

# 健康医学推薦書

2023年  
2月5日  
発行者 矢木信男

書名 「70代現役！ 『食べ方』に秘密あり」  
生島ヒロシ 石原 結實 共著 青春出版

発行日 2022/3/15

1 推薦理由—70歳からの「元気の秘密」は、「食べ方」にある。どんないいものでも、食べ方を間違えたら、意味がない。最良の食べ方を解説し、もうひとつは運動で、スキマ時間の活用方法等を勧め、語っている。大いに参考になるであろう。

## 2 キーセンテンス

- 免疫とは何か？** 細菌やウイルスなどがもたらす「疫=病」から体を守る機構のことをいう。人間の健康を守る「免疫」、その強さが「免疫力」である。**免疫力が高いということは？** すなわち、健康力が高いということ。健康であればもちろん長生きできるから、免疫力とは長寿力ともいえる。
- ウイルス対策の最強の武器は何か？** 「お茶」と「自然塩」である。奈良県立医科大学の矢野寿一教授の研究から茶葉から入れた紅茶の場合、わずか1分でウイルスが99%も減った。緑茶の場合も99%減った。ごくわずか残ったウイルスにも、すでに感染力はなかった。ウイルスの感染力がなくなることを「不活性化」というが、新型コロナウイルスを不活性化したのは、紅茶や緑茶に含まれる「カテキン」の作用である。カテキンのパワーを補強してくれるのが「塩」だ。この塩とは「天然塩」であること。天然塩は豊富なミネラルを含んでいる。また、塩の量は、湯飲み一杯（180cc）の番茶に塩1.6g（小さじ1/3程度）である。
- 基礎疾患がなくても、感染しやすく重症化しやすいのはなぜか？** 肥満が大きな要因である。肥満と重症化の関連を裏づける報告では、世界肥満連盟は、2021年2月までに新型コロナウイルスでの死亡者数250万人のうち約220万人が「肥満の割合が5割を超えている国に集中していた」という調査結果であった。肥満率が約6～7割のアメリカ、イギリス、ベルギーでは人口10万人あたりの死者数が100人を超えているのに対し、肥満率が約3割の日本や韓国では10人を切っていたようだ。つまり、太っていると新型コロナウイルスでの死亡率が10倍以上も高くなる。「肥満」が命取りになっているのである。
- 免疫力のカギは腸である。なぜか？** そもそも腸は全身の免疫機能を担う重要な組織で、口や鼻から侵入したウイルスや病原菌を迎え撃つために、リンパ球という免疫細胞の約7割が腸に集中している。腸内環境を整えることで、腸の免疫細胞が活性化し、感染症などに負けない体になる。
- 免疫力を高めるには、何を食べればよいか？** 腸内環境を整えるには、発酵食品がよい。味噌、納豆、豆腐、黒酢、ヨーグルトなどである。長崎大学の北潔教授が、「5-アミノレブリン酸 (5-ALA)」に高い新型コロナウイルス感染抑制効果があると発表した。含有量が多いのは、野菜だとピーマン、ほうれん草、トマト、果物だとバナナである。

