① 第194号 1972・10・15(毎月1回15日発行) 健康と青汁 昭和34年4月10日第三種郵便物認可

健康の土台は毎日の食物にある
食物には栄養の調和が肝要である
青汁は栄養調和の唯一の決め手である
青汁は必ず安全で良質の緑葉で作ろう
青汁はなれるにつれて体が要求する

健康と青汁

発行所 遠藤青汁の会
倉敷市鶴形1-11-13 (振替岡山1347番)
(郵便番号710) 電話(22)-0314
発行人 遠藤仁郎
編集人 貝原邦夫
印刷所 二華園印刷所
(購読料 1部50円 1年500円)
(1月4月7月10月は4頁)

老人食

年がよって能しもねがうことは、出来ることなら長生きしたい、それも、健康で長生きしたい、ということ。

そのために、毎日の食べものが大切であることは紛れもないところだが、さて、それでは、一体、どういう食べ方にすればよいのか。

減食

スペインのE.A.Vallejo博士は、七五才以上の健康老人一二〇名を二組にわけ、

A群には、二三〇〇カロリーの食(蛋白質五〇、脂肪四〇グラム)を毎日、B群には、それと、一日おき牛乳一立と果物五〇グラムだけ、をあたえて、三年間観察した。

その結果、A群には、心血管疾患(狭心症や心筋梗塞、悪性腫瘍(癌など)、心不全、気管支炎や、死因となった心筋梗塞、心不全などが、B群より二倍も多くみられたという。

また一般に、ふとった者には早死するものが多く、やせた者には長生きするものが多い、といわれているように、どうも、健康長寿ということにとって、食べすぎが不利であり、少食が有利であることは疑いないようだ。

さりとて、極端に減食して、やせ衰えてしまっては、体力・抵抗力をよわめ、かえって、いのちを縮めることにもなりかねないから、ともかく痩せればよい、食が細くさえあればよい、というものでもない。

「要は、バランスのよくとれた完全食の適量、すなわち、必要な最小限の栄養をとるべきだ、ということになろう。

負担のかるい食

なお、老人はすべての機能(咀嚼、消化、吸収、代謝、排泄とも)がおとろえているので、なるべく少量で足り、消化・吸収しやすい、利用効率のよい、負担のかるい食でありたいし、すべての食品は安全でなければならぬ。

この意味で緑葉食・青汁、ことに、主食には白米飯や白パンよりは芋・豆・雑穀・玄米の少量。蛋白食には、大豆ものや小魚・卵・乳の適量。

そして、良質ナッパを主とした野菜・果物・山菜・海草を十分にとり、青汁も飲む、といった食(イモ・マメ・ナッパ・青汁食)が適当だといえる。

それは、栄養のバランスがとれやすく、しかもミネラル・ビタミンには十分余裕があり、したがって、代謝は完全に行われ、いわゆる「血の濁り」(非科学的ないい方ではあるが、おそらく、こうしたところに老化の原因があるにちがいない)がさけられるだろうこと。また、不完全栄養のばあいに比べ、ずっと少量の食で足ること(少食)。なお、さいきんよく甚しくなり、またなりつつある食品公害的の影響をさけることも出来るだろう、と考えられるからだ。

食べ方

そして、食べる順序としては、まず青汁を飲み、次におさい。最後に蛋白食や主食を食べる。

青汁を二〜三合もの めば、ミネラル・ビタミンの必要量は、十分とれているから、おさいには野菜・果物・山菜・海草など、安全性にさえ気をつければ、あまり栄養価にこだわることなく、広汎に、かつ、自由にもとめることが出来るので、こういう食にありがちな、単調さや味気なさをかこつこともない。

また、青汁とおさいで、かなり腹がふくれるから、蛋白食や主食ばかりを食べすぎる心配もないし、実際には、かなり減食になっていながら、十分満腹感を得ることも出来る。

なお、野菜や果物の繊維は、満腹感をあたえ、便通をよくすることのほか、腸内細菌のビタミン合成をたすけることや、血液コレステロールを下げる(つまり動脈硬化を防ぐ)作用もいわれている。

また十字科の野菜には、さらに、腸内での発癌物質分解能(細菌性)をたかめる(つまり発癌性を減ずる)作用もあるらしい。

食は柔きを欲す。老人の食物に於けるは、宜しく視て薬餌とすべし。分量あり。加減あり。又生熟の度あり。

貫志義録

マ オ(カラムシ)

適宜にコントロール

いつもこうやるに越したことはないが、なにぶん、うまいものがいっぱいの世の中。つい手を出したくなるのは人情というものであり、時には、止むを得ず悪食せねばならぬこともある。

そこで、時々。せめて週に一度か、十日に一度ぐらい(Vallejo博士のように隔日ならなおよいだろうが)、あるいは、悪食したあとだけでも、思い切って減食する。

それも、断食とまではゆかなくとも、せめて、野菜・果物だけか、青汁だけに、かなり減食する(野菜果物日、青汁絶食日)。

もちろん、カロリーいくら、蛋白質・脂肪いくら、という厳重な制限食をとり、いろいろくわしい検査をしながらやるのがよいに、はきまっていようが、毎日の食べものを、一々測るなどということは仲々困難だし、かといって、毎日きまった同じものばかりでは、とてもやりきれるものではない。

