完全に消毒できるのに比べ大変な違いなのです。また異常型プリオン蛋白は紫外線

骨や皮それに心臓や胃などの内臓にもプリオン蛋白があるのではなにか？という疑問を持っている人達が少なくないのです。

もしこれが本当に黒であるとするならば、胎盤や骨・皮などを使ってできる化粧品やカルシウム製品（健康食品）、それに各種の調味料などが要注意となってしまいますので、その影響は深刻です。大きな社会問題となるでしょう。

これらの問題はやがてそのうちに黒か白かがはっきり判明するものと思います。

さて、牛の狂牛病が人に感染した場合、その潜伏期は大体2〜8年で、狂牛病の場合の2〜4年よりは少し長いのです。

人間が発病したときに現れる症状に大変よく似た病気は既に以前にもあったわけで1920年にクロイツフェルト（Creutzfeldt）

が、また1921年にはヤコブ(Jakob)の両ドクターが相ついで、臨床症状並びに病理学所見を添えた症例報告を行っておられます。

そこでこのお2人の名に因んでクロイツフェルト・ヤコブ病(CJD)との病名がつけられたのです。

狂牛病から人に感染した場合、これらの病気と少し違うところがあるのです。

それは比較的若い年令の人にも発病することとか、脳波が少し違うなどが認められるので、これを変異型クロイツフェルト・ヤコブ病(vCJD)と呼んでいるわけです。

## ②狂牛病の

### 治療法開発の現状

以上、狂牛病とはどのような病

その理由は、異常型プリオンと正常型とがよく似ているため、抗体をつくっても、正常型を異常型と誤認してそれと反応してしまうからです。

したがってこの問題の解決にはまだ少し先になるでしょう。

## ③狂牛病の予防対策

### A 不自然な飼育法の反省

そこで、治療法よりもまず予防対策に力を注いだ方がよいということになります、そのためにはまず、牛の飼育法が問題になっているのです。

牛は本来草食動物ですから、動物性のもので一切食べさせる必要がない筈です。

それなのに、牛の「肉骨粉」を餌の中にに入れて食べさせるといふ大変不自然なことをやってきたのです。それは肉骨粉を食べさせると、

気なのかについて少し説明してきましたが今度はその治療法です。

しかし、既に説明したように、感染源である異常型プリオン蛋白質の分解が大変難しいので厄介なんです。

現代医学者達もいま精力的にその治療法を研究しておられますが、いままでのところまだ根治法は開発されておりません。

したがってもし狂牛病に感染し、発病したら、まず助かる見込みはないものと覚悟しなければなりません、だからこの病気は恐いのです。

### イ ライソゾームに

#### 親和性のある薬品

いままでのところ、正常型プリオン蛋白質がライソゾームという蛋白質分解酵素によって分解されることが解っておりますので、このライソゾームに親和性のある薬剤

として次のようなものが使われ、少し効果があったとの報告があります。

### A クロールプロマジン

その1つに、向精神薬のクロールプロマジンを使って少し効果があったとの症例報告が出ています。

### B キナクリン

またマラリヤの薬キナクリンを使ったところ、よい結果が認められたという症例報告も出ています。

しかし、これらの薬剤が果たして本当にどれほどの効果があるのかということはまだ明らかではありません。

### ロ 抗体の産生

一方、異常型プリオンに対する抗体をつくって治療を行う研究も進められています、これがなかなかうまくゆかないのです。

生長促進効果が大きく、また肉質もよくなり味がよいといって消費者が喜ぶからです。

そのため、経済的な面からも、どうしても肉骨粉を使う人々が増えてきたのです。

この肉骨粉が実は狂牛病の感染源となっていることが解ってきました。

異常型プリオン蛋白質を体内に持っている牛の脳や脊髄などが、肉骨粉の中に入っているからです。

したがってこのような肉骨粉を餌の中へ混入して食べさせてきた結果が狂牛病という、とんでもない病気をつくってしまったわけです。

要するに、牛の飼育法を全く不自然なものにしてしまった天の報いとして狂牛病が出現しているのです。

そこでこの際、牛の餌は本来あるべき草食に戻すことで狂牛病を

予防するという方針に切り換えるべきであります。これが狂牛病予防対策として最も重要なものであると云えましょうか。

### B 肉食を半減するとともに、

#### そのキャンペーンをやること

次は、肉食を半減するとともに、そのキャンペーンを世界の各地で実行に移すことを提案したいのです。

この肉食半減のキャンペーンは人類の健康面から、また食糧不足を解決する上で、更に環境問題解決のためにも、大きなメリットがあるということを既に説明してきましたが、この肉食半減が狂牛病の予防対策としても役に立つことを強調したのであります。

