

便利な食事が健康をむしばむ

第3回長野県有機農業推進プラットフォーム勉強会

R3.1.14



医療法人すずらん

まえやま内科胃腸科クリニック

院長 前山 浩信



便利生活

あなたを蝕む!



パンと牛乳、
コンビニ・レトルト食品、スマホが危ない

医療法人すずらん理事長・医学博士

前山浩信

小麦過剰!
ミネラル不足!

平成の病を
令和で治す!

胃腸科専門医が
現代の食生活に警鐘を鳴らす!

SIBAA BOOKS

令和すずらん新聞

〒100-0001 東京都千代田区千代田
〒100-0001 東京都千代田区千代田
〒100-0001 東京都千代田区千代田
〒100-0001 東京都千代田区千代田
TEL: 03-5561-1111
FAX: 03-5561-1112
E-mail: susuzuran@comcast.net
Web: susuzuran.com

『老化病』と闘う前編

皆さん、何を意識し始めた高齢者の頃のことを思い出していますか？私の場合は、健康診断の結果で「老化病」が指摘されたこと、小学校低学年の頃だったか、祖母が自分も人生に近づいてしまっていることに思いを巡らし、性善道で暮らしたことを覚えていますが、ジョージアという新しい大の死がきっかけだったような気がしています。人は老いていけば死を覚悟していく、これは自然の摂理です。誰もが避けたいことであって諦めるものはありません。…本報に少し載せていこうかな？

数十年前、うちの4歳の子どもが急にこんな事を言われ、言葉を失いました。「パパは死んでいっちゃうんだから。…あと1年かよつとでいいから僕を迎えよ。…お母さんのおまわりは僕に比べてお父さんに比べていいから、正真正正僕の面倒を見てあげてください。…本報に載せていいの？」

⑤お母さんは動物の世が大好きです。太がが昔年暮内です。が、1年程前からトイプードルを飼ひ始めたのもお母さんの動物に負けたのか？

らです。カネやカブトムシ、バッタ、カマキリ、エニシタなど、捕まえてはゴコに入れて飼うのがお気に入りです。そんな動物たちが死ぬのもお母さんがお世話を焼いて土に埋めますが、まだ愛する動物を失うとはありせん。もう少し大きくなれば、そんな生き物たちの死から、おじいちゃんやママの死とはそんな長く一緒にいられないことと死を覚悟して、悲しむかも知れません。お母さんが自立するまで3000枚の紙が飛んでいます。ですけれど、3000枚を過ぎてお母さんがいて、愛してあげたいという思いが湧いてきます。…お母さん、お父さん、おじいちゃん、おばあちゃん、みんなを大切にしてください。

この新聞で、老化予防生活の面を取り上げてみます。私も皆さんに紹介しながら、自分自身でも実行しているものが結構あります。まずそれを下に紹介します。

私の老化予防法

- ① 睡眠八分を心がけ、野菜、魚、発酵食品を中心に、1日に沢山の種類の食材を食す。
- ② 歩くリズムを、毎日3、4キロを走る。
- ③ アルコールは赤ワインを中心に、ぐつぐつ飲れるように毎日飲む。
- ④ コエンザイムQ10、ゴボウ茶・黒豆茶を毎日摂取する。
- ⑤ 休日には朝食を抜いて、プチ断食をする。
- ⑥ できるだけ薄着で過ごす。時々、寒さに体をさらす。

⑥ 平日には何もできませんので、休日の朝食はジョージア1杯にして、新しい朝食を思い出している家内には、コンビニで朝食は済ませようと思っています。

⑦ クリニックでは、上半身はパンツだけ、土はK20という年輪、下はストラップで通してあります。寒い時には、上着を脱ぎますが、風邪をひかない程度に、体を寒さにさらす機会を作っています。

あまり全力で頑張る必要はありませんが、私と同じくらいに活動的になることを目指す間、お母さんの老化病を自分自身に覚えさせたいです。お母さんの老化病を自分自身に覚えさせたいです。お母さんの老化病を自分自身に覚えさせたいです。



500ページに及ぶ大冊です。価格は10年かけて書き上げたそうです。家内からは「製本読んでいるの？」と驚かれました。

令和すずらん新聞

〒100-0001 東京都千代田区千代田
〒100-0001 東京都千代田区千代田
〒100-0001 東京都千代田区千代田
〒100-0001 東京都千代田区千代田
TEL: 03-5561-1111
FAX: 03-5561-1112
E-mail: susuzuran@comcast.net
Web: susuzuran.com

コロナ疫からの不利益考⑥

アメリカ大統領選挙が民主派バイデン氏の勝利に終わった上に、世界中の多くの人々が彼を否定するようになった。世界中の多くの人々が彼を否定するようになった。世界中の多くの人々が彼を否定するようになった。世界中の多くの人々が彼を否定するようになった。

アメリカ大統領選挙の結果が民主派バイデン氏の勝利に終わった上に、世界中の多くの人々が彼を否定するようになった。世界中の多くの人々が彼を否定するようになった。世界中の多くの人々が彼を否定するようになった。世界中の多くの人々が彼を否定するようになった。

さて、日本では新型コロナウイルス感染症の蔓延が止まらず、感染拡大が続いています。感染拡大が続いています。感染拡大が続いています。感染拡大が続いています。

さて、日本では新型コロナウイルス感染症の蔓延が止まらず、感染拡大が続いています。感染拡大が続いています。感染拡大が続いています。感染拡大が続いています。



写真: 令和すずらん新聞 編集長 山崎 隆夫



Go To Travel
…コロナ対策

アメリカではどうでしょうか。新型コロナウイルスに対する感染対策を巡り、多くの死者を出したトランプ大統領の政策が多くの国民から、バイデン大統領の政策に代わってほしいという声があがっています。トランプが...