- (6) **なぜ、「冷え」が免疫力に影響を及ぼすのか？** それは体が冷えると、血液が汚れてしまうからである。 漢方では2千年前から、「万病一元、血液の汚れから生ず」と述べてきたように、すべての病気の原因は血液の汚れにある。そして、血液を汚す最大の原因が「冷え」なのである。
- (7) **体を冷やしてしまう習慣について教えて欲しい？** まずは、運動不足。汗をかかない、筋肉を使わない。これはよくない。水分は生命維持、特に必要不可欠であるが、とりすぎると体を冷やしてしまう。余分な水分は汗でしっかり出す。筋肉は人体最大の発熱器官であるから、どんどん動かして熱を産生すべきなのである。ストレスも冷えの原因になる。腎臓からアドレナリンが分泌されて、血管を収縮させて血行が悪くなる。ストレスの特効薬は運動である。ストレスを感じたら動く！ を習慣にする。
- (8) **お風呂の入り方で気をつけることは？** 42度以上のお湯は血液がドロドロになる危険がある。それに、あまり高温だと心臓に余計な負担をかけてしまう。ぬるめの38～40度のお湯は、じんわりと体を温めて血行促進作用が高く、血栓予防にも有効である。ゆるゆると心身のこわばりも、取ってくれるのでリラックス効果も高い。
- (9) **食事に気をつけることは何か？** 何を食べるかよりも、「どれだけ食べるか」が問題である。食べ過ぎは胃腸をフル稼働させるために血液が胃腸に集中するので、排泄器官は活動を休止せざるをえないから、捨てるべき老廃物や毒素がたまってしまう。血液がどんどん汚れるわけで、年を取ると消化吸收の力も落ちるので、暴飲暴食はご法度である。
- (10) **「冷え対策」としては？** 朝は一杯の「白湯」から始める。白湯をゆっくり味わい、温もりがじんわりしたところで、新型コロナ対策も兼ねて体熱アップの葛根湯(かつこんとう)を。途端にポカポカしてきて、「今日も始まるぞ！」と心身がシャッキとする。白湯を静かに飲むことで、眠りから目覚めへと体をゆったりと導く。こうした緩やかな流れが自律神経の切り替えには有効で、体温調整が正しく行われて「冷え対策」になる。
- (11) **白湯がしみ込んでいかない気がする、葛根湯の味が苦く感じるとか、何となく違和感があるような日は？** すぐにハチミツを加えた紅茶を一杯追加する。体温を上昇させる効果が高いハチミツと紅茶の相乗効果で、その場で「冷え」をつみ取ってしまう。
- (12) **免疫力は体熱によってもたらされる。体温が1度上がると免疫力はどれくらい上がり、下がるとどうなるか？** 1度上がると免疫力は一時的に5～6倍になり、一度下がると約30%も低下するので、体を温めるだけで免疫力が引き上げられる。免疫力を左右する体熱はどこでつくられるかといえ、40%が筋肉から産生される。筋肉の70%は下半身にあるから下半身の筋肉を動かすとたくさんの熱が産生され、効率よく全身を温めることができる。
- (13) **「楽しい」という気持ちは70歳からの健康生活では何より大切にしてほしい。なぜか？** 「楽しむこと」と「続けること」、これらが運動による免疫力アップ効果を存分に享受するコツである。筋肉運動は熱を産生するほか、血行も促進してくれる。運動によって体熱は上がり(免疫力アップ)、血圧は下がり、さらには血液も浄化される。
- (14) **シュワルツェネッカー氏は「鍛えている筋肉に話しかけながらトレーニングする」と語ってい**

た。なぜ？ 「話しかける＝意識する」と、確かに集中する力が高まり、トレーニングの効果が違ってくる。 運動するときは、「ミルキングアクションで全身の血流がよくなっている」  
「流れが良くなって血液の汚れが浄化される」と明るいイメージを描きながら、体を動かして  
みることだ。楽しい気持ちに込めるように、筋肉も発達していく。