肉食半減で牛の数が減ってくれば、それだけ牛の生活も自然に近づいてくるでしょうから、狂牛病のような異常な病気を防ぐのに必

ず効果があると考えられるでしょう。

### C 少食生活のすすめ

次に、狂牛病の予防対策として筆者が提案したいのは、「少食のすすめ」であります。

「少食生活」で狂牛病を予防できるとは本当か？と疑問に思われる方が大変多いと思います。

それどころか、「少食で狂牛病が予防できる？ そんな馬鹿なことがあるか！」と吐き捨てるように云われる方もあるでしょう。

もっともなことです。少食で狂牛病が予防できるという「非科学的なことを」信用する人の方がおかしいと思われても仕方がないでしょう。

そこで、少食や断食健康法を実行すればなぜ狂牛病の予防になるのかということに少し説明することに致します。

イ 蛋白質は本来健康な腸壁を

通過できない

狂牛病の感染源となっているプロテイン蛋白質はアミノ酸253からなる蛋白質であります。

大変小さいものでウイルスよりも更に小さいです。

大腸菌やチフス菌などの細菌類は大体 $\mu\text{m}$ (100万分の1m、つまりマイクロメートル…ミクロン)単位の大きさです。

いまアメリカで大きな社会問題となっている炭疽菌でも8ミクロンです。

それに比べ、ウイルスはnm(ナノメートル、つまり10億分の1m)を単位とするほど小さいのです。

たとえば、A型肝炎のウイルスは27nmの大きさです。B型肝炎は42nmです。

そのウイルスの大きさを、サッカーのボールにたとえると、プリー

オン蛋白質はピンポン玉大です。

なんと小さいものです。

しかし、このような小さいものでも、本当に健全な腸粘膜であれば通過できないのです。

蛋白質は腸の中で消化酵素によって分解され、アミノ酸とか、低分子ペプチッドになってから、体内へ吸収されるというのが本来の姿であります。

腸粘膜に傷があると蛋白質も通過する

しかし、もし私達の腸粘膜にピランとか炎症などが起こると、そこから蛋白質が体内へ侵入して行くことになるのです。

したがって私達が食べた食物の中にある蛋白質がアミノ酸に分解されないで、蛋白質のまま、腸壁から体内へ吸収されてしまうのは、その腸粘膜に傷(ピランや炎症など)があったからだと言え

のです。

つまり、泥棒(アレルギーの原因となるダニや花粉など、またプロテイン蛋白も含めて)が体内に侵入してくるのは、腸の壁に傷があって戸締まりが完全にできておらないということになります。

ハ 腸粘膜が不健康な人は

意外と多い

それならば、一体、腸粘膜に傷があつて戸締まりが完全にできていないという人は、この社会でどれくらいおられるのかということが気になるでしょう。

ところが戸締まりの完全にできておらない人は実は意外と多いのです。

たとえばアトピー性皮膚炎とか、花粉症それに食物アレルギーなどのアレルギー性疾患に罹るような人は、まず戸締まりが不完全であると考えてよいでしょう。

この問題については、次のような研究があるのです。

群馬大学の小児科におられた川辺志津子先生は、食物アレルギーの乳児をかかえている母親に卵の白身(卵白蛋白)を食べさせたところ、30分後にはその母親の母乳に卵白蛋白が検出されたのです。

そこで、その母乳を飲んだ乳児の湿疹が悪化したのであります。そのため、このような乳児をかかえている母親は今後卵の白身を食べないようにすることだと注意しておられます。