アメリカ大統領選挙の結果が民主派バイデン氏の勝利に終わった上に、世界中の多くの人々が彼を否定するようになった。世界中の多くの人々が彼を否定するようになった。世界中の多くの人々が彼を否定するようになった。世界中の多くの人々が彼を否定するようになった。

アメリカ大統領選挙の結果が民主派バイデン氏の勝利に終わった上に、世界中の多くの人々が彼を否定するようになった。世界中の多くの人々が彼を否定するようになった。世界中の多くの人々が彼を否定するようになった。世界中の多くの人々が彼を否定するようになった。

給食で死ぬ!!

いじめ・非行・暴力が
給食を変えたらなくなり、
優秀校になった
長野・真田町の奇跡!!

大塚 貢 +

元真田町教員

西村 修 +

文京区議会議員

鈴木昭平 [共著]

エジソン・アインシュタインスクール協会会長

コスモ21

大塚校長が赴任した時の真田中学の実態





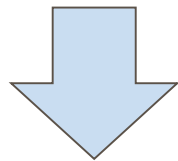
大塚校長が気づいた問題点と実行したこと

- ①競技大会の朝、コンビニ前を視察。親子が次々と車で乗りつけて、コンビニ弁当、カップラーメン、菓子パン、清涼飲料など購入。
- ②食アンケートを実施。生徒の38%が朝食抜き。朝食は菓子パン、ハム、ウインナー、夕食にはレトルトカレー、焼き肉が多い。
- ③PTA会合で食の現状や食生活の重要性を説明。理解が得られず、大塚校長は一大決心。『家庭で難しいなら、学校で給食を変えるしかない』

給食をどう変えていったか？



栄養士の先生が、32歳の若さで心筋梗塞で亡くなった人の心臓の生体写真を呈示



主食をごはん、副食は魚や野菜たっぷりのものに変えた。



食育改革にて真田中学で起こったことは

①子供達が本を読みだし、図書室120席が生徒でいっぱいになった。



②読売新聞社の「全国小中学校作文コンクール」でも、毎年のように全国1位、2位の入選を果たすようになった。

★大塚校長は校長退任後は、教育長として生徒に花作り、無農薬、低農薬の素材を使った給食を実現。その後も非行ゼロを実現。



真田中学校で非行が消えたわけ？

①主食をパンからご飯に変えた。

⇒パンは健康に害があるのでは？

②副食を魚や野菜たっぷりのものに変えた。

⇒ミネラル、ビタミンが大切なのでは？

③無農薬・低農薬の食事に変え、コンビニ食を少なくした。

⇒知らずに有害な物を摂取しているのでは？



パンには**グルテン**が含まれている



グルテンとは何か？

★小麦粉に含まれるタンパク質の混合物。
粘着性のある物質として作用し、食べ物をふわりとさせる。

★小麦などに多く含まれる。添加物として、アイスクリーム、ホットドッグ、ソーセージ、マヨネーズ、チーズ、ビールなどに使用。



ジョコビッチ

★セルビア出身。家がピザ屋さん。

★2010年グルテンアレルギーが判明。
食事をグルテンフリー食に切り替える。

★体重が5kg減少、筋肉量がアップ。
2011年から2016年まで世界ランキング1位



グルテンが体に悪いわけ？

- ①現代の小麦には多くのグルテンが含有。元々人間が持っている消化酵素では消化されにくいグルテンに変化している。
- ②消化されないグルテンは異物とみなされ、それを攻撃する「抗体」が体内に作られる。
- ③グルテンと人間のいくつかの臓器や体内物質は、そのアミノ酸配列がよく似ている。
- ④グルテンを攻撃するために作られた抗体が、全身の臓器を攻撃してしまう。



