

新年あけましておめでとうございます

NPO法人ネイティブヘルス理事長 杉原伸夫

(杉原医院院長)

過去を振り返ると、ここ数年は地震、台風、大雨など自然災害に見舞われている、という思いにかられます。

これから先をみると、自然災害については十分な備えをして、あとは幸運を祈ることしかできませんが、大きなイベントとして、来年は東京オリンピック、その5年後には大阪万博の開催が決まっています。

昭和の東京オリンピック（1964）→大阪万博（1970）と全く同じタイムコースであることに驚きますが、何か意味づけしたい気持ちにもなります。

当時は働ける人口が多く、世間には活気があり、人々の関心は、あまり病気のことには向かず、社会全体が、未来に夢と希望を持っていたように思います。社会全体が、「若かった」。

今回のオリンピック→万博コースを前にしては、高齢者が増加し、人口は減少していく局面にあり、テレビは健康番組であふれ、病気（特にガン）のことを常に意識して終活を考える。よく言えば「円熟した社会」というところでしょうか？

私自身も社会も五十数年を経て、変化してきたということでしょう。

ただ、健康のことを考えることは勿論大切で、「健康になる、健康を維持する」ことは自身にとっても、周りの人たちにとっても重要なことですが、それ自体が目的になってしまうことはあまりにももったいない。

人それぞれが、今生きていることの意味を考えられたら……。NPO法人ネイティブヘルスとしては、ローフード生食とベリータッチを以って多くの人たちの健康に寄与しつつ、社会も元気にしたいものです。

今年もよろしくお願ひ致します。

お健やかに
新年をお迎えになられたことと
お慶び申し上げます。
ことしも個人の健康・社会の健康に精進して
まいります。
本年も宜しくお願ひ申し上げます。
スタッフ一同



千島学説の真髓

なごやかクリニック院長

岡田恒良

食べものが血となり肉となる。この誰でも納得するこのフレーズが通用しない世界。それが西洋医学の立証主義の世界です。

○現代医学の理論

食べ物は消化管で消化作用を受け、デンプンは単糖に、タンパク質はアミノ酸に、脂肪は脂肪酸とグリセリンに分解され、吸収される。そこには血液は介在しません。

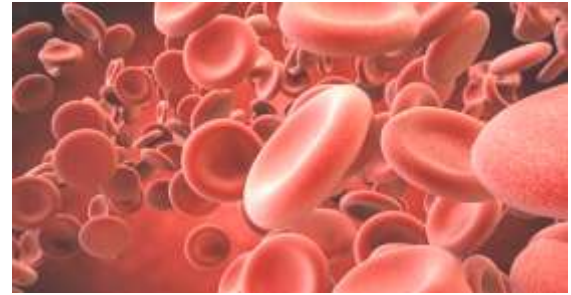
赤血球といえば、消化管から遠く離れた骨髓という組織で合成され、血中に放出されるという理論です。その赤血球も単に酸素を運ぶだけの役割に限定され、その使命が終わると120日で分解消失するとなっています。

一方、毎日入れ替わっている体の細胞は、絶えず細胞分裂が行われ、その場の細胞が新しく分裂して増えていくという、血の巡りと無関係な細胞分裂説が長く信じられています。

これらは西洋医学というただか二百年弱の歴史の近代医学の学説であり、それはとりもなおさず、西洋科学の一環として存在し、西洋科学は結局西洋文明、現代西欧の思想が背景になっています。弱肉強食であり、唯物思想であり、一神教的発想かもしれません。

現代医学は数千年続くインドのアーユルベーダや、中国大陸にあった東洋医学などの伝統は一切顧みられません。ましてや北米インディアンや南米インカ、オセアニアの伝統文化は一切無関係です。

目に見えない世界は存在しないこととし、バクテリアやウイルスは敵視され消毒や殺菌の対象にされてきました。近年になりようやく腸内細菌や正常細菌叢などの重要性に気づき始めましたが、殺菌や消毒、燻蒸という薬剤が今も世界を破壊しています。