しかし、ここで問題なのは、お母さんが卵の白身を食べたら、なぜその卵白蛋白が母乳の中に出てきたのかということです。

卵白蛋白は、母親の腸の中で消化酵素によって分解され、アミノ酸になって吸収される筈です。卵白蛋白のままでは、腸壁を通過で

きないように、本来なっているべきものなのです。

それなのに、卵白蛋白という大きな分子のまま吸収され母乳の中へ出てきたというのは、母親の腸に傷があり、戸締まりが完全にできていなかったということになります。

もし、母親の腸粘膜が健全で戸締まりが完全であれば、泥棒(卵白蛋白)は体内へ侵入できないわけです。

してみると、アレルギー性疾患に罹るようなアレルギー性体質の人は、戸締まりが完全にできていないと考えてもよいでしょう。

これは大変なことです。日本の社会では現在、大体3人に1人がアレルギー性体質になっていると云われているからです。

このような人々が狂牛病の感染源である脳や脊髄を食べ、異常型

プリオンが腸管の中へ入ってきたら、容易に腸壁を通過し体内へ侵入してくると考えてよいでしょう。昭和大学医学部の小児科にいられた田角恭子先生が次のような研究成果を学会で報告しておられます。

田角先生は健康な子供24人とアレルギー性体質の子供36人に対し次のような実験を行ってみました。

A群：アレルギー性体質の子供36人

B群：健康な子供24人

A群とB群の両方にラムノーズとラクツローズという糖蛋白を投与してみました。

ラムノーズは分子量が小さいので、これは容易に腸壁を通過し体内に入りますから、尿の中へ排泄されます。したがって糞便の中へは排泄されないわけです。

一方ラクツローズは分子量が大きく、健全な腸粘膜であるならば、そこを通過して体内へ入ることはできないものです。

したがって、腸管を素通りして、すべて大便と共に体外へ排泄されてしまうわけです。

そのため、尿の中へは少しも排泄されることがなく、検尿試験を行ってもマイナスになる筈です。

それではA群とB群にラムノーズとラクツローズを投与した結果はどうであったか？

ラムノーズの方はA群、B群ともに尿の中に沢山排泄され、大便の方へ排泄されるのは極く微量でありました。

一方ラクツローズの方は、B群では大部分が大便に混じって体外へ排泄され、尿の中への排泄は極く微量でありましたが、A群では尿の中への排泄量が意外と多かつ

たのです。

これは、やはりA群の腸粘膜が異常になっており、傷（ピランや炎症）があつて戸締まりが完全にできておらなかったため、大きな分子量のラクツローズもそこから、体内に侵入したものと考えられるのです。

したがって、アレルギー性体質の人はまず自分の腸粘膜に異常があるのではないかと疑ってみる必要があるわけです。

この問題については、順天堂大学小児科におられた小口学先生が次のような研究を行っておられます。

小口先生は食物アレルギーの子供6人について小腸粘膜をCrosby小児小腸生検カプセルを用いて少量を採取し、その変化を調べてみました。

その結果6人とも腸粘膜の上皮

がピランしており、絨毛の萎縮と陰窩の過形成が認められたのであります。

この腸粘膜のピラン（傷）を通して、本来なら腸壁を通過できない大きな分子量の蛋白質（抗原、つまり泥棒）も容易に通過してしまふことになるではありませんか！だから、アトピー性皮膚炎に罹っているような人々は、腸壁の戸締まりが完全にできていないのです。

そのため泥棒（抗原・蛋白質）がつきつきと侵入してくるので、それを取っ捕まえる警官（抗体）が増えてくるわけです。

こうしてアレルギー性体質ができてくるのですが、最近の日本人は大体3人に1人がアレルギー性体質になっていると云われているのが大きな問題です。

このような人達がもし狂牛病に

罹っている牛の脳や脊髓或いは眼、回腸遠位端などを食べ、異常型プリオンが腸の中へ入ったら、そのプリオンは容易に体内へ侵入できるではありませんか！

もし、腸粘膜が健全で戸締まりが完全にできている人であれば、異常型プリオンを食べそれが腸管の中へ入ってきても体内へは侵入できず、すべて大便と共に体外へ排泄されてしまうことになります。