グルテンとの関係が疑われる病気

★腸；潰瘍性大腸炎、クローン病、過敏性腸症候群

★脳；自閉症、注意欠陥多動性障害、うつ病、
統合失調症、パーキンソン病、神経症
アルツハイマー型認知症など

★自己免疫疾患；リウマチ、橋本病、バセドウ病、
全身性エリテマトーデス、サルコイドーシスなど

★その他；アトピー、糖尿病、肥満など

健康のために控えたい小麦食品

★グルテンの多い強力粉が使われ添加物の多いパン、**食パン、ロールパン、コッペパン、フランスパン、ピザ、ナン、ホットケーキ**

★砂糖がたくさん使われている、**菓子パン、スナックパン、ケーキ、クッキー**



★**麺類**（塩程度で添加物が少ない）、**お好み焼き**や**たこ焼き**（グルテンが少ない薄力粉、中力粉が使用）はOK



真田中学校で非行が消えたわけ？

①主食をパンからご飯に変えた。

⇒パンは健康に害があるのでは？

②副食を魚や野菜たっぷりなものに変えた。

⇒ミネラル、ビタミンが大切なのでは？

③無農薬・低農薬の食事に変え、コンビニ食を少なくした。

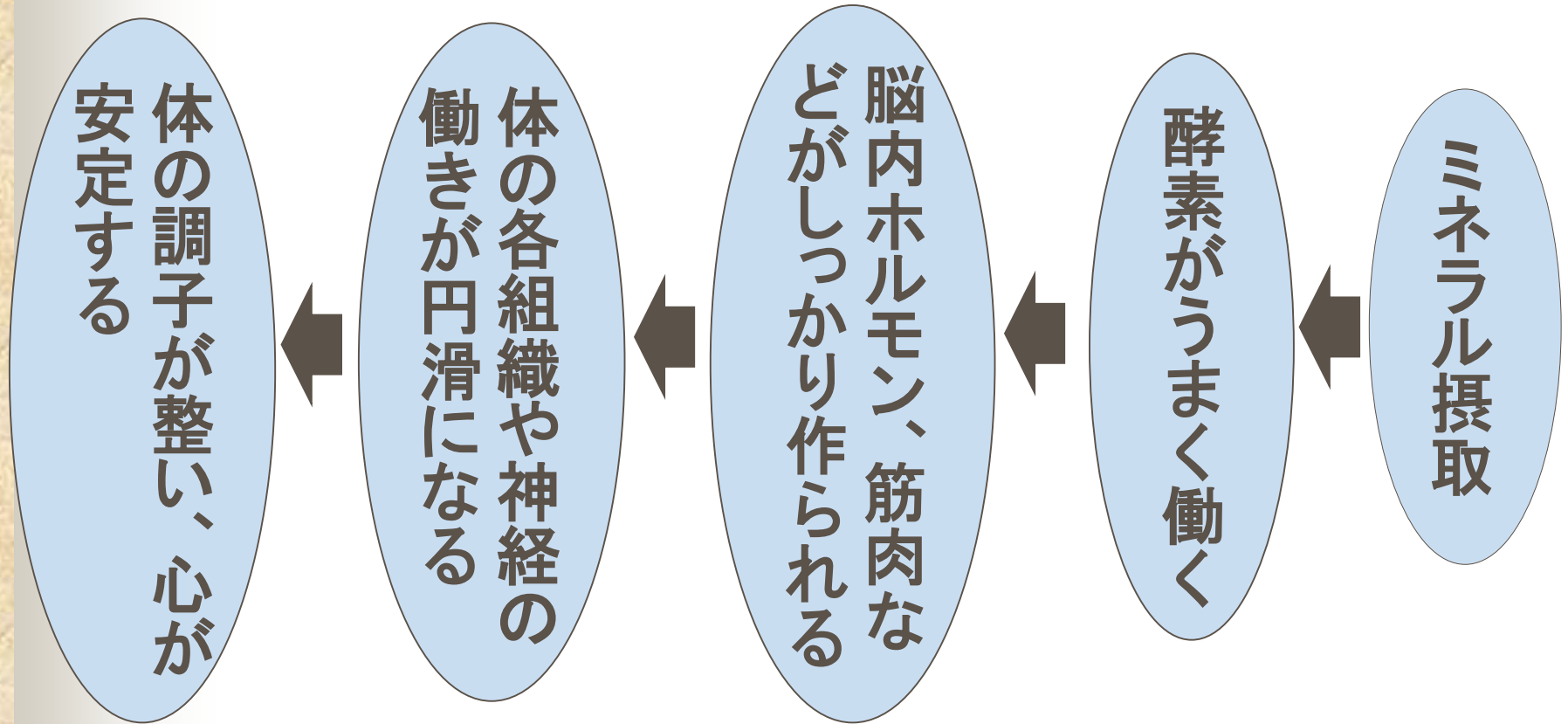
⇒知らずに有害な物を摂取しているのでは？



ミネラルとは何か？

- ①五大栄養素(タンパク質、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラル)の一つ。
- ②ミネラルには、カルシウム、鉄、亜鉛、マグネシウム、銅などの主要ミネラルを合わせて、全部で114種類もある。
- ③必須微量ミネラルとしてマンガン、ヨウ素、バナジウム、クロム、コバルト、リチウムなどがある。

