

発行元 日本SOD研究会 藤沢
住 所 〒154-0012
東京都世田谷区
駒沢 5-13-1-205
TEL. 03-5787-3498
<http://www.SOD-jpn.org/> SOD

1 高齢者の薬のリスク

2 牛乳はいいの？悪いの？ ほんととはどっち？

愛飲者からの質問に
答えてもらいました

愛飲者からの質問、ひとつ目は、60代のご主人が体験した薬の副作用のことです。

50代の頃から心臓の不整脈があり、抗不整脈薬をいろいろ飲んでいたら、半年前にいきなり倒れ、心臓停止状態、意識不明になったのです。幸い、救急車処置が早く、命は取りとめました。が、そのときに倒れたのは2年前から飲み始めていたペプリコールという抗不整脈薬の副作用だと判明したのです。

この薬は心房の不整脈を抑える効果がある反面、心室細動など別の不整脈を起こすことがあるとか。ほかにもいろいろ薬を飲んでいたので、とくに肝臓の機能が衰えつつある高齢者は要注意だとか。処方してくれた先生からはそんな説明、一切、なかったそうです。

幸い一命は取りとめましたがこのような副作用、とくに高齢者に危険なものがたくさんあるのではないかということで、先生にうかがってみました。

——先生、高齢者になると大量の薬を常用している方がたくさんいらっしゃるのですが、やはり危険

——患者は薬を拒否することは難しいですね。医学的知識もない



「そのとおり。症状が改善されていても念のためと言って薬を飲みます。昔は健康保険で負担額は1割だった

——薬も高くなっているのですから、どのくらいの期間、飲めばいいのか正直に言ってほしいですね。

「わかっていない人もいる。いつも言っているでしょう。年を取って老化してきたら、だれでもみんな少しくらいどこかが悪いんだ。そんなものは薬では治らないんだ。薬はごまかすだけ。副作用があるぶん余計にたちが悪い。だから、薬でごまかそうとするよりも、普段の生活を見直して、自己免疫力を高めることをするほうが大事なんだ。90パーセント以上の病気は完治しないんだ。漢方薬のようにあまり効かない薬は大丈夫だけど、化学薬品のなかで効く薬は、必ず他の臓器も攻撃する。抗がん剤はがん細胞もやっつけるけど、がん細胞よりも弱い正常な細胞を先に殺してしまう。気管支を拡張したた

結局は、いつも言われていることに尽きるわけです。薬云々ではなく、とにかく、自己免疫力を高める努力をすること。何もしないで薬だけやめればいいのではなく、食生活の見直し、適度な運動をすること。寝不足、ストレスをためないことです。

[illegible]

——先生は常日頃、日本人の体質に、肉乳製品は合わないとおっしゃっていますよね。そのなかの牛乳なのですが、賛否両論がありますが、実際のところどうなのでしょうか。

「牛乳は怖いですよ。これも社会がいけない。葉がいけない」
——と、うとうと。

「牛乳は大量生産しないと割に合わないんだ。普通、1頭の牛が1

「そう。加えてヨーロッパは水が



アルカリ性の硬水だというのもある。血液が酸性なのに牛乳を飲み続けると、年取ってから石ができる。腎臓結石、胆石。どうしてかというと、牛乳を飲んでカルシウムが血液中にプカプカする。骨には落ちないから腎臓でろ過されておしっこで出て行く。ところが年

ルモンは怖い」

——以前、乳がんのことをうかがったときにホルモンの怖さをおっしゃっていましたが、それと同じことですよね。欧米人女性に乳がんの発症率が高いのは、ホルモン漬けになった肉乳製品を摂っているからだ。

「そうそう。乳がんというのは女性ホルモンの過剰摂取によつて乳腺が刺激されてできるものなんだ。だから、昔は日本人は50歳すぎで乳がんになる人はほとんどいなかった。生理が終わり、女性ホルモンが出なくなるのだから。ところが食生活が変わり、50歳すぎても肉乳製品を食べるようになったものだから、それらに残留しているホルモンや環境汚染の影響で乳がんがものすごく増えている。なのに年をとると骨粗しょう症になるからと言われて年寄りが牛乳を飲むのはとんでもない」