してみると、変異型クロイツフェルト・ヤコブ病に感染するのは腸壁に傷があり戸締まりが完全にできていないからだということになります。

## 二 美食・飽食で

### 戸締まりが破れる

それでは3人に1人の割合いで腸壁の戸締まりが破れてしまつていのは、一体何が原因なのか？それは現在の日本人の食生活と

密接な関係があると考えられます。

特に問題なのは過食と飽食であります。経済大国日本は最近不況が深刻になっているとは云え、まだ食糧事情は豊かで、市民の大半は毎日のように過食・飽食を続けております

1日3食の朝・昼・夕の食事はもちろんしっかり食べるほか、午前10時頃には血糖値が下がってくるから、大福モチでも食べないといけないという栄養学者のすすめでそれを欠かさない。

また午後の3時にもケーキを食べる。更にまた夜寝る前に牛乳や果物を食べるのがよいという専門家のアドバイスを忠実に守っている人も少なくないでしょう。

そのほかにまだ色々自分達の好物をつまみ食いして「今晚もまた食べ過ぎてお腹が苦しい」と云

いながら寝床に入っているのです。

このように何回も食べものを口に入れて胃腸を酷使すれば、腸の粘膜に傷ができるのは当然ではありませんか。

また過食・飽食のため、腸の中には、処理し切れない残渣物が滞留し、それが腐敗発酵する過程で有害な悪玉の細菌類（たとえばウェルシュ菌、バクテロイデス、それにカンジダなど）が増えて、そのため更に腸粘膜も障害を受けることとなります。

これでは腸壁の戸締まりが完全になれる筈ありません。

現在の栄養学は栄養素を摂り入れることには熱心に研究を進めておりますが、腸粘膜が傷つかないように、また傷ついてもすみやかに治して戸締まりを完全にすることはどうすればよいかを真剣に考えて研究することを怠っているのでは

す。

これでは戸締まりが不完全な人が益々増えるのも当然なことです。

このような状態で狂牛病が日本へ上陸してきたら、大変なことになるでしょう。

狂牛病対策の第一は何と云っても牛肉を食べないことですが、それはまず誰もが実行できるものではありません。

肉類が大好きだと云う人も沢山おられるからです。

そのような人達にアドバイスしたいのは、まず自分の腸壁の戸締まりを完全にすることだとアドバイスしたいのです。

それにはやはり牛肉を半減するだけでなく少食を守り、午前中に断食することで腸粘膜の健全化をはかることです。つまり少食と断食によって腸に休養を与え、粘膜にできている傷の修復をはかるわ

けです。

ホ 少食・1日断食で

健全な腸粘膜をつくれ  
筆者は長年の臨床経験から「少食が健康の原点」であることを痛感しているのです。

この問題については拙著『少食が健康の原点』（たま出版発行）や『あなたの少食が世界を救う』（春秋社発行）の中で詳しく説明しておきましたから、興味のある方は一度読んでいただきたいと思っております。

昨今は健康法のブームで実に沢山の健康法が健康雑誌などで紹介され普及しております。

しかし、どれほど素晴らしい健康法を実行しても、少食が守られず過食・飽食を続けているものは、結局、早晚病に倒れるという例があまりにも多いのです。

これは少食こそが健康の原点で

あることを神が知らしておられるわけです。

狂牛病の予防も例外ではないと思います。

少食というのは動植物の「いち」をなるべく殺生しないという愛と慈悲の具体的表現であることを再度強調しておきます。

この少食という愛と慈悲を実行する者に天はすこやかに老いると云えましょうか。

少食を実行すると、血圧の高かった人も正常値に下がりますし、糖尿病も治り、脂肪肝や肥満症などもキレイに治ってくるのをみてもよく解るでしょう。

また花粉症やアトピー性皮膚炎などのアレルギー性皮膚炎も少食で殆ど例外なく治ってくるではありませんか。

これは少食によって腸粘膜が健

全になり、戸締まりが完全にできるようになったため泥棒（アレルギー・抗原となる蛋白質）が腸粘膜をくぐり抜けることができなくなつたからだと考えられます。

だから、狂牛病の感染源であるプリオン蛋白も、このように少食で健全になった腸粘膜を通過することはできないとみて間違いありません。

したがって、狂牛病の根治法が研究開発されるまで、私達のやるべきことはまずこの少食生活であるとアドバイスしたいわけです。

少食生活の実際

そこで少食をいかにして実行するかであります。一般にはまず腹八分を守ることでしょう。昔から「腹八分に医者いらす」と云われていますが、東海大学微生物教室の講師田爪生気先生は次のような実験を行っておられます。