○千島博士とその理論

生命は、弱肉強食の論理で生き残っているのではない。共生し、補い合い、分かち合いながら生き延びてきた、そう断言しているのが千島喜久男先生です。

千島学説を信じる理由の一つに、千島喜久男先生の世界観が卓越しているということがあります。生命の歴史、進化などにも研究が及び、微生物と高等生物の間の不思議を縦横に解説されています。当然見えない力が生命に及ぼす影響なども十分に理解されています。

さて、現在難病とされている癌、外科医として約20年ただただ手術という方法でのみ癌を治療してきました。なぜ癌が起こるのかそんなことは微塵も考えず、切除すれば解決するという単純な医学に従って病院生活を過ごしていました。

ところが1998年赤峰勝人さんのお話を聞いて、はっと目が覚めました。そうか、血液の重要性、これが抜けている！ 現代医学はこれを忘れていた、そう思いました。千島博士は、長年の研究で、赤血球が主に小腸で産生されること、できた赤血球は循環しながら、時に変化し、白血球、体細胞に生まれ変わることを昭和30年代に発表していたのです。一度は激しい論争があったものの、やがて現代医学の主流から外れ、学会から無視され、論文や発表の場が与えられなくなってしまいました。

それでも細々と各方面に千島学説は語り継がれ、現在も研究会や著作の出版は継続しています。

○血を考える

赤血球はもちろん、細胞というものは全て膜を有しています。バクテリアや植物、動物全てです。そしてその膜は、全て脂質の二重層で出来上がっています。脂肪酸という脂質は、大きく分けて飽和脂肪酸と、不飽和脂肪酸に分類されます。その大きな違いは、膜になった時の柔らかさです。不飽和脂肪酸は、形状が弓なりに曲がっているため柔軟性が生じます。炭素と炭素の結合部位が不飽和（水素の欠損）になっていると、その部分が角度を持って屈曲します。それが重なると大きな湾曲を持った分子が出来上がります。こうした不飽和脂肪酸は植物に多く含まれます。お野菜をたくさん食べれば、柔らかい不飽和脂肪酸がたくさん含まれているので、柔らかい赤血球が出来上がるというわけです。オメガ3、6などという不飽和脂肪酸が最近持てはやされているのはそういうことなのです。

千島学説では赤血球は小腸で形成されると述べているわけで、食事、とりわけ脂質の成分が大切だというわけです。動物性脂質は飽和脂肪に富み、どうしても硬い膜を形成してしまいます。どうかたくさんの植物を食べてください。お野菜を食べてください。

○血が肉になる

赤血球というものは、単に酸素だけを運んでいるのではない、その大きさには意味があるのです。それは赤血球が進化するものだからです。時によって白血球、さらには体細胞にも進化します。千島学説では60兆とか70兆とか言われる身体の細胞を固定化していません。常に状況によって変化していると考えています。赤血球から体細胞になると同時に、体細胞から白血球、赤血球にも戻ることもある、そういう可逆性を秘めたものであると結論しています。ですから赤血球の欠陥は体細胞の欠陥にもなり得るわけで、それがガン細胞だというわけです。森下敬一博士の著作「浄血すれば癌は治る」は、まさしくこの考え方です。

○日常に生かす

加工品をなるべく避け、自然に近い食品を選んで食生活に取り入れましょう。こうした毎日の積み重ねが病を招きもし、病をはねのけたりもしません。それには家庭料理が必須になります。家庭菜園も必要かもしれない。ベランダでも、小さなスペースでもいい、野菜を育ててみましょう。

また無農薬や有機農法などの真面目な農家から生き物としての食べ物を買きましょう。平飼いの養鶏家の卵を食べましょう。乳製品にも十分注意しましょう。こうした一人一人の努力がやがては素晴らしい産業を育てることになります。

皮膚の常在菌も大切です。あまり石鹸で皮膚の脂質を取り除いてはいけません。シャンプー、洗剤などに十分注意し、人工香料や抗菌剤が混入した工業製品は徐々に減らしましょう。

