

特 集

# 愛飲者 インタビュー

## SODと黒胡麻サプリの併用で 肝機能・コレステロール値 血糖値とHbA1cが劇的に改善!

# 日本SOD研究会報

発行元 日本SOD研究会 宮城  
住 所 〒158-0094  
東京都世田谷区  
玉川1-15-2 B棟2802  
T E L 03-5787-3498  
<http://www.SOD-jpn.org/>

SOD愛飲者  
インタビュー①

## 黒胡麻で肝機能と コレステロール値が改善

埼玉県にお住まいの

石田美智子さん(63歳)

今回は、33歳になるお嬢さんか

党ということ、和洋問わずに目  
が無いとか。

「ゴマが肝機能の改善にいいとい  
うことを雑誌で読み、試しに黒胡  
麻を母に飲ませたら、肝機能やコ  
レステロールの数値がすごく良  
くなりました」

「若い頃はともかく、年齢を重ね  
るにつれて摂りすぎも良くないな  
…とは思っていてもついつい手が  
出ちゃうんですよね(笑)」

というお葉書をいただき、早速  
埼玉にお住まいの石田さん親子に  
お会いしてきました。

お母様の美智子さんは、若い頃  
から飲酒の習慣はなく、喫煙とも  
無縁だということですが、大の甘

と、茶目つきたつぷりに微笑む  
美智子さん。でもお酒を飲まない  
人でも甘いものや冷たいものの摂  
りすぎは肝臓