ネズミをA群とB群に分け、A群には餌を腹一杯に食べさせるが、B群はその8分として制限しました。

そして両群の平均寿命を比べてみると、

A群は74週

B群は122週

以上のごとく腹8分でも確かに効果があるわけです。

しかし、狂牛病を予防するとなればもう一步進めて、せめて腹7分にする必要があるのではないかと思います。

実行力のある人なら腹6分でもよいでしょう。

しかし、これまで過食・飽食を続けてきた人達にとってはこれは大変難しいことだと思います。

そこで急激な少食は失敗のもとと悟り、マイペースで少しずつ食事量を減らしてゆく方針が進まれ

たらよいでしょう。

尚、少食の実行法として朝食抜き、1日2食主義もありますが、確かにこれは手っ取り早く、且つ実行も容易です。問題は現代医学が朝食抜きに猛烈に反対をしているため、実行する人達に心理的な動揺が起こる可能性が大きいのです。

しかし、これも確信を持ってやれば成功率は非常に高いです。

さらに今度は1ヶ月に2回くらいの1日断食を行うことをおススメしておきたいのです。

この1日断食のやり方については拙著『家庭でできる断食健康法』（創元社発行）の中で詳しく説明してありますから、実行する人は一応参考にしていただきたいと思えます。

この1日断食も慣れてくると、実に楽にできますし、1ヶ月に4回つまり毎週1回の1日断食でも

できるものを避けて、ブリやマグロなどの部分食をしているから、栄養が偏り30品目も食べなければならぬのです。

肝腎の栄養豊富な皮・骨・内臓などを捨てて、おいしいところだけをつまみ食いしているわけです。これはつまり、人間本位の差別思想に基づく食べかたであって、共生時代にはふさわしくないのです。

ただ「いのち」のすべてを生かし切った食べ方をしてこそ共生時代にふさわしい食生活と云えるのではありませんか。

現代栄養学の中にはまだ、この差別思想に基づいた食べ方が随所にみられるのですが、それを誰も批判し、反省しないというのはなぜでしょうか。

今後はこの問題に厳しい検討を加え、本当に共生時代にふさわしい食べ方や料理法を創ってゆく必

ずであるように思います。

毎週1回の1日断食を5年間くらい続けると体質は一変したようによくなり、「生れ変わった」と思われるほど健康になっておられるでしょう。

ここまでくればもうしめたものです。たとえ狂牛病に感染している牛の異常プリオンを食べ、それが腸の中へ入ってきてても、体内へは侵入できず、そのまま大便とともに体外へ排出されてしまうに違いないと思います。

ところで少食生活を実行に移す際に注意しなければならないことがあります。

これは、先にも説明しておきましたように少食になればなるほど食べものの質を大切に選ぶということですが。

このことは大変大事なことです。から再度強調しておくことに致します。

要があると思えます。

たとえば「腹一杯食べても、牛肉と一緒に食べると太らないで済む」というような栄養学がまかり通っているのも「食われるもの自身になって考えておらない」人間本位の差別思想に基づいた食べ方であるのです。