もう製薬メーカーを儲けさせてはいけません。もう医者や検査業界に金を出してはいけません。介護だって各家庭や地域の努力でやれること。税金に依存する国家は、結局国に支配される国民しか作りません。

○危険なものを飲まされ、買わされ、病気にさせられた！

戦後の経済の発展とともに、いつの間にか必要のないものを買わされ、危険なものを飲まされてきました。人々の判断能力が鈍り、知名度や流行でものを選ぶようになると、ますますマスコミの力が強くなります。食が乱れ、生活が乱れ、病が増えました。こうして医療が必須のものになり、製薬メーカーが急成長しています。今の医療制度は赤字を税金や国債で埋め合わせしていますから、どれだけ使っても誰も痛みません。ツケがどんどん後ろに溜め込まれています。外資系の製薬メーカーが大笑いしています。

まずは日常生活から健全にしていき、医療や介護に依存しない社会にする。次に身近な方々に手を差し伸べて、この知恵を分かち合う。加工品や医薬品になるべく依存しない生活を皆が実行すれば社会はかなり健全になっていくでしょう。

『日本総合医学会全国大会』に出展して

腸活研究所BAL：今河智章

群馬県でネイティブヘルス認定機関『腸活研究所』として開業して4年目になります。

総合医学会の出展は、初めてですが、お元気な皆川先生、福島の寺島さん、両親（NHいしばし）とともに参加しました。

会場は満員で、休憩時間だけにとどまらず、多くの参加者の方々がブースにお見えになり、試食や体験に興味を示して下さいました。

やさっこ、ななこっこの試食には皆川先生と強力な助っ人である寺島さんのお嬢さんの小百合ちゃんが場を和ませつつも大活躍でした。景品引き換えと物品販売には母美江子と寺島さんが担当、ベリータッチの無料体験には、予約枠がほぼ全て埋まり、2台のベッドがフル稼働で私と父祐二、そして寺島さんの応援で対応しました。

皆さん『気持ちがいい』『早起きして来たから寝不足でお腹が硬かったのに、とても柔らかくなった』など、嬉しい感想も沢山頂いて、とても嬉しく思いました。

健康な情報・最新の知識を求められる方々が多く、お一人10分という短時間ではありましたが、様々なお話もさせて頂きました。

閉会ギリギリまでお越しくださり、朝からあつという間の1日でしたが、皆さんと共に今回のような貴重な経験をさせて頂き、本当にありがとうございました。

中でも、自分が対応させて頂いた体験のお客様は、翌週には、大阪と神奈川からお二人が、遠く群馬までお越しくださり、ベリータッチとローフードを受けて頂くことができました。

ネイティブヘルスの理念、皆川先生のお考えと行動にも心から感銘を受けて下さいました。

日頃は単身での仕事で、ともすれば孤独ではありますが、この菜食整腸健康法の素晴らしさを広げるため、先生はじめ、ネイティブヘルスの皆さん



と繋がっている心強さを一層感じました。

これからも感謝と真心を大切に精進して参ります。

NHいしばし：石橋祐二

この度のイベントでは、沢山のお客様のお腹を揉ませていただきました。一般のお客様よりもイベントの主催者側の方のお腹が硬かった様に思いました。イベントの開催というのは大きなストレスがかかるのだな、と思いました。5分もしないうちに眠った方もいらっしゃいました。

あつという間の一日で、気がつけば、食事をするのも忘れていました。夕食の美味しかったこと。又の機会を楽しみにしています。

NHいしばし：石橋美江子

今年はお正月早々、肋骨を三本骨折するというハプニングから始まり、初夏には、やる気が全く起きず、人生初めてのうつ状態に落ち込みました。が、今までの経験から、みんな菜食整腸で治っています。全く心配はしていませんでした。

