丹羽耕三博士のから学ぶ

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。

日本人の骨の強化に牛乳・カルシウム剤は不要

(1) 日本人の骨は確実に弱くなっている

“最近の子供は、歯が弱いし、骨も弱く、よく骨折もするからカルシウムをとりましょう”

といわれ、子供だけでなく、親までも保健薬や健康食品として、カルシウムの摂取に努め、牛乳を浴びるように飲みます。（中略）
しかし一向に骨は強くならず、スポーツ選手でさえ骨折事故は後を絶ちません。また、50～60 歳代の熟年のご婦人に多い、骨粗しょう症の患者さんは増加する一方です。

いつも私は講演で皆さんに例を挙げていうのですが、“鎧兜（よろいかぶと）を着たことがありますか？昔は 11 歳になったら元服して、あの重い鎧兜をつけて、二本刀を腰に差して、槍を持って戦場に突進して行ったのです。昔は肉乳製品など食べません。カルシウム剤もなかったのに、頑強な体でした。それに反して、カルシウム剤と牛乳を浴びるほど飲んでいる今の日本人の骨の弱さ、体力のなさは嘆かわしい状態です。”

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 編を超す。
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きた。
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。

（2）血液が酸性になっているのが問題だ

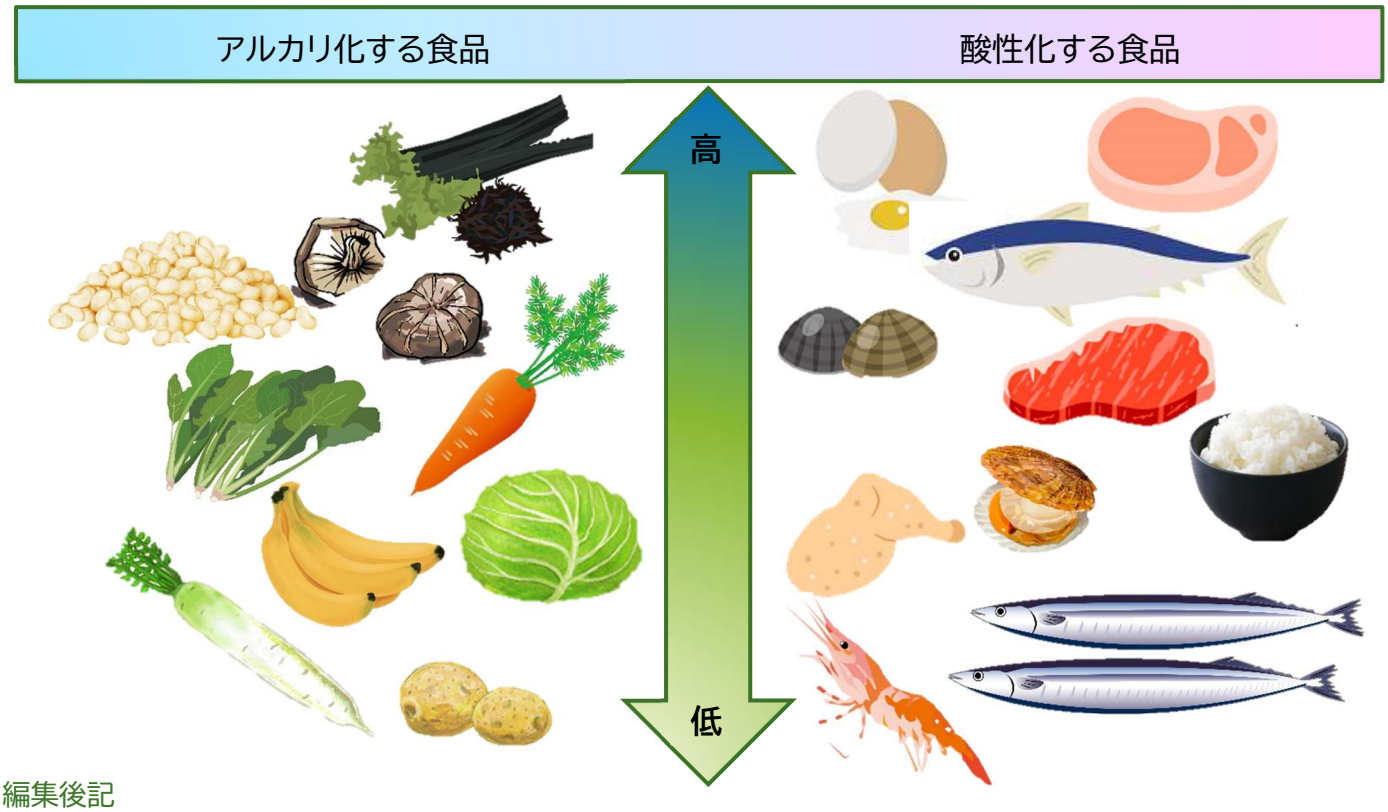
　何故このような一見矛盾した現象が存在するのでしょうか。カルシウム剤や牛乳がいかに現代人の骨の強化に役立っていないかということを示しているのです。日本人が昔から食べているお米、大豆等の中に必要十分なカルシウムが入っているから、昔の侍、武士は骨格体格がよく、重い鎧兜、二本差しに槍でびくともしなかったのです。

一般にいって、体は血液が弱アルカリ性だと健康で、酸性に傾くとアシドーシスと言っていろんな病気がでてきます。血液が酸性だとカルシウムを食べても骨に落ちず、酸性がひどくなると中和するため、“骨からのカルシウムの脱解”により、カルシウムが骨から血液に逃げ、腎臓から外に出てしまいます。（中略）

摂取カルシウムが骨に沈着して、骨が強くなるために、沈着したカルシウムが脱解しないためにも、血液を弱アルカリ性に保つことが、必要なのです。血液が酸性に傾いたままでは、いくらカルシウムを薬や健康食品で摂取しても、骨の成分にならず、腎・尿管結石という新たな病気を作ってしまいます。

当誌筆者付記

本書にて丹羽博士は、肉乳製品や菓子類の食べ過ぎ、寝不足、過労、ストレスが血液を酸性にすると、繰り返し説いています。丹羽博士の SOD 様食品は、酸化を還元してくれる抗酸化食品です。次号からは「病気別食事指導」箇所を掲載していきます。



編集後記

「鎧兜に二本差し、手には槍を持つ、昔の武士は頑健だった」のくだりを、丹羽博士のお顔を懐かしく思い出しながら読み返しました。博士のご先祖は武士だったとのこと。本名である「丹羽靭負」は、矢を入れる靭(ゆき・うつぼ)を背負うという意味の武士の名前です。今回のテーマはカルシウムの摂取でしたが、丹羽博士ご自身は乳製品をほとんど食べなくても、骨格のしっかりした体形の持ち主でした。
血液が酸性に傾かないように、SOD 様食品で活性酸素対策をしましょう。

前田美惠子【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】

編集/デザイン/発行　株式会社エーオーエーアオバ　東京都文京区目白台 3-4-11　TEL:03-5976-1411
会員勉強用資料　無料　http://www.aoaaova.jp/