そのような愚かなことをしないで、腹七分を守れば太る心配などさらさらないのであります。

## 11. 肉食半減で

### 環境問題改善にも一役

次は肉食を半減することによって、現在大きな人類の課題となっている環境問題を改善するのに一役を果すことができるということを示し説明しておきましょう。

色々と重大な環境問題の中でも最も関心が持たれているのが、地球大気温を上昇させる元凶としてのCO<sub>2</sub>です。

食べものの質で先に推奨してお

きましたものの他に、ゴマ、豆類（大豆、ナットー、トーフ、ユバ、それに小豆など）及び海藻類（コンブ、ワカメ、ヒジキなど）も是非選んでいただきたいものです。

以上のごとき良質の食品を選んで毎日の食生活に当てておけば少食でも決して栄養不良に陥る心配はありません。

また現代栄養学が「1日30品目を食べるように」と注意を与えている多品目を必ずしも守る必要はないのです。

大体その半分、つまり1日15品目でも大丈夫であります。

1日30品目を食べる必要があるというのは、食品の部分食をするからです。

玄米を食べないで白米、黒パンの代わりに白パン、黒砂糖はまずいからと白砂糖を使ったり、チリメンジャコや丸干しなど全体食の

このCO<sub>2</sub>の排泄をいかにして減らすかという問題でいま世界各国も頭を痛めているわけです。

このCO<sub>2</sub>の増加を、肉食半減キャンペーンで多少とも抑制できるといふ期待が持てるのです。

いま世界で生存する牛は約15億頭と見積もられています。牛1頭は4つの蹄（ひづめ）を持っていますから、15億頭の牛では60億の蹄で草地进行を歩いているわけです。

その結果、草地は踏み荒らされて、次第に不毛の土地となり、やがて砂漠化してゆくこととなるのです。

このため、地球上の各地で砂漠が拡大してゆくことになり、環境問題を更に悪化させているわけです。

中国のモンゴルでも、耕地や草原が牛や羊、山羊などの放牧で荒らされ砂漠が年々拡大しているのが大きな悩みの種になっているの

です。

そこで、肉食を半減すれば牛の数がそれだけ減りますから、森林や草原の荒廃も徐々によみがえり、大気中のCO<sub>2</sub>を吸収して光合成に役立ててくれることになり

ます。更に牛が毎日ゲップで吐き出すメタンガスが大気温上昇に影響を及ぼしていることも無視できない問題なのです。

牛が吐き出すメタンガスくらいはたいして問題とするに当たらないと考えられるでしょうが、メタンガスの大気温、温室効果は炭酸ガスの56倍と云われているのです。

したがって、牛の数を半減するだけでも大気温の上昇を或る程度抑えることになるわけです。

要するに、牛の数を半減すると、色々な要因が重なって、世界で1年間に排出されるCO<sub>2</sub>、71億トンの約22%も減らすことができ

「肉食半減」なんてとんでもないと必死になって反対されるのは目に見えております。

それはもったもなことで、これらの業者にとっては死活の問題だからです。したがってこの業者達が納得のゆくような政策をよく考える必要があるわけです。

つまり、肉食半減による減収で倒産しないように、その生活補償を充分に考えるという政策をつくり上げることが緊急課題となるのです。

たとえば、肉食半減と少食生活によって病人が激減したことによる医療費の節約分とか、食料費の節約分(牛肉の輸入とか飼料の節約など)によって生れる金額などを食肉業者達の生活補償に廻すなどで解決してゆくべきでしょう。

これらは政府がやるべきもので、国会の中で具体的に論議を進め、決定したものを実行に移せば

ると計算している人もあるのです。(船瀬俊介著『温暖化の衝撃——「超食糧危機」が来る』三一書房発行、を参照のこと。)

この22%というのは少しオーバーだとしても、その半分10%だけでも、大変有力な環境問題解決の一つと考えてよいと思います。

以上のごとく肉食半減のキャンペーンは環境問題解決にも一役を果たすことができるのであります。

## 12. 畜産業者や食肉販売業者への生活補償

さて、これまで肉食半減のキャンペーンを世界の人達が賛成して実行に移されるならば現在飢えて困っている8億の人々も立派に救うことができる上に、動物(牛)の「いのち」も無駄に殺さないという共生時代の食生活にも好影響を与えるとか、近い未来に襲っ

よいと思います。

こうして、はじめて畜産業者達もまた食肉販売業者達も、心よく肉食半減のキャンペーンに賛成し、私達消費者と一緒にあって、目的達成に協力してくれるでしょう。

したがって、この肉食半減のキャンペーンは単なる有志の個人や民間団体の活動段階から、国家的規模更には世界的規模にまで発展させる必要があるわけです。

このように壮大でグローバルなキャンペーンであるとは云っても、最初は小さな有志達のボランティア的運動から始めなくてはなりません。

そのボランティア活動の先頭に、この日本総合医学会の皆様が立ち上がって旗を振っていただきたいと念願しているわけです。

会員諸氏の絶大な御支援をここに改めて、心からお願ひ申し上げます。

てくると考えられる食糧不足も克服できる、また、環境問題を解決するのにも一役を果たすことができる、更にまた個人的な健康問題にも好影響を及ぼすであろう等々、実に多方面にわたってメリットが得られるということを説明してきました。