総合医学会の準備をしているうちに、心が前向きになっていくのを感じました。

そして、当日、大勢のお客様と楽しくお話が出来てすっかり気分爽快になっていました。

これからも、機会を沢山作って、菜食整腸の素晴らしさを広げて行きたいと思います。

来年は又、新しい夢に挑戦します。

福島：寺島潤子

日本総合医学会「第72回東京大会」は、全国を視野にした大会開催とするため、今年度より「全国大会」に変更したとのこと、大会の盛況振りが伺えました。

メイン会場では講演や体験発表が続き、その合間合間に、来場者は各展示ブースを回る休憩時間が取られていました。

NHでは、お客様にお土産品として ななこっこ・やさいっこのお試しセットをお渡しし、生きた酵素を摂取できる素晴らしさをアピールしながら、沢山の方に試飲試食をして頂きました。

スタッフ全員フル稼働でしたが、娘はスタッフカードを胸に付けて貰うと一気に目を輝かせ、皆川先生の小さな助手となって働いてくれました。

(説明をしながら試食を提供していた私を見た小百合ちゃんは、カップにやさいっこを入れたりなど準備を下さり大変助かりました。ナント

230人！の方が試食なさいました。皆川記)

また、2台のベッドを設置したベリータッチの無料体験コーナーも大盛況で、10時から17時まで全ての枠が予約で埋まり、多くの方にベリータッチを体験して頂くことが出来ました。ほとんど休みなく対応された石橋さんと今河さん、本当にありがとうございました。大変にお疲れになったと思います。

また、並べてある「あした葉のように」「菜食整腸の奇跡」を書かれた皆川先生ご本人がいらっしゃることに驚かれた方も多くいらっしゃいました。娘も皆さんからお声かけして頂き、感謝の気持ちで一杯です。

他のブースも興味ひかれるものもありましたが、私たちNHもとても手応えある展示が出来たと感じています。本当にありがとうございました。

体験談

治療の前に予防♥♥元気な長寿を目指して

大阪府・・

(整腸サロンAKI高橋亜希子)

私は現在79歳です。定年まで働き61歳で子宮を全摘、再発を危惧しながらの生活でした。いろんな文献を読み、食生活を改善し、身体を動かし、いいといわれることは、2時間電車に乗ってでも治療に行きました。しかし、なかなかすっきりしませんでした。特に便秘でもないし…なのに何故か体がスッキリしない。規則正しく生活しているのに……。頭が痛い・耳鳴りがする・めまいがする・吐き気がするという不調が続いていました。

やはり大きな病の予兆でした。なんと71歳で大腸癌ステージ4が見つかりました。1か月の入院加療後退院となりました。しかし、家族のいる中、なかなか自分の体に合わせた食生活はむづかしいものがありました。

そんな時ネイティブヘルスの研修会に参加しました。

腸をもむだけで健康になるのかしら？と思いながらも、腸と免疫の関係を学びました。

家庭の事情で腸もみに通うには無理があり、先生に家に来ていただきました。週2回夜にもんでいただきました。3カ月ほど過ぎるとなんだか元気が出てきて、周りの方々から「顔がスッキリしたね・顔につやがあるよ。」と、言われるようになりました。

私を長年悩ましていた体の不調からも解放されました。

『ローフードをおせち風に』に参加して 火を使わない料理教室

12月1日(土)梅田、2日(日)六甲、3日(月)六甲

ご参加の方々が全員実習できるように6人限定でご案内しました処、3日間合計16人ご参加。皆さん熱心に楽しく実習をなさり、感想をお寄せ下さいました。

《当日のメニュー》

- ・練りゴマほうれん草・大根の鳴門巻き
- ・柚子釜（山芋ともずく）
- ・ヤーコンの梅肉和え
- ・紅白豆乳とろろ汁（わさび添え）
- ・蕪の花びら餅（アボカド白味噌餡）
- ・熟し柿のデザート（蕪の花添え）