要は、標準体重(身長センチから一〇〇〜一一〇を ひいたキロ。たとえば身長一七〇なら七〇〜六〇キロ。よっているばあいは、そこまで復せて)が維持できゝいつも機嫌よく、活動することが出来ればよいのだから、この原則によって適宜コントロールすればよいわけだ。

調理・調味

なお、食べものはなるべく全体を用い、調理は簡単に。調味はうすく、自然のままか、自然にちかい状態で食べ、よくかむこと(唾液に延命効果がいわれている)。

歯が悪ければ、まず歯科へ。

かみにくいものは、スリバチ、オロシ器、ミキサーなどですりつぶしたり、粉砕し、しかも、よく唾液とまぜて食べること。

調味料

食塩がすぎると高血圧、胃癌を原因するし、砂糖がすぎれば肥満し、動脈硬化をうながす。

バター、マーガリン、牛豚脂、ヤシ脂が動脈硬化(ことに心臓血管の)を原因することはよく知られているとおりだし、大腸癌との関係もいわれている。

この点、植物油の方がよいわけだが、精製に使用される薬剤の混入のおそれがないではないから、むしろ、原料食品、大豆、ゴマ、南京豆、クルミ、南瓜子、ヒマワリ子などを、つとめて利用すべきだ。

嗜好品

果物 もっとも健康的。ビタミン・ミネラル・繊維のほか、血液コレステロールを下げる効果のあるペクチンがある。リンゴや、ミカンの内皮にことに多いという。

農薬の心配さえなければ皮ごと食べたいもの。

菓子 すぎると、ふとり、血液脂肪を増し、動脈硬化をすすめる。添加物の害も考えられる。

なるべく避ける。

どうしても欲しければ、純正品の少量。あるいは時々にする。

団子、餅、おかきの類また同じ。

茶 日本茶ことに抹茶は健康長寿食とされている。ビタミン・ミネラルの良給源。

ことに喫茶にとむので、老人の骨多孔症を防ぐに役立つといわれている。虫歯にもよいだろう。

紅茶 ミネラルはともかく、ビタミンは少ない(製造中の酸醗で破壊されている)。味つけの砂糖にも注意。

コーヒー 発癌性がいわれ(カフェインのためらしいが、焦げもあずかっているよう)、動脈硬化をすすめるともいう。

うすいもの。精々一日一二杯程度にすべきだろう。なるべく砂糖ぬき。

コーラ カフェインが配合されているし、その他にも疑問の多いのみもの、あまり飲まぬ方がよいようだ。

酒 諸機能をすすめ、食欲をまし、ねむりをよくする。就寝前の一杯はどんな睡眠薬にもまさる。

よい酒は老人の乳

アルコール分の少ない(濃いものはうすめて)純良酒の少量。日本酒で五勺まで、まさに百薬の長ともいえよう。

しかし、すぎれば肝・胃をいため、高血圧・動脈硬化を原因し、発癌とも無関係ではない。

タバコ 百害あって一利なし。

気管支炎・高血圧・動脈硬化の原因となり、発癌性も発癌促進性もある。

直接、肺・咽頭・口腔癌を原因し、胃腸その他の発癌をたすける。

紙巻もっとも危険。葉巻・パイプはやや よいらしい。ニコチンの少ないタバコ。フィルタつきタバコ。先の方だけを吸う、煙を吸いこまぬ、長キセルを使う、など吸い方の工夫もされているようだが、吸わぬにしたことはない。

そのほか

いつも機嫌をよくし、心労をさけること。精神的刺戟がつづくと脳の血管硬化・高血圧がきやすい。

といって、何もせずにいれば、かえって、早く呆けてしまう。

心身ともにはりをもたせ、能力に応じて仕事をつづけ、せいぜい運動もする。

というのが、どうやら、健康長寿のコツというもののようだ。

いつもニコニコ
セッセと動き
イモ・マメ・ナッパで息
災長寿

(遠藤)

夢窓国師の書かれたるものに、人は長生せんと思はば雑をいふべからず。雑は心を使せて少しの事にも心気を労せり。人は心気だに労せざれば命長きことうたがふべからず、とあり。鉄樹仙人の讃に、仙人は不養生せず、腹立てず、物はしからず、それでなが生、とあり。

柳沢淇園 雲萍雑誌

マ オ (カラムシ)

野生している多年草。葉はコウゾに似て、裏が白い。

茎から強い繊維がとれる。古くは、糸をとって織った。越後縮はその一つだという。ロープにもする。

カラムシは茎蒸し、茎をむして繊維をとる故の名。

苗・葉はたべられる。味平。

「苗と葉とは灼て食べし。一年に二三度もかりとらるるものなり」(救荒本草抜萃)。

やわらかいものはサラダにもなる。たけたものは揚げものにすれば食べよい。

青汁の材料にもなる。

本草綱目に、「子麻、葉、甘寒無毒。主治、金瘡、傷折、出血、瘀血」(時珍)とあり、

「諸傷瘀血の飲ずず、五六月に野字葉、蔕葉をとり、擂潰し、金瘡には その上に つけ、瘀血腹内にあるには 順流水で絞り汁を服す」(李仲南永類方)。

わが民間薬には、打撲傷に、「苧麻の葉茎ともには黒焼にして、酒にて飲ふ」(救荒本草)。

また、蛇咬に、「酒に擂り服し、外部にぬる」(本草綱目)。嘔頭の搗汁、酒等分に和し、三盞を服し、滓を つければ毒蛇より出る」(摘玄方)。

私どもの田舎では「クソコロシ」といい、夏、便所に入れる。