——カルシウムはお米と大豆類でまかなえるんでしょうか

「十分。そもそも、納豆はカルシウムだけでなく、カルシウムが骨になるのに必要なビタミンKも含まれた、最高の食品なんだ。それと、寝不足、過労、ストレス、甘いもの、脂っこいもの、これらはすべて血液を酸性にする。だから、ちゃんとした生活することに尽きるわけだ。自己管理がちゃんとできていれば、牛乳も肉もある程度は摂ってもいいんだ。とくにホルモンを使っていない牛の肉や乳はいい。ところが、自己管理できないで牛乳を飲めば石ができるだけ。がんになる要素が増えるだけ」

今回、まったく違うふたつのことを先生にお伺いしたところ、丹羽先生が実践されている「ちゃんと生活」がいかに大切かということを改めて教えられました。

◆丹羽先生診察ご希望の方は
御紹介、御予約いたします。
丹羽メディカル研究所
☎ 0120(731)175
もしくは

日本SOD研究会

☎ 0357834988

までお電話ください。

ルイボスティーのふるさと

アフリカンフェア in 横浜 レポート



去る5月下旬に横浜で「第4回アフリカ開発会議」が行われたことは記憶に新しいかと思えます。93年に日本の呼びかけで始まったこの会議、アフリカの抱えている多くの問題を認識し、改善、援助するためのものです。アフリカには貧困、病気、環境汚染、政情不安など、遠く離れた日本では想像し得ない現実があります。子供5人のうちひとりとは5歳の誕生日を迎える前に亡くなるという現実。私事ですが、私はアフリカのケ

ニアにマシンテくんというひとりの息子がいます。正確に言うと、その子はサポート・チルドレン。両親は無職。兄弟は8人。10歳の彼は毎日、ヤギと鶏の世話をするのが日課です。年に数回送られてくる手紙には、いつも世話をしているヤギの絵が描かれています。夢はエンジンニアになって村を豊かにすることだと言う彼。私が外食する回数を月に1回減らすだけで、または、タクシーに乗らないで電車にするだけで、マシンテくんの夢は明日へとつながるのです。

そんなマシンテくんに思いを馳せながら、今回、アフリカ会議の行われた横浜パシフィコで同時開催されていた「アフリカン・フェア」に行ってきました。このフェアはアフリカ大陸から41カ国が参加し、自慢の産品や観光、投資情報を紹介し、日本企業との連携を促すものです。いわば経済の側からアフリカを活性化させようとするフェア。今回、そのなかのひとつ、南アフリカブースに名産品のひとつとして丹羽メデイカルのルイボスティーが展示されました。SODと共に丹羽療法には欠かせない

ルイボスティーが日本とアフリカ交流に一役買っているというわけで、南アフリカブースを中心にいろいろ見てきました。

このフェア、一般の人も無料で入場でき、場内に足を踏み入れると、そこは一面アフリカン。各国



種をつぶして取り出したバター状の油脂のことで、今、この油脂が日本や欧米で化粧品の天然素材に使われたり、石けんとして加工され注目を集めているのです。その製作作業を会場で実演。現地の女性が大きなたらいを抱えて手作業で練っている姿に、大地に根付いた人間の営みの原点を見たようにした。シアバターのおかげでこの地の女性の地位が格段に向上し、その子供たちも学校に行けるようになったそうです。

南アフリカはさすがにサッカーのワールドカップを2年後に控え、日本での知名度は抜群。アフリカの中でも経済発展がめざましく恵まれた国のひとつと言われ、展示品も洗練された物が多かったのが印象的でした。なかでも革製品は渋谷や青山あたりで十分に人気になりそうなものばかり。また、ふんだんに降り注ぐ太陽の恩恵を受けたフルーツで作られたフレッシュジュースやワインも豊富にそろっていて、試飲しているうちに気分も上々。

もちろんルイボスティーもいっぱいありました。偶然にも、こ

れ、SODと同じところのだよ。ね、やっぱり丹羽先生のだ」と箱を手にとっていらつしやる人を発見。南アフリカ大使館の山元さんが「このルイボステイでじんましん、花粉症が治ったとおっしゃるお客さんが何人かいらつしやいましたよ。うれしいですね」と教えてくれました。