《参加者のご感想》

◎ローフードに興味はあったのですが、なかなか自分ですることがなく、良い機会でした。味付けもシンプルで食べやすく満足感が有りました。

ほうれん草は茹でなくてもシンナリ柔らかくなり食べやすかったです。

食べたことのないヤーコンも美味しく、季節物なので、早速購入し是非作ってみようと思いました。「ななこっこ」は意外と食べやすかったです。

毎日少しずつ生活に取り入れていきたいです。有難うございました。(HA)

◎六種類の料理を先生が手際よくご説明して下さい、少し不安はありましたが楽しくみんなでやりこなせたのが最高でした。

・ほうれん草の鳴門巻き：なかなか生のほうれん草は・・・と思っていましたが、調味料で味がしみ込み寿司海苔とスライス大根で巻いての出来上がりはまさに鳴門巻き！トッピングのクコの実が華やかさを添えていました。

・柚子釜：柚子を剥き抜いて、中の具が山芋ともずくとは驚き、早速おせちに使います。

・ヤーコンの梅肉和え：ヤーコンは歯ごたえも良く美味でした。始めて食しましたが、この季節だけの材料とお聞きし感激です。

・紅白とろろ汁：いつものとろろ汁と異なり、豆乳を用いてのとろろ汁、金時人参と蕪で紅白に、おせち料理ならではの一品でした。

・蕪の花びら餅：初釜に出る花びら餅、蕪をお餅に見たて、餡はアボカドと白味噌がマッチして美味でした。ローフードでの花びら餅、圧巻！

・柿のデザート：熟し柿とななこっこで作ったケーキに蕪の花を飾り、これも最高！

どれもおせちに用いたいと思いました。

初めての参加でしたが、又の機会を楽しみにしています。(TS)

◎酵素の大切さは知っていたのですが、生で食べるとなるとサラダ位しか思いつかず、なかなかレパートリーが増えず困っていたところで、よつばさんのお知らせを見て、参加させて頂きました。

どのお料理も簡単ですが、味は野菜本来の甘みや深みが充分引き出されていて、満足感があり食べ応えのあるものでした。

- ・特にほうれん草の和えものは驚きでした。火を通さなくても充分調味料ともなじみ、シャキシャキ感も残っていてとても美味しかったです。
- ・花びら餅のアボカドの使い方もとても新鮮で、他にも色々アレンジができそうでおもしろかったです。これからもっと野菜を「生」で活用出来そうです。有難うございました。(YN)

◎お久しぶりに皆川先生、今田先生にお会い出来嬉しく懐かしく思いました。

お料理も想像以上のレシピで、いつも感心しています。

今後も長く健康でいるために、ローフード食を続けたいと思います。(AT)

◎・ほうれん草の鳴門巻きは、海苔のうまみと練りゴマの味がほうれん草に合い、大根も違和感がなくパリパリ感が有って美味しかったです。

- ・紅白とろろ汁が美しく美味しかったです。
- ・ヤーコンはシャキシャキとして梅肉と良く合って美味でした。
- ・柚子釜は、山芋ともずくで美味しかったです。
- ・花びら餅・柿のデザートは、美しくて美味しく是非作りたいです。(HK)

◎作ったことのない料理を色々作れて、家でも作りたいです。

おせち料理としていろいろが良く、お箸で取り易く良かったです。

特に、ほうれん草の鳴門巻き、花びら餅が気に入りました。

- ・柚子釜の中を割り抜くのは大変ですが、皮も使えるのが良いなと思いました。
- ・紅白とろろ汁は、見た眼も美しく、半分半分に紅と白がお正月らしいです。

紅白を左右から同時に入れるのは一寸難しかったです。(KK)

◎前は急に都合が悪くなって参加できず、とても残念に思っていましたので、今回は参加ができとても良かったです。

今回の実習は、母にも出来る簡単なものですので、早速話をして、実際に私自身で作ってあげようと思います。夫が野菜作りをしていますので、白菜・大根・蕪がドッサリあって漬けものと甘酢漬けにしています。

生野菜を摂ることが大切だとよく解りましたので、大根おろしや梅干しもしっかり食べようと思います。とても勉強になりました。早速実行します。有難うございました。(MN)