ミネラルの主なはたらき



体内には必要な物質を作ったり、分解したりするために三千種類以上の**酵素**がある。

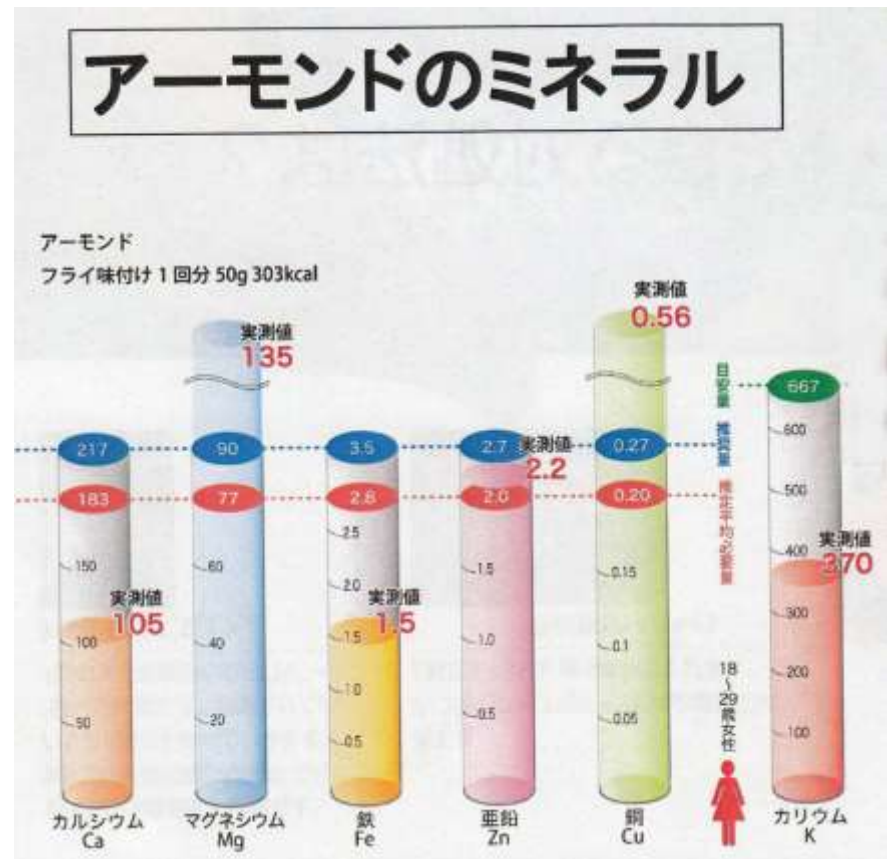
主要ミネラル・必須微量ミネラルの不足で起こる症状

カルシウム	骨・歯が弱くなる、骨粗鬆症、成長障害、神経過敏 腸内神経の異常、肩こり・腰痛、筋肉の痙攣
鉄	貧血、易疲労性、健忘、頭痛、動悸、食欲不振 爪の変形、乳児の発育不良
亜鉛	味覚・臭覚障害、舌炎、口唇炎、口角炎、食欲不振 精神状況の変化、成長障害、精子減少、性機能低下 夜盲症、アトピー性皮膚炎、貧血、褥瘡
マグネシウム	神経過敏、精神障害、うつ病、動悸、不整脈 循環器障害、便秘症
銅	成長障害、毛髪異常、骨折、貧血
マンガン	成長障害、運動失調、骨格異常、性機能低下
ヨウ素	甲状腺肥大、肥満傾向、易疲労性、成長障害
バナジウム	糖尿病、成長障害、食道癌
クロム	糖尿病、脂質異常症
セレン	筋萎縮症、肝臓壊死、心臓疾患
コバルト	悪性貧血
リチウム	躁うつ病

