丹羽耕三博士の書籍から学ぶ

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。

アトピー患者が絶対に食べてはいけない食事

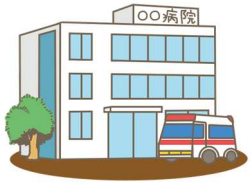
環境汚染物質等によって大量に発生した活性酸素が、アトピー性皮膚炎の患者の皮膚あるいは体内の動物性の脂（特に不飽和脂肪酸）と結合し、過酸化脂質を造ります。
この過酸化脂質が、皮膚最上層の角質が持つ保湿機能を奪ってしまうのです。
アトピーの患者さん全員に共通した原因、増悪因子に、動物性の脂（特に不飽和脂肪酸の多いもの）があげられます。
動物性の脂、即ち肉、バター、チーズ、豚骨ラーメン、ピザは絶対食べてはだめです。それに本当は牛乳、ヨーグルトもやめればよいのですが、これをやめたら何も食べるものがないので、せめてどちらか 1 日 1 本は妥協して許しますが、やめられる人はやめて下さい。
チョコレート、コーヒー、ココアなど、亜熱帯で採れる豆科植物には、アレルギーを起こすヒスタミン系の物質がたくさん入っているので、どうかアトピーの患者さんはやめてください。
なお、成人アトピーは、寝不足、過労、ストレスで悪化しますから気を付けて下さい。

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。

丹羽クリニックからアトピー患者さんへの食事指導



1．食事の注意

食べて良い蛋白質など

紅茶・白身の魚・小魚・貝類(特にその汁）・カニ・エビ・卵(有精卵)※

※卵アレルギーのない人に限る

食べてはいけない・避けるもの

タバコ・コーヒー・チョコレート・ココア・ナッツ類・お肉(牛肉・豚肉・鶏肉一切ダメ)・ラーメン・牛乳・バター・チーズ・ヨーグルト等の乳製品やマーガリン・ピザ・カレー・マヨネーズ(少量は可)・ポテトチップス・スナック菓子・餅・鰻・ワラビ・竹の子

背の青い魚（サンマ、サバ、イワシ）について

背の青い魚は、不飽和脂肪酸である DHA を大量に含みます。この DHA は、不飽和脂肪酸の中でもオメガ 3 と呼ばれる脂肪酸で炎症を抑えたりする働きがある元来体に有用なものです（体で合成できず、食事などで補う必要があるため、必須脂肪酸とも呼ばれています）。
しかし、その性質から活性酸素により非常に酸化されやすく、酸化されますと過酸化脂質となり、体内で組織破壊などの悪さをします。そのため、当院では、従来”食べてはいけないもの・・・少しは可”として来ましたが、今後は、酸化されていないものに限り（捕れたてでお刺身に出来るくらい新鮮なものを）お刺身にしたり、焼いたり、煮たりして食べることは良いという事にしました。ただし、干物や、調理した翌日のものは（調理時たとえ新鮮なものであったとしても）、酸化していますので食べないように気を付けて下さい。

油・果物・野菜について

植物性の油(ごま油、オリーブ油、ナタネ油等)は炒める程度ならよいですが、天ぷらにすると衣が沢山油を吸うので沢山食べないようにして下さい。同じ天ぷらでも学生食堂、大衆食堂、屋台の赤ちょうちんで食べる天ぷらは植物性ではなく、動物性のラードが使われていますので注意して下さい。
要するに天ぷら、炒めご飯は家庭や高級料亭のもの以外はダメです。
野菜、果物は沢山食べて下さい。

2．その他の注意

アトピーは睡眠不足、過労、ストレスで悪化しますから気をつけて下さい。

編集後記

今号では、いよいよ「活性酸素で死なないための食事」を具体的な食品を上げて記述している部分を取り上げています。丹羽博士から伺ったエピソードで、明治時代の初め、ドイツの医師が日本を「リウマチのない国・日本」と称したというものがありました。文明開化とともに広まった肉食文化により、日本人の病気の内容も変化してきたようです。肉食が悪いということではなく、自身の体調や症状などを考慮して、何を食べるか・どう食べるのかに意識を向けていけたらよいですね。

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】

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/