南アフリカにしか生育しない茶葉というだけあって自信の一品ではないでしょうか。

いろいろなブースを回って感じたことは、ルイボステイにしても、シアバターにしても、アフリカン・フェアはいずれも自然のものがいちばんの売りだということです。まがいものがひとつもないということ。どこか暖かくて、懐かしくて、清々しい。

坂本龍一さんがインタビュでおっしゃっていました。

「最近のDNAの分析によると、現在の地球上の人間はすべて、約6万年前に東アフリカを発したある小集団を共通の祖先としているそうで、わたしたちホモサピエンスはみんなアフリカ人なのです」つくづく、アフリカは偉大です。

BOOK 紹介

『僕は元氣なガン患者』

3度もがんに
なりながら生還
角行之さんの
明るい
がん闘病記



今回ご紹介する本は、3度もがんになりながら66歳の現在、元気に最先端のIT関係の講演や講師のお仕事をされている角行之さんかどひこが出版された闘病記を紹介します。闘病記、とくにがんともなると、とかく暗く、堅い雰囲気になりがちなもの。ところがこの本は、タイトルもさることながら表紙のデ

ザインなどでも分かるように、とにかく明るい。中身も入院や手術の様子が、好奇心いっぱい視線でユーモラスに描かれていて、不謹慎ながら何度もクスツと笑ってしまいました。

「がんなんか風邪くらいにしか考えていない」

とは42歳のときに発覚した胃がんの診断が下されたときの一言。

モーレッツサラリーマンとして仕事をされていた角さん。無理に無理を重ねてきた結果が厄年の大病。それでも手術で全身麻酔をかけられたときの様子を

「遠洋漁業の瞬間冷凍マグロ」

と表現したり、レーザー照射のデシベル強度を

「ウエルダンとミディアムみたいなものね」

と表現したり、洒落が効いているのです。

もちろん、肝心の治療経過や、抗がん剤の副作用に四苦八苦の様子もちゃんと描かれ、なにより興味深かったのが、60歳で2度目のがん、食道がんになられたとき、食生活を玄米食中心のマクロビオテックに変え、丹羽先生のSOD

様作用食品を始め、いくつかの健康食品を愛用され始めたということです。

「僕は、物理学を専攻した科学者の端くれであるが、西洋医学至上主義ではない。あれは人間の編み出した技ではあるが、人工的にすぎる嫌いがある。悪いところを切って捨てる、つちゅうのは、あまりにも芸がない。それしか方法がなければ致し方ないが、若干でも猶予のあるときは、東洋医術のほうが理にかなっている。僕は、病気は自然現象だと考えている。自然に刃向かって負けるだけ。自然と共生する道が賢者の選択だろう。

病気というのは、生体内のバランスが崩れたとき顕在化すると教わった。がん細胞も、できては免疫抗体が殺し、殺してはまたできる。この繰り返しだが、体内のバランスが崩れると、がん細胞が居座り、勢力を伸ばすのだそうだ。このメカニズムは理解しやすい。自然食品に制がん・抗がん効果があるのは神仏の加護なのであろう。経験から得たこれらの智慧は尊いものだ。

西(西洋医学)にも東(東洋医学)

また、抗がん剤の副作用にある抜け毛もなかったといいます。おそらくSODを始めとした食品たちが免疫機能を格段に上げて、防御をしっかりとってくれたからでしょう。そのことは本の中でも随所に記されています。

「自然の治癒力を最大限に引き出す。体質改善を続けた結果、今日がある。会社経営もそうだが、最後にものをいうのは、抵抗力のある強靱な基礎体力という含み資産、コアカンピタンスだ」

医者と患者の關係、がんと人間
の關係を経営論や戦争に置き換え
てみたりして、思わず、うんうん、
そうだ！　とうなづいてしまう。

また、合間には3回のがんのおつきあい入院などにかかったお金のことや、お見舞い品のこと、

それはひとえに著者の前向きな姿勢と洒落っ気のおかげかもしれない。現在がん治療中の方はもちろん、健康なかたも、日本人、二人に一人はがん発病の遺伝子を持っているのですから、おすすめの一冊です。この本で、備えあれば憂いなしです。