- (15) 「若さと健康は腸が決める」といわれるが、会食で食べ過ぎて、調子が悪くなった時、不調をスパッと終わらせるためには、どうすればよいか？ しばらく固形物をとらない。ビタミンやミネラルがたっぷり入った健康飲料で食事を済ませる。 固形物をストップすると腸を休ませる効果が確実にある。腸が休息をとって「食べ疲れ」から回復してくると、腹の調子も整って倦怠感も抜け体に力が戻ってくる。腸を元気にする工夫は簡単、少食にする、ただ、それだけである。
- (16) 長寿遺伝子の研究で有名なマサチューセッツ工科大学のレオナルド・ギャラン教授は「人間は130歳まで生きられる」と予測し、「サーチュイン遺伝子」が関係しているという。「サーチュイン遺伝子」とは？ 人間をはじめ多くの生物が持っているもので、活性酸素の発生を抑制するほか、ガン、動脈硬化、アルツハイマー病など加齢による病気の発症も遅らせると言われている。 このサーチュイン遺伝子があるのに、なぜ病気の人がいるのか。それは、サーチュイン遺伝子は休眠状態のことが多いのである。
- (17) この遺伝子をオンにするスイッチとは？ そのスイッチは、「空腹」である。 だが、現代のように飽食の時代には、なかなか活性化されないといえる。しかし、ひとたび「空腹」のスイッチが入ると、サーチュイン遺伝子は俄然働き出す。 ウィスコンシン大学の実験では、食事量を3割減らしたアカゲザルは寿命を大きく延ばし、食事制限しなかったアカゲザルは半数が死亡した。マウスでも同様の結果であった。人間の場合もカロリーを7割に制限したところ動脈硬化が抑制されたという研究結果がある。「腹八分」ならぬ「腹七分」がいい。
- (18) サーチュイン遺伝子を働かせる「空腹」のつくり方にはちょっとしたコツがある。どうすればコツは得られるか？ 「朝と昼は抜いて、その代わりに夜はドカ食い」ではサーチュイン遺伝子は働かない。せつかく空腹の時間をつくっても一度満腹状態になるとサーチュイン遺伝子はオフになってしまうので、食事のたびに「腹七分」をキープすることがコツである。
- (19) オートファージとは、細胞内の古くなったタンパク質や老廃物、ウイルスなどを分解して、できたアミノ酸で新しいタンパク質を再合成する人体のリサイクルシステムのことだ。新しい細胞をつくり細胞レベルで若返るのだから、臓器の働きも活性化し、病気知らずの体になる。だが、このオートファージはいつも機能していない。体がピンチのときか、飢餓状態のときに機能する。でも、オートファージの機能を「自分で」スタートできる。どうやれば可能か？ オートファージが稼働するのは最後の食事から16時間後と言われる。 夜8時に夕食を済ませたとしたら、16時間後は翌日の12時。細胞が生まれ変わるのに必要な16時間を保つためにも、「朝だけ断食」は有効である。
- (20) 空腹時に分泌されるホルモンがパワーを出す。脳力アップをもたらす。なぜか？ 空腹のときは、胃からグレリンというホルモンが分泌され、空腹が続くと血中濃度が上がる。 カロリ

一制限した動物の知能が向上するのは様々な実験で証明されてきたが、脳力アップをもたらすのはグレリンの作用だ。空腹状態のほうが、学習能力・記憶力ともよくなる。もう一つ、グレリンは「運動したくなる」気分をもたらす。

- (21) 「**気**」の流れが悪くなったときは、どういうことをしたらいいか？ 「感謝の気持ち」が「気」を整える。心を温かくするから「気」のめぐりもよくなる。 大半のストレスは人間関係からといわれている。感謝の気持ちがあれば、人と衝突することもなくなる。ストレスの概念を確立したカナダのハンス・セリエ博士は、晩年にガンを患う。ガンの原因がストレスにあると考えた博士は、「ストレスを受けない生き方は、感謝の気持ちを持つこと」と悟り、周囲の人たちや自然、神に感謝する日々を送ってついにガンを克服した。 西洋的な治療はまったく受けずに。
- (22) **健康で元気に生きるために最優先してほしいものが、「筋肉」である。「筋肉」はいつからでも、それこそ生涯できる。どんな例があるか？** 農協を定年退職した宮崎秀吉さんは、92歳から陸上競技を始め、105歳のときにマスターズ大会で100mと砲丸投げで当時の世界記録を達成した。 2019年に108歳で大往生を遂げた。インド出身のファウジャ・シンさんが長距離走を始めたのは89歳のとき、16キロのジョギングを日課とし、ついには100歳で、トロントのフルマラソンにも出場して見事完走した。
- (23) **厚生労働省の研究班が、福岡県在住の2372人を握力別に4グループに分けて、20年間調査したところ、どんなことが明らかになったか？** 握力の強いほど死亡リスクが下がる傾向があることがわかった。 同様の研究はカナダのマクマスター大学でも行われ、握力が5キロ下がるごとに死亡率は16%、心筋梗塞は7%、脳卒中は9%増えたことが確認された。 握力は「全身の筋力のつき具合を反映する指標のひとつ」なので、握力を単独で鍛えてもあまり意味がない。全身の筋力アップをはかっているうちに自ずと握力も向上してくる。
- (24) **最近、始めたのが「食後の踵（かかと）上げ下げ運動」である。なぜ、これが良いか？** 食後一時間後に運動すると筋肉が糖を消費してくるので、血糖値が上がりにくく、上がった分も速やかに下がる。 血糖値が激しく上下すると血管に負担をかけるから、動脈硬化予防に取り入れている。「食後に軽い運動ができる」くらいの量が適切な食事の量である。
- (25) **「ボケ予防」にすごい効果をもたらす簡単なこととは？** 最も予防効果の高いのは「運動」である。運動は「脳力」もアップさせてくれる。 認知症の症状として「徘徊」がある。徘徊は長時間、長距離に及ぶことも珍しくない。なぜ、これほどまで歩き続けるのか？ それは脳が運動を求めているからだ。 運動すると、記憶中枢の「海馬」の血行がよくなる。寝たきりが認知症の引き金になることはよく知られているが、運動が認知症を予防することもわかってきた。
- (26) **70～80歳の女性に認知機能テストをしたところ、どのような結果がでてきたか？** 普段からよく歩いている人ほど好成績だった。 具体的には、1週間に合計90分歩く人は、週に40分未満の人より認知機能が高くなる。これは1日に換算すると、15分程度で、決して難しい時間ではなく、気軽に組み入れる長さである。

