

## はじめに

緑葉食、青汁と云いだしてから、もうかれこれ三〇年近くになります。その間、ずいぶんいろいろの批判や中傷や圧迫を受けました。けれども、その効用については、すでに定評があり、やり方さえ誤らなければ、必ず効果があることははや疑いを入る余地はなくなりました。昭和三十六年に初版を出した前著「青汁の効用」は、青汁の作り方、飲み方から、理論、効用などについてくわしく解説したもので、ベストセラーにもなりました。今回の「青汁と健康」では、その後に行われた経験や知識を織り込み、さらに内容の充実に努めました。

たとえば、青汁の適量については、その目的が栄養のバランスをとるにあるところから、これまでは、少なくとも一日二合(もとの材料で四〇〇〜五〇〇ㄱ)以上、多いほどよ

いとしていました。

しかし、ときには、それでもまだ十分でなく、一日四〜五〜六合(材料一・〇〜一・五ㄱ)あるいは、それ以上の大量で、はじめて効果があらわれ、しかも、奇跡ともいうべきほどの効果を示すことが、しだいにわかってきました。

# 自然食のすすめ 青汁と健康

遠藤仁郎

主婦の友社

これは、栄養のバランスでは理解しかねることで、どうしても、もっとほかに何か、ま  
 だよくわかっていない、ごく少量の有効分がある、としか考えられない事実です。

最近、痕跡ミネラルという、あるかないかの微量にすぎないが、たいへん重要な意義を  
 持つ成分の研究が進んできました。そして、現在一般の食では、とかく不足がちであり、  
 ために、健康上、種々の不利な影響を与えていること。その不足の原因は、栽培法の近代  
 化とともに、土壌中に、ひいては農産物に乏しくなっていること。それを飼料とする家畜  
 の供給する肉・卵・乳にも、乏しくなっていること。また、精製され、加工され、調理さ  
 れることによつても、さらに乏しくなっていること。その他、水質の変化（水道水になっ  
 たこと、鉄製導管が少なくなっていること）や、厨房用具の変化（鉄、銅器が少なくなっ  
 たこと）などなどにあるといわれています。

しかし、いま一つ、最もミネラル分に富んでいる良質緑葉のとり方が少なくなっている  
 こと、を見のがしてはならないでしょう。

そして、大量の青汁の効果は、それが、良質緑葉の最も自然的な利用法であるだけに、  
 この不足がちな痕跡ミネラル分の補給というところにあるのではないか。だからこそ、材  
 料の栽培にも、化学肥料・農業依存の現代式農法を避け、堆肥・緑肥・その他有機質肥料  
 （いずれも痕跡成分に富む）を主とした、旧式の自然（健康）農法によるべきではないか、と  
 考えられます。

次に、ガンについても、ガンが痕跡ミネラル分の不足したところに多いこと。痕跡ミネ

ラル分のうちには発ガン物質の分解を進めるものがあること。アブラナ科の野菜類にも同  
 様の能力があり、ことにケールのたぐいにそれが強いこと。自然食には発ガンに抵抗する  
 何物か、未知の有効分の存在が想像されていること。また、熱心に青汁を飲用してなおっ  
 たとか、手術後の経過がよいなどの例が少なくないこと。等々、ガンにも有効らしいデー  
 タがかなり出てきていますから、この予防や治療に対しても、よほど確信が持てるよう  
 なりました。

ともかく、青汁の量は、やはり、なるべく多く、いや、うんと多いほうがよく、ことに  
 難治、不治といわれている病気には思いきって大量を飲んでみることで、す。

いまや、わが国は未曾有の経済発展を遂げましたが、環境の汚染ははなはだしく、空気  
 にも水にも食品にも、危険いっぱいの公害国になってしまいました。

そして、わが国一般の食も、かなり変わって（改善というよりは改悪）まいりました。  
 米食が減り、パン食がふえ、砂糖、脂肪がふえ、肉類・卵・乳およびそれらの製品がう  
 んとふえました。つまり、欧米流のぜいたくな食に変わってきたわけです。

そして、栄養のバランスから見れば、熱量やタンパク質は理想どおり、いや、過剰にも  
 なっています。ビタミンや、ここにミネラルの不足は依然としているか、むしろ、かえ  
 ってはなはだしくさえています。

そのうえ、有害有毒食品ものすごい氾濫です。

これこそ、現在、わが国が成人病をはじめ、各種の難病の多発に悩まされている重大原

因ではないでしょうか。

これが対策には、もちろん、行政面や企業側においても、真剣にとり組んでもらわなければなりません。けれども、それとともに、私ども一人一人にも、体力、抵抗力の増強をばかり、自分の健康は自分で守る、という心構えがなければなりません。

そして、その根本になるものは、なんとしても、まず、日常生活諸般の、ことに、食の合理化・自然化であり、その中心になるものは、良質緑葉、青汁の利用です。

この意味で、緑葉食、青汁の必要性は、いちだんと高まってきたといえます。

ともあれ、青汁は、私どもの習慣食の誤りを正し、食のまちがいがらきている体調の異常をなおして、健康を進め、病気を防ぎ、なほりをよくしようというものです。そして、

正しい理解のもとに熱心に行すれば、必ずや効果は期待されるであらうと断言してはばかりません。あえて、おすすめるゆえんです。

昭和四十八年二月

遠藤 仁郎