後日、メールで失礼ながらSODとの出会いなどを質問させていただいたら、とても丁寧なお返事をいただきました。ここにその一部をご紹介します。

「SODとの出会いは、2回目のがん、食道がん発覚のときです。（2000年10月）末期的な子宮がんから奇跡的に生還した女房の友人Tさんから、東北ビワ健康センターを主催されている伊藤先生を

ロイヤル』を一箱いただきましたが、そのなかにあった説明書を読み、納得したからです。僕は科学者の端くれですから、学問的に納得しないものは受け容れません。簡潔な説明書でしたが、僕を納得させるには充分の内容で、これは信用できる」と直感しました。以来、体質改善の軸は玄米とSODだと決意し、現在に至っています。この判断はいまも間違っているとはい思いません。

SODとの出会い、たいいていの方は半信半疑から始められるのがほとんど。角さんのように説明文だけで確信し、愛飲される方はまれです。不思議なことに、医者、歯科医師、獣医師、といった方に同様な方が多いのは、その限界も可能性も知り尽くしている科学者だからこそなのかもしれません。角さま、ありがとうございました。

（文中の牡蠣エキ스는アミノ酸やミネラルが豊富で、プシユケーは酵母菌・乳酸菌飲料）

までご一報ください。

SOD様作用食品とは・ 丹羽博士の開発

SODとは、スーパーオキシド・デイスムターゼの頭文字をとったもので「活性酸素」を取り除く「酵素」のことです。

最近、健康の力を握る物質として「活性酸素」と「SOD」の働きと役割がクローズアップされてきました。そして、活性酸素が体内に増加すると、がんや成人病など、さまざまな疾病を引き起こすことが明らかになってきました。

体内に活性酸素が増えても、本来、人間や動物には余分な活性酸素を取り除くSODという酵素が



存在していて、病気を防ぎ、身体の健康を守ってくれます。ところが、現代社会の弊害（公害、薬害、食品添加物の害）などが、活性酸素を暴走させていて、体内のSODだけでは追いつかなくなっています。

しかし、残念なことにSODという酵素は分子量が大きいために内服しても胃で破壊され、腸から吸収されませんでした。

それを、内服できるように研究されたのが丹羽SOD様作用食品です。

開発した丹羽耕三医学博士は、京都大学医学部を卒業し、医学博士として数々の研究が注目を集めていたときにご子息を白血病で亡くされ、それをきっかけにSODの研究を始めました。副作用がまったくないがん治療薬、がテーマでした。

開発には実に二十年もの歳月が必要でした。

「活性酸素をはじめとする免疫学の研究を通して私が知った、自然の摂理」は、私に大自然のメカニズムの精微さと人間の自己治癒力の偉大さを教えてくれました。病氣は自分が治すもの。私は、この理想を患者さんの誰もが実現できるように医師の立場から最大限の努力を続けています」

先生は今も、土佐清水病院院長として、毎日、医療の現場でがん、アトピー、膠原病などの難病に苦しむ患者さん達の治療にあたっています。また、SODなどを始めとする論文は海外でも高い評価を得、日本のみならず海外の学会で講演をしたり、大学病院で特別講演をしたりと、多忙な日々を送っています。

幸いなことに最近、西洋医療と東洋医療などを統合した医療へと世の中の流れが向かっています。代替医療に対する関心や認識も高まり、丹羽博士が40年も前から言っていた、本当の意味での人を診る診療の時代です。

この会報は、そんな丹羽博士の志を受け、誰もが自分の力で健康でいられるように、難病で苦しむ方が少しでもなくなるようにとの願いを込めたものです

丹羽療法を知る一冊

◆ブックガイド◆

「がん治療 究極の選択」

講談社

「丹羽SOD様作用食品摂取者の体験報告」日本SOD研究会

「丹羽博士の正しいアトピーの知識」廣済堂

「天然SOD製剤がガン治療に革命を起こす」廣済堂

「白血病の息子が教えてくれた 医者的心」草思社

「安心の医療・本当の健康」みき書房

「クスリで病氣は治らない」みき書房

「医は仁術なり」至知出版

「丹羽療法全国のアトピー患者が信頼するこれだけの理由」リヨン社

「SOD様作用食品の効果」

小冊子



あしたも元気 (No.103)