- (27) **運動で筋肉から出る物質が脳を若返らせる。どんな物質か？** デンマークのコペンハーゲン大学のベンテ・ペダーゼン博士は、筋肉が分泌する物質を「マイオカイン」と名づけた。マイオカインの一種である「IL-6」は運動をすると筋肉から大量に放出されることを発見した。メタボリックシンドロームが引き起こす免疫の暴走により、リスクが上昇する心筋梗塞、脳卒中、糖尿病などを「IL-6」が予防することを明らかにした。アメリカ国立老化研究所のチームは、マイオカインの一種である「カテプシン B」が記憶をつかさどる海馬の神経細胞を増やす可能性があることを発表した。運動で脳の血流が増え、筋肉から放出される物質が脳の神経細胞を増やすのである。
- (28) **健康は「お腹」の強さで決まるとは、どういうことか？** カナダのヨーク大学で13年に及ぶ「健康と筋肉」の調査を実施した。20歳から69歳までの8000人を対象に、「①腹筋運動 ②腕立て伏せ ③握力 ④腰やふくらはぎの筋力 ⑤最大酸素摂取量 ⑥体脂肪率」を調べた結果、どんなことが明らかになったか？ 「腹筋運動の成績が下位の男女」「握力で成績下位の男性」の死亡率が高いことが分かった。
- (29) **怒ると寿命は1分縮む。これはホントの話である。なぜ？** ストレスの強い暮らしをしていると、糖尿病になりやすいと言われている。怒りの感情が血糖値を上昇させるからだ。怒りの炎が燃え上がることが多い人は、「ゆっくり6秒数える」は、覚えておくとラクになれるスキルである。
- (30) **70代、人生で大事なものはと問われたら、何と答えるか？** 迷わず「利他」と答える。誰かのために尽くす。喜んでもらうことは、自らの命の糧となる。尽くした相手が幸福な気持ちになれば、それを見た自分も幸せになり、互いに心が温かくなると気の巡りがよくなって体まで温かく健康になる。幸福の循環が起こるのである。
- (31) **社会や人に貢献する、誰かのために尽くす「利他主義」は確実にその人自身を幸福にする。なぜか？** 人体でも腕は腕の為にあるわけではない。胃は胃の為に働いているわけではないし、白血球も自分のためにバイ菌を食べているわけではない。細胞も臓器もすべて体のため、つまり利他で生きている。利他の活動によってできた塊が人間であり、家族であり、社会であるから、人間は、そもそも人や社会に貢献するようにインプットされている。
- (32) **いいことをして、気持ちが明るくなるのはなぜか？** 脳内麻薬のβエンドルフィンの作用によるもので、それでうれしくなって「また、やろう！」という気持ちになる。「また、やろう」は、世のため、人のためになる幸福の循環である。
- (33) **人には他者に対して心を尽くしたときに、どんなホルモンが出るか？** 愛情ホルモンと呼ばれるオキシトシンが分泌される。ペットとのスキンシップや親しい人同士のスキンシップでも出る。医療現場では背中をさする「タッチケア」でもオキシトシンの分泌を促す。イギリスの生物科学者のデビット・アール・ハミルトン博士は、オキシトシンには「①幸福、②心臓と血管の強化、③アンチエイジング、④人間関係を良好にする、⑤良好な人間関係がどんどん広がる」の5つの副作用があると言っている。