それなら、このように立派な計画をいまずぐにでも、実現させようではないかと賛成される人も多いと思います。

しかし、肉食半減のキャンペーンは決してよいことづくめにはならないのです。

肉食を半分に減らされては困る人達も少なくないのです。そのよい例は畜産業者や食肉販売業を営む人達です。

これらの人々は食肉の消費量が多いほど儲かるのですから、肉食半減のキャンペーンは「飯の食い上げ」にも関わる大問題であります。

## 13. 参考文献

- ① 船瀬俊介 温暖化の衝撃(「超食糧危機」が来る) 三一書房 1997年
- ② 船瀬俊介 早く肉をやめないか? (狂牛病と台所革命) 三五館 2001年
- ③ 森下敬一 肉食亡国論 芸術生活社 1972年
- ④ 沼田勇監修 発芽玄米のおすすめ 日本総合医学会 2001年
- ⑤ 中嶋常允 間違いだらけの有機農法 文理書院 1986年
- ⑥ 石原光一郎・鹿野司 狂牛病ショック 竹書房 2001年
- ⑦ 中村靖彦 狂牛病 岩波新書 2001年
- ⑧ 甲田光雄 断食・少食健康法 春秋社 1980年
- ⑨ 甲田光雄 少食が健康の原点 たま出版 1991年
- ⑩ 甲田光雄 あなたの少食が世界を救う 春秋社 1999年



国会の決議により、15歳以上の日本人はすべて、一日1700キロカロリー前後という腹七分の少食を実行することになった。

特に実行したくない者は、適当な医師の診断書を提出する必要がある。

こうして、日本は世界で初めて、少食を実行するモデル国家になったのである。

市販されている野菜や果物、それに穀物（米や麦など）はほとんど、無農薬か減農薬で栽培されたもので、しかも化学肥料も使われていない。少食であるほど、その質が大切であることを重んずるためである。

したがってまた、厚生労働省の指示で、ミソやしょうゆ、漬け物、それに缶詰の食品などに、食品添加物の使われるものも極端に少なくなっている。自然発酵がいかに大切か、よくわかっていたからである。

主食として使う食品も、栄養豊富な未精白の玄米や三分搗き米、それに玄麦などが圧倒的に

多くなっている。

一方、肉類や白米、白パンそれに白砂糖を使った菓子類などは、もし食べたいときは医師の証明書を提出する必要がある、その代金には消費税が500%プラス！それこそ目から火が出るほど高い。

しかし肉類や白砂糖の消費が少なくなり、また食事も腹七分になってから、不思議なことに、キレる子供やキレて暴力を振るう大人が激減した。

それだけではない。この少食実行が一年二年と経過するうちに、いろいろな病人が減ってしまふということがわかってきたのである。

糖尿病とか、肥満症、脂肪肝、高血圧症。慢性胃腸病、それにアトピー性皮膚炎などの患者さんたちがドンドンよくなってしまったではないか。

そして、うつ病とか、心身症、自律神経失調症、それに女性では更年期障害などで悩む人も

めっきり減ってきて、街全体がたいへん明るくなってきた。

さらに幸いなことは、少食による空腹感から、食べものに対する感謝の念がますます強く湧き上がってきたことである。

食べものは、単なる物ではなく「いのち」であって、この大切な「いのち」を私たちが天からいただくお蔭で生かされているのだということが、本当によくわかってきたのである。その結果、一粒の米、一枚の菜っ葉の「いのち」も無駄にせず、「もったいない」という感謝の気持ちでいただく人々がいっぱい増えてきたわけである。

そのため殺人とか、傷害事件なども激減して平和な社会になってきた。

また、財政面では、病人の激減で医療費が、これまで年間31兆円も使われていたのに、わずか10兆円で済むようになってしまった。

なんと20兆円も節約できるようになったわけです、この節約できた20兆円を文化国家をつくる基金に使えるので、日本は将来、世界一豊かな文化国家になるだろう。

このような日本の激変に注目していた世界の各国から、驚きと羨望の声が噴き出してくるに違いない。そして、日本に習って、少食を国の政策として国民全体が実行するように国会で決議されるだろう。こうして世界の各地で少食を実行する国々が増えることになる。