調理の基本について

「調理をする」ということは、人間が生命を営むための最も重要な「栄養を摂取する」ということです。

食材を美味しく食べやすく、さらに消化・吸収しやすい、安全面などを考え調理をすることが調理の基本といえます。食材の性質を見極め、切り方や調味料の加え方、そして、焼く・煮る・蒸す・揚げるなどのさまざまな調理方法によって食事は無限の広がりがあるでしょう。

調味について

■味付けの基本

●調理前の味つけ…肉・魚介類に下味をつける。
 (塩、こしょう、しょうゆ、酒など)

●調理中の味つけ…「さしすせそ」

「さ」砂糖し「す」塩す「せ」酢せ「そ」しょうゆそ「み」その順に入れることによって素材の内部まで味がしみこむ。

●調理後の味つけ…香りや風味をつける。
 (塩・こしょう・しょうゆ・酢・レモンなど)

糖分の換算

砂糖 1キ みりん 1
 みりん 1

塩分の換算

塩 1キ 薄口しょうゆ 6
 塩 1キ 濃口しょうゆ 7
 塩 1キ 辛口みそ 8
 塩 1キ 甘口みそ 16

※調味以外の塩の役割

- 緑色の野菜を茹でるとき1つまみ(湯の1~2%)の食塩を入れることによって酸化酵素をおさえて色を鮮やかにする
- 里いものぬめりをとる
- りんごなどの褐変を防ぐ

調理による栄養素の変化

調理をすることによって食材に含まれている栄養素の残存率や、体内での消化・吸収率は変化します。

◎栄養素を効率よく摂る調理法◎

★カロチン(にんじん・ほうれん草など)

【調理法】揚げる・炒める・あえる

【効果】カロチンは脂溶性ビタミンなので油脂と調理することで吸収率アップ!!

★ビタミンB1(豚肉・鶏レバー、ハムなど)

【調理法】にんにくやねぎといっしょに調理する

【効果】にんにくやねぎの刺激成分である「アリシン」がビタミンB1と結びついて吸収率アップ!!

野菜の調理におけるビタミンCの残存率(%)

材料	さつまいも	じゃがいも	山芋	里芋	大根	かぶ	はす	にんじん	ごぼう	たけのこ
調理法										
生(100g中のビタミンC mg)	30	23	7	5	15	75	55	6	4	11
ゆで(5分)	91	85	58	86	64	62	77	87	30	82
ゆで(10分)	2	3	18	10	22	29	2	4	48	12
ゆで(15分)	93	83	-	-	90	75	72	81	73	85
材料	キャベツ	玉ねぎ	ねぎ	菜類	もやし	なす	かぼちゃ	えんどう	さや豆類	
調理法										
生(100g中のビタミンC mg)	44	7	14	75	10	11	5	39	24	55
ゆで(5分)	45	55	57	40	41	71	50	91	81	65
ゆで(10分)	46	23	34	30	22	6	23	6	11	7
ゆで(15分)	75	77	77	75	53	93	77	84	83	80

一般調理におけるビタミンB1の残存率(%)

材料	さつまいも	じゃがいも	山芋	里芋	大根	かぶ	はす	にんじん	ごぼう	たけのこ
調理法										
生(100g中のビタミンB1 mg)	0.10	0.11	0.10	0.09	0.13	0.04	0.15	0.72	0.83	
ゆで(5分)	93	91	-	-	79	81	90	-	-	-
ゆで(10分)	92	87	90	91	-	86	89	88	85	-
ゆで(15分)	88	88	89	-	78	93	88	-	-	-
蒸す(%)	85	86	81	79	72	80	86	81	71	-
煮(%)	98	95	97	97	92	97	98	92	93	-
焼く(%)	81	79	80	-	-	-	70	61	-	-