推定平均必要量とは？

★推定平均必要量とは、特定の栄養素をこのレベルで1ヶ月続けた場合に「健康障害が生じる確率」が50%の量を指す。

★推定平均必要量に達していても、1ヶ月このレベルを続けると、半数の人が病気になってしまう。推定平均必要量に達していてもまだ不足しているといえる。



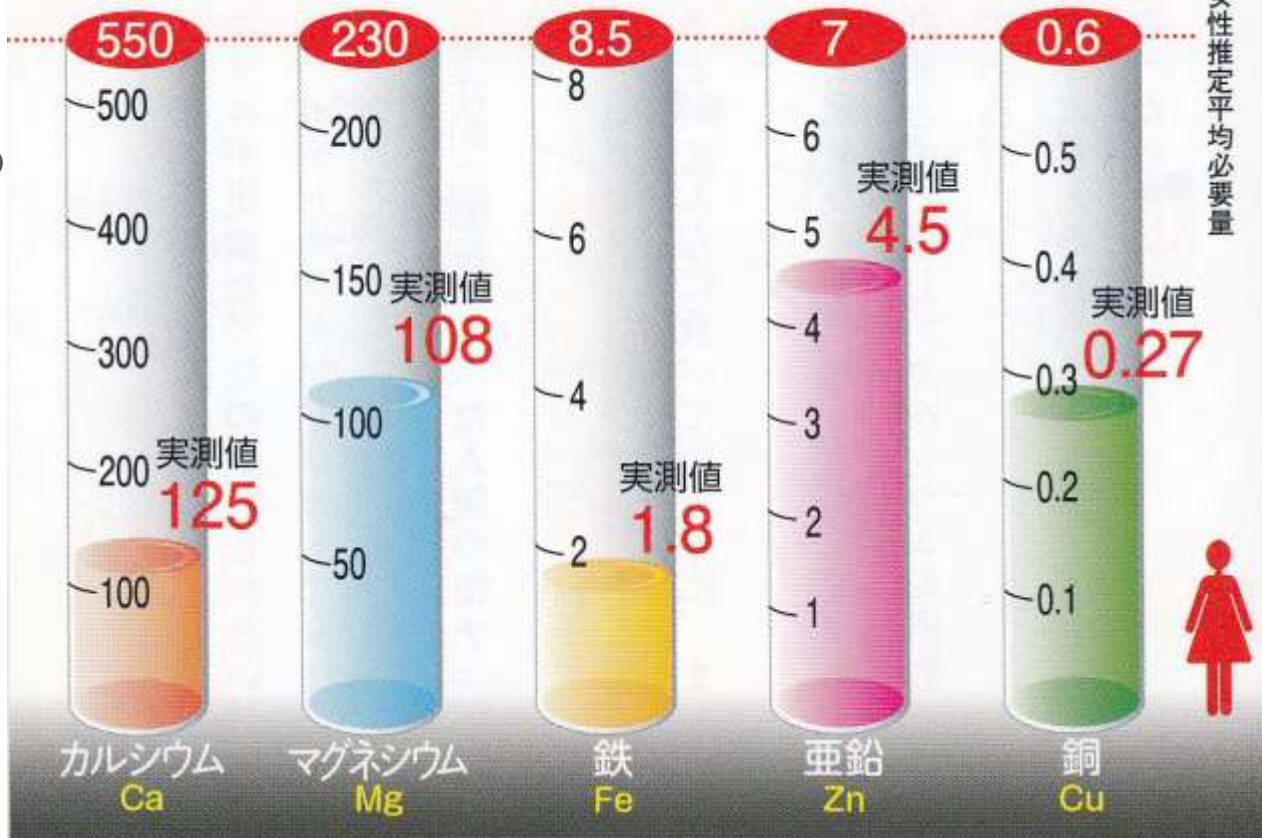


セブンイレブン・メニュー

NPO法人
「食品と暮らしの安全基金」調査

★主要ミネラルのうち
4つは、推定平均必
要量の半分以下

★ローソン、ファミマ、
サンクスなどのコンビ
ニ弁当はどれも同様

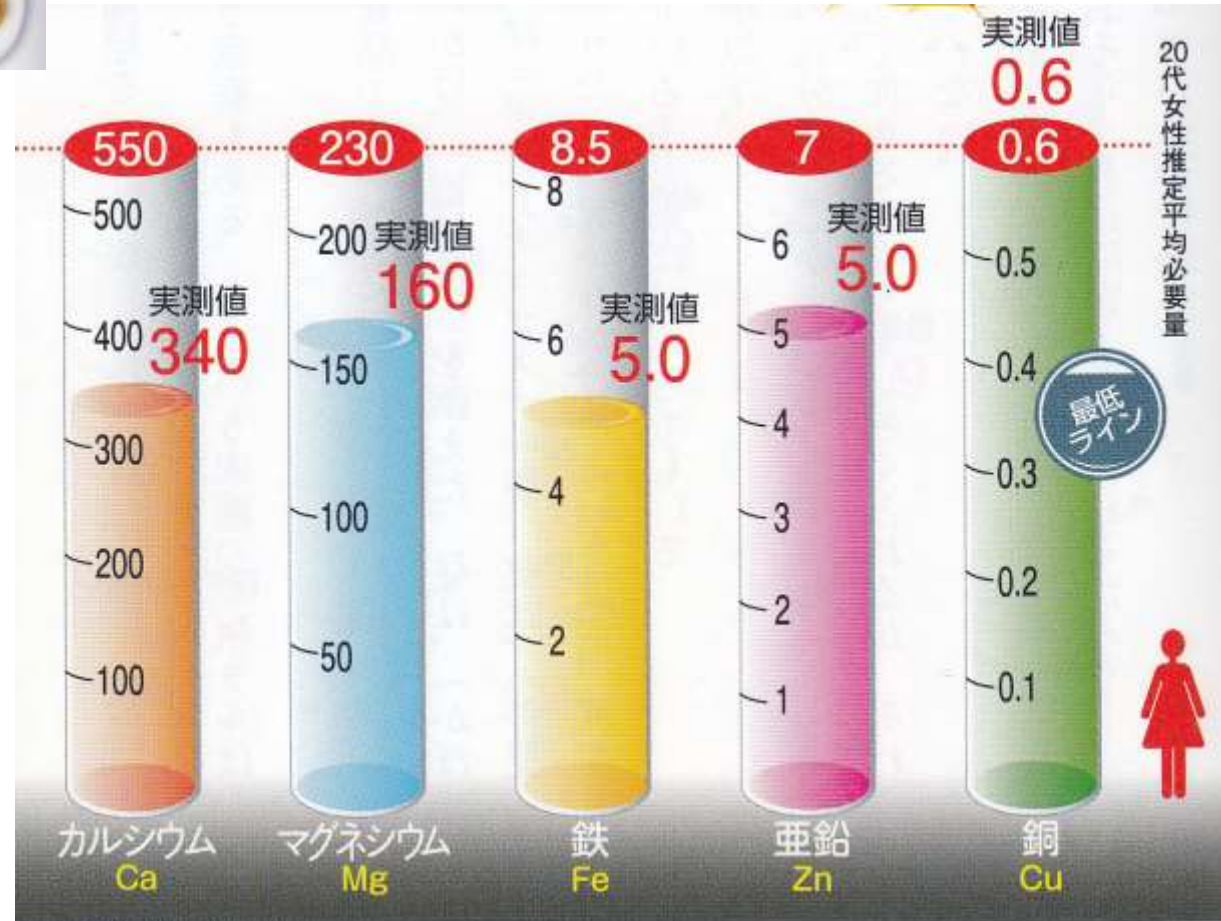




冷凍食品・メニュー

NPO法人
「食品と暮らしの安全基金」調査

★主要ミネラルのうち4つは、推定平均必要量を下回っている。





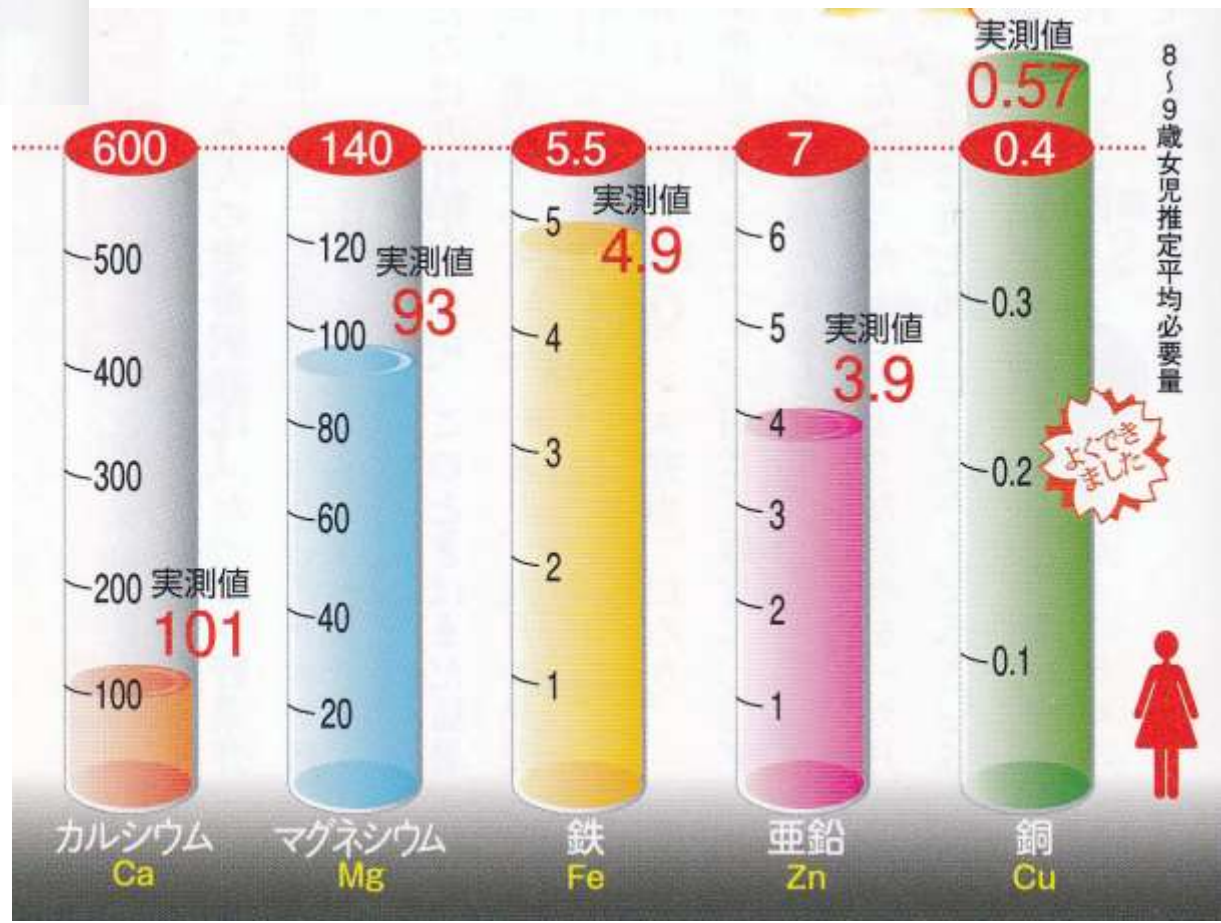
3食合計1473kcal

レトルト食品・メニュー

NPO法人

「食品と暮らしの安全基金」調査

★主要ミネラルのうち4つは、推定平均必要量を下回っている。



現代食はなぜミネラル不足？

最大の原因は水煮食品の増加！

★外食産業では、原材料として水煮を多量に使用している。

★中国、ベトナムなどで安く食材を調達、安い人件費でカット、それを水煮し湯を捨てて何度か水煮を繰り返す。

★不純物がほとんど出ない食材が完成。実はこの不純物に多量のミネラルが含まれている。



★濁りをとめるリン酸塩を入れ、パックして冷凍。長期保存が可能になった冷凍品を日本に送って貯蔵。この水煮を業務用食品の原料に使用。



現代食はなぜミネラル不足？

第二の原因はリン酸塩の多量使用

★リン酸塩は体内に吸収されないため毒性が少なく安全であるとされ、使用制限がなく、よく使われる食品添加物。

★pH調整、カビ発生抑制、濁り防止、変色防止、変質防止、鮮度保持、乾燥防止、接着力向上、保水性増加、食品増量、風味向上など用途が広いため、食品には多量に使用。

★食品中のミネラルは、胃酸によって分解され、吸収されやすい形になって小腸に運ばれる。ところが、リン酸塩はミネラルと結合する性質があるため、リン酸塩と結合したミネラルは、小腸で吸収されないまま体外に出てしまう。

リン酸塩と調味料を注入

二・二倍以上に**増量**

インジエクション処理

メーカーカタログより

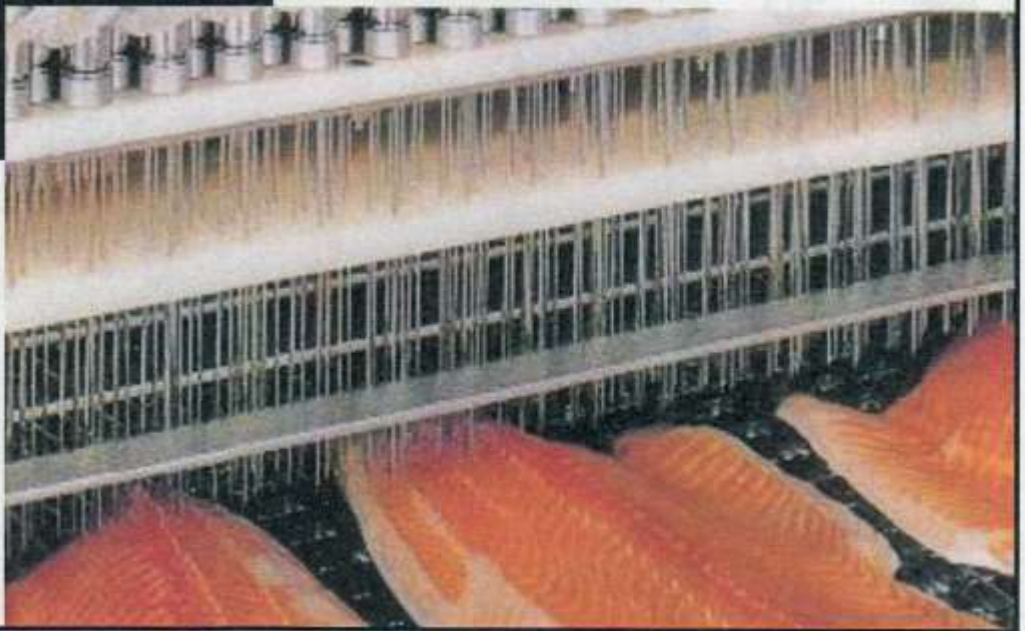


冷めて食べる豚カツは

すべて増量が成形か



ホツケをしぼると...