その結果、近い将来に迫ってきている食糧不足という危機も無事に克服できるし、また8億5000万という飢えた人々も救うことができるだろう。

このように大きくてかつ崇高な目標をかかげ、国民全体が一致協力して世界平和のために全力を注ぐというのは、なんと素晴らしいことか！

こうして得られた世界各国からの感謝と尊敬の念は、人類歴史の中でいつまでも長く残る美談として言い伝えられるに違いない。

このような夢が現実の姿となって実際に現れるようになればなあ……。

そのためのキャンペーンが必要だが、そのキャンペーンの先頭に立って旗を振るのが「日本総合医学会」であってほしいのです。

## 甲田光雄先生の主要ご著書(近刊書を中心に)

- 「断食療法の科学」春秋社(1973年)  
「断食・少食健康法」春秋社(1980年)  
「生菜食健康法」春秋社(1984年)  
「ガン予防への道」春秋社(1985年)  
「少食が健康の原点」たま出版(1991年)  
「冷え性は生野菜で治る」文理書院(1992年)  
「青汁・少食でアレルギーが消えた」雄鶏社(1993年)  
「アトピーは必ず克服できる」春秋社(1997年)  
「あなたの少食が世界を救う」春秋社(1999年)  
「奇跡が起こる半日断食」マキノ出版(2001年)  
「肝臓病と甲田療法」創元社(2001年)  
「肉食半減で8億の飢えた人々を救おう」日本総合医学会(2002年)  
「断食療法50年で見えてきたもの」春秋社(2003年)  
「断食博士の「西式健康法」入門」三五館(2007年)  
「食べ方問答少食のすすめ(サンプラザ中野対談)」マキノ出版(2001年)  
「甲田式健康法決定版」マキノ出版(2007年)  
「朝食を抜くと病気は治る」マキノ出版(2005年)  
「朝食を抜いたらこうなった」春秋社(2005年)  
「少食の力」春秋社(2005年)  
「少食の実行で世界は救われる」三五館(2006年)  
「健康養生法のコツがわかる本」三五館(2006年)

## 甲田光雄(こうだ みつお)

1924年、東大阪市に生まれる。1954年大阪大学医学部卒業。幼少より、病弱のためさまざまな大病を繰り返す。医大生時代、自分の病気を治せない現代医療を見限り、「断食」「生野菜食」「西式健康法」などの民間療法を、自ら試みて病気を脱することができ、これらを組み合わせた甲田療法を確立された。1959年、大阪府八尾市に甲田医院を開設され、玄米・少食と上記の治療法により、多くの難病患者を救ってこられた。

2000年～2007年の間、日本総合医学会会長を務められ、その間、本書を執筆された。甲田療法の著書多数。先生は健康の原点は少食であることを確信され、指導の中心にしてこられた。医学博士。

2008年8月12日ご逝去。享年84歳。

NPO法人日本総合医学会は、医師、歯科医師、医学専門家および鍼・灸師、あん摩マッサージ指圧師などの療術治療者ならびに助産師、看護師、保健師などの保健指導、診療の補助を行う方や薬剤師、栄養士そして食養、断食療法、手技療法、整体など多くの東西医療従事者・関係者が参加しています。さらに自然食品や健康に係わる食品・器具の製造・販売に携わっておられる方、農業生産者そして健康、食べ物、食育などに関心を持っておられる方など、幅広い方々が会員になっています。医、食、農の専門家、関係者だけでなく、関心のある方、どなたでも参加できます。

### 発行元 NPO法人日本総合医学会

2002年3月20日 第1刷発行◎

2009年3月26日 第6刷発行◎

300円

〒130-0026 東京都墨田区両国4-32-16

両国プラザビル1005

TEL: 03-6902-0678 FAX: 03-6902-0677

郵便振替: 00120-0-758911

Eメール: info@nsi.or.jp

URL: <http://www.npo-nsi.com>



NPO法人 日本総合医学会