揚げ物の油の吸収率(%)

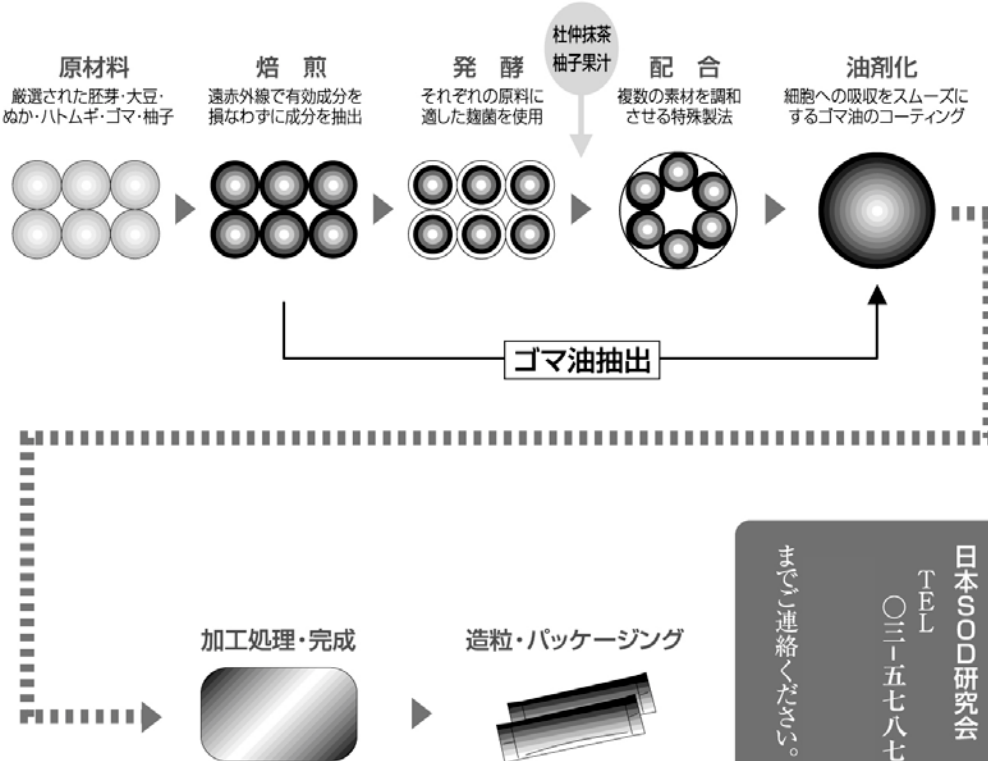
材料	重量(g)	こるも(材料に対する%)	油の吸収率(%)	エネルギー(kcal)
揚げ物				
かぼちゃ	20	-	7	15
なす	75	-	14	14
じゃがいも(皮つき)	50	-	2	39
あじ	80	かたくり粉2	6	115
鶏皮つきもも肉	40	かたくり粉5	0.5	84
豆腐	65	小麦粉4	6	50
えび	25	天ぷら衣42	10	23
かき揚げ	20	天ぷら衣263	35	11
いか	10	天ぷら衣53	17	8
えびフライ	25	フライ衣24	24	23
豚ロースかつ	100	フライ衣26	13	314
ポテトコロッケ	90	フライ衣10	7	138
メンチかつ	110	フライ衣16	6	241
かきフライ	15	フライ衣40	21	12

(「調理のためのベーシックデータ」女子栄養大学出版部)

★ビタミンCへじやがいても「プロコリン」を摂ると「調理法」揚げる・炒める・酢やレモンといっしょに調理する。
 【効果】調理時間を短くすることでビタミンCが熱で破壊されにくくなる。酢やレモンでビタミンC破壊酵素を不活性化させる。

【栄養士 高橋広海】

SOD 様作用食品



バックナンバーについて
 日本SOD研究会では、これまでに発行した「会報」のバックナンバーを用意しています。様々な疾患と活性酸素の関係について掲載しています。
 ご要望の方は、最寄りの取扱店または、
 日本SOD研究会
 TEL
 〇三ー五七八七ー三四九八
 までご連絡ください。