

丹羽耕三博士が提唱する丹羽式免疫療法とは、いくつかの特徴的な、そして私たちが今まで知らされてきた常識とは違う指導法が含まれています。今回は、丹羽耕三博士の著書の中から、食事に関する考え方の基本を書かれたものの一部をご紹介します。

丹羽式免疫療法の基本はSOD様作用物質ですから、健康な人が病気に罹りにくい身体をつくるためにも、すでに何らかの健康トラブルを抱えている人も、まずは、SOD様食品を食べることから始めます。

その上で、食事の内容そのものが病気を引き起こすことを知り、丹羽式免疫療法による正しい食生活を心がけることが大切です。

今号にご紹介している文章は、丹羽博士の著書「活性酸素で死なないための食事学」より抜粋したものです。この本は残念ながら絶版になってしまいましたが、博士の著書の中では人気の本です。本紙を通して少しずつご紹介して参りたいと思います。

脂肪食で激増した日本人の病気 (脂肪食は百害あって一利なし)



「日本人には動物性の脂肪食が体、健康に適していないこと、そして、最近の日本人の難病・奇病の激増は、風土に適していない脂肪食がその原因であることについて、お話ししていこうと思います。

一般に日本人は栄養のある食事といった場合、どうしても脂肪分のある食事を頭においてしまうのです。確かに、カロリー計算をした場合は、肉や脂肪食のほうがお米、野菜、果、物などと比べてはるかに高カロリーです。ただ、何も肉や脂肪食が体によい栄養のある食事ではなく、確かに高カロリーであるには間違いはないのですが、決して栄養学的に、また、医学的にいって、肉、脂肪食は皆さんの健康のためになるものではないのです。

栄養のある食事といって案外皆さんが気づいてないものに、蛋白質があります。野菜、果物、お米などの植物からでも食べると体内で脂肪になりますが、植物からでは蛋白質は絶対に出来ません。

(中略) 必要なのは蛋白質であって、蛋白質は魚、貝類(特にその汁)、カニ、エビなどの魚介類に、人間にとって消化のよい形で(肉などよりもずっとよい形で)含有されているのです。(中略)

肉、乳製品などの脂ものが必要なのは、40歳までの肉体労働などで高カロリーを必要としている人だけなのに、そうでない人が肉、乳製品のバター、チーズを食べるから難病、奇病が起こり、さらに最近の膠原病、癌の多発、重症化につながっていくのです。

(中略)

脂肪食(お肉)と甘いもの(お菓子)との両刀使いでは、血液は必ず酸性になってしまいます。血液の酸性化はカルシウムを骨から脱解させ、骨を脆くし、骨の発育を悪くし、子供の成長障害、骨折や、老人の骨粗しょう症等に致命的な結果をもたらしています。(中略)

肉、乳製品を主体とした脂肪食は、日本の高温多湿な風土にあっては、百害あって一利なし、万病のもとであることを、子供をお持ちのお母さん、病弱なご主人をかかえておられる奥さんは、本書でよく学んで頂きたいと思います。」



丹羽耕三博士の から学ぶ

丹羽耕三博士プロフィール



昭和7年大阪生まれ
昭和37年京都大学医学部卒業
京都大学医学博士
土佐丹羽クリニック院長
丹羽免疫研究所所長
令和4年没(享年89歳)

活性酸素とSOD研究の世界的権威。
国際医学雑誌に発表された英文研究論文は70編を越す。

西洋医学の限界を知り、自然の植物・穀物から独自の生薬を開発し、全国の診療所でがんや膠原病、リウマチ、アトピーなどに大きな治療効果を上げている。

多くの臨床例に裏付けられたユニークな講演には定評があり、学会の座長および招待講演活動が多い。

また、複数の著名な国際医学雑誌への投稿論文の審査員を30年以上務めた。

低分子抗酸化剤の大半は体内で造れない

SOD酵素を始めとする腸から吸収できない高分子抗酸化剤は、人間を含む全ての動・植物の体内で造られますが、腸から吸収される分子量の小さい低分子抗酸化剤は、果たして人間の体内で造られるのでしょうか。それとも、外から食事などで摂取しないといけないのでしょうか。

まず、皆さんよく御存知のビタミンEやビタミンC。両者とも過剰な活性酸素を除去する低分子化合物として有名ですが、これらは、植物は自分の体内で造ることが出来ますが、人間や動物は、体外から摂取しなければなりません。（中略）

次に、同じビタミン剤でもビタミンA（ベータカロチンを含む）やビタミンB2、フラボノイド、ポリフェノール、カテキンなどの低分子抗酸化剤は、人間（動物）は、体内で造ることが出来ますが、その生産量が少なく、十分でないため、大部分は外から摂取して補充されなければなりません。（中略）果物や野菜をたくさん食べる必要があるのです。



人工的に合成されたビタミン類は細胞が受け取らない

とにかくビタミンCとEの二つのビタミンは、人間（動物も）は、外から摂らなければならないのです。ところが、病気を治そうとして、これらビタミン剤を大量に摂取しても、それほど効果がないのは、このような物質が、体内で活性酸素や過酸化脂質を抑えて効果を出すためには、まず第一に、人間の細胞の受容体から受け取られて、活性酸素や過酸化脂質が悪さをしている細胞内の炎症の場に到達しなければ、活性酸素を除去する効果が発揮出来ないのです。

その場合、天然のものでない化学的に合成した物質（ビタミン剤など）は、この細胞の受け取り手（受容体・レセプター）がなかなか受け取ろうとしないこと（ですから、第一に天然のビタミンE、Cが好ましい）と、第二に、大量に体内に摂取しても、血中は20～30%しか上昇せず、逆にうんと大量に摂りますと、活性酸素を増加させてしまうというやっかいな問題点を抱えているのです。（中略）

低分子の抗酸化剤を摂取する場合、工場で合成された市販のビタミン剤を飲んでも、過剰な活性酸素が原因で発生したシミ・ソバカスには、効果はありません。（次号へ続く）

抗酸化作用の高い食品群



編集後記

丹羽耕三博士が亡くなってから、早1年半！いつも、近くにくださった先生が、この世にいらっしゃらないなんて、不思議な感覚です。でも、この世に先生がいらっしゃなくても、先生からご指導頂いていたことは、たくさん心に残っています。この度、アオバでは、丹羽先生が発刊されている20冊の本の中から、丹羽先生がいつもお話されていた丹羽免疫療法について、まとめてみようということになりました。いつも AOVA SODを召し上がって頂いている皆様、開発者である丹羽耕三博士の人となりを知って頂くためにも参考になるかと思います。是非、日々の生活に丹羽免疫療法をご活用され、元気で健康な日々をお暮し頂ければと思います。

前田美恵子【35年に亘り、免疫療法の権威丹羽耕三博士に師事して得た知識をもとに、全国で開催される健康セミナーの講師を務める】