魚のインジェクション処理

ミネラル補給大作戦！

①ミネラルを多く含む食材をとる



★小魚や貝類

煮干し、めざし、いわし、ししやも
カキ、シジミなど

★海藻類

昆布、のり、ワカメ、ひじきなど

★たね類

ソバ、ごま、玄米、雑穀など

★木の实

クルミ、アーモンド、ピーナッツ
などのナッツ類、栗など

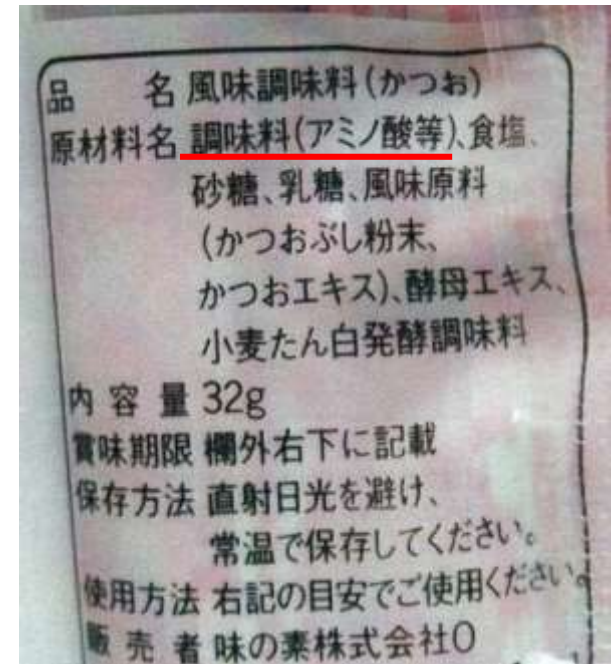


ミネラル補給大作戦！

②リン酸塩を含む食品を避ける



ソースとんかつ
衣(パン粉、でん粉、小麦
ぶどう糖、乳糖)、粉末状
全卵粉、ソース〔糖類(砂
香辛料、野菜エキスパウ
リン酸塩(Na)、調味料(有



★リン酸塩は、「ph調整剤」「調味料(アミノ酸等)」「かんすい」「膨張剤」「ベーキングパウダー」「ガムベース」「乳化剤」など一括表示されることが多い。

★成型肉(やわらか加工)、ハム・ソーセージ、トロと称される魚、魚の開き、醤油・味噌・粕漬けの魚、かまぼこ・ちくわ、はんぺん、なると巻き、チーズ、缶詰、卵豆腐、茶碗蒸し、和菓子、冷凍食品、酒のつまみ、などには含まれている。



ミネラル補給大作戦！

③素材から調理する

★冷凍食品、レトルト食品などの加工食品をできるだけ避ける

④調味料を見直す

★塩・・・×化学精製塩 ○海水塩や岩塩

★砂糖・・・×白砂糖 ○黒砂糖、メープルシロップ
はちみつ、甘酒

★醤油・・・×「アミノ酸」「脱脂加工大豆」など使用
○原材料；大豆・小麦・塩・麴

★味噌・・・×市販の「だし入り味噌」
○「長期熟成」「天然醸造」

★油・・・×精製油、何度も使った油
○えごま油、亜麻仁油、ごま油、
エキストラバージンオリーブオイル

ミネラル補給大作戦！

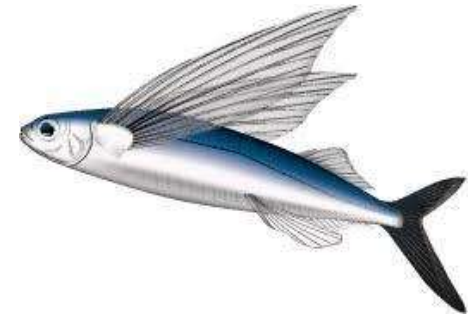
⑤主食を見直す

★白米⇒玄米、分つき米、雑穀米



⑥「だし」をフル活用する

★煮干し、あご(飛魚)、昆布など天然ダシを使用





真田中学校で非行が消えたわけ？

①主食をパンからご飯に変えた。

⇒パンは健康に害があるのでは？

②副食を魚や野菜たっぷりのものに変えた。

⇒ミネラル、ビタミンが大切なのでは？

③無農薬・低農薬の食事に変え、コンビニ食を
少なくした。

⇒知らずに有害な物を摂取しているのでは？

コンビニ食が体に良くないわけ？

①国の食品基準により、お店で売っている食品は、36℃の環境下で2日間(48時間)腐らないように義務付けがある。



②コンビニの弁当やおにぎりにはカルキが防腐剤として使用。塩素系防腐剤は記載義務がないため、皆知らない。

③コンビニでは50℃の環境下で3日間(72時間)腐らない量のカルキが混入されている。



トランス脂肪酸が健康に及ぼす弊害

★トランス脂肪酸とは、液体の植物油が常温で半固形になるように、水素を添加して作られた油。市販のパンやお菓子によく使われているショートニングやマーガリン、ファーストフードに多量に含有。

★トランス脂肪酸は細胞膜の流動性を障害し、細胞どうしの連絡を停滞させ、様々な病気の原因になる。人体にとって不自然な構造体のため、体内では異物と認識され、免疫細胞の攻撃を受ける。

★トランス脂肪酸は、癌、動脈硬化、不妊、聴覚障害、免疫障害、糖尿病、心臓病、うつ病などに関与。



2013年10月自宅畑

土つち の 学校

ACADEMY OF SOIL

木村秋則
石川拓治



★農薬・肥料を使わない、雑草をわざと生やす『自然栽培』で、りんご栽培を成功させた（10年間を要した）。

★木村氏「肥料を使い過ぎると、植物の免疫力が落ちて、土がダメになってしまう」

★土のにおいをかぐ、草を食べる、森の中に一日中滞在して、お日様の雑草への照らし方を観察するなど、木村氏は奇想天外な自然人。



農薬・化学肥料は人体にどう働くのか？

★喫煙は、有害な化学物資を何千種類も混ぜ合わせて毎日体に取り込む行為。これによって、生命の設計図DNAが切断され、老化の進行、成人病や癌の発生を招いてしまう。

★農薬の散布により、農作物は有害な化学物質を吸収する。それを摂取した人体では、DNAの切断が起こり、様々な健康被害が起こりうる。

★不適切な化学肥料や堆肥の使用は、土壌中の微生物の多様性を減少させる。農作物の正常な発育を妨げ、虫食いの少ない見かけ上は立派な作物に見えても、栄養学的にはミネラル不足の作物を作ってしまう。



ご清聴ありがとうございました