◎日頃からお野菜は良く摂りますが、ローフード(生)で食べることに興味が有り参加させて頂きました。

おせち風の今日のメニューは、とても豪華で味のバリエーションも良く、飽きることがありませんでした。早速作れるものから取り入れていきたいと思います。特にヤーコンの梅肉和え、花びら餅が美味しかったです。また是非参加したいです。有難うございました。(KT)

◎どれも、とても美味しく頂きました。ヤーコンは、歯ごたえが良くとても美味しかったです。今年のお正月のお料理は、バリエーションが増えます。

有難うございました。(HI)

◎本日のお料理は、いろいろこれからの参考となり有り難かったです。

仕事柄、難病の患者さんたちと接することが多く、大抵が、その人たちは偏食が激しく、生育期

からの片寄った食生活で生涯を送ってきた結果、だという実感を得ております。戦後の貧しい食生活を経て、現在は豊かすぎる偏った食生活で、体質改善を必要とする人口がどんどん増えてきました。

本日の先生のアドバイスを皆さんに薦め、食生活改善に努めたいと思います。私も、偏食は全くなく、50年以上医者にもかからず、人さまの健康作りのお手伝いをしています。(TH指圧師)

- ◎・ほうれん草の鳴門巻き：ほうれん草を生でいただき、大根と海苔に合い、練りゴマ等が良い香りで、トッピングのクコの実が可愛かったです。
- ・柚子釜：おせちの定番がローフードとなり、きれいで美味しかったです。
 - ・ヤーコンは始めて頂きました。食感が良く、おつまみにもなりそうです。
 - ・紅白とろろ汁：豆乳、塩麴を使われびっくり。すごく美味しかったです。
 - ・蕪の花びら餅：蕪が花びらとなり、アボカド、人参、ごぼうがお餅のようでした。
 - ・柿のデザート：ななこっこを熟した柿と合わせ、とても美味しく見事でした。シナモンの香りが素敵です。どれもお正月には是非作ってみたいです。

こんなに沢山の料理を手際良くご指導下さり、とても楽しかったです。(MT)

◎Rawfood cooking 「ローフードをおせち風に」に参加させていただきました。(12/1)

思っていたよりも簡単でよかったです。色どりもきれいで、お味がとてもおいしくてびっくりしました。柚子やヤーコン、柿など旬のものがとてもおいしく、量は少なくてもお腹がすかなかつたです。どれもきれいな盛り付けで、ひとつひとつじっくり味わって食しました。

色々なことに気づき、食に対して新たな発見がありました。

食材、調理方法を通してもっと腸のことを思い考えていきたいと思いました。

皆川先生、出口様、ありがとうございました。(YY)

◎今日、さっそく自分なりに色々試してみました。夕食に何品か作って出してみました!!

楽しいですね、お料理は。毎日の事なので役立つし、健康にも効果が有るし、他に教わる場所も無いので参加することが出来て良かったです!! (YM)

お知らせ

営業時間を30分繰り上げに変更

9:00~18:00

(土・日は17:00迄)

施術予約が有る場合は20:00まで



あとがき

久しく口にすることがなかったヤーコンが手に入りました。ヤーコンはアンデス地方原産で、キク科植物の根っこ。フラクトオリゴ糖が多く、乳酸菌を増殖させ整腸作用があります。またポリフェノールも多く含有し活性酸素の発生を抑えます。ヤーコンを食べた翌日はドッサリ排便(笑)。

生食が一番でローフードに最適の食材です。が、残念なことに年中無く、収穫は11月中旬、この時期だけのものです。料理教室では梅肉和えにしましたが、大好評で、皆さまにお分けすると、10kg仕入れたのが、すっかり無くなりました。次回味わうためには、11月迄待たなくてはなりません。野菜も果物も年中手に入る昨今、こういった季節を待つというのもまた楽しみの一つです。

5月には新天皇が即位され年号が変わります。個人・社会・自然全て健康で平穏な一年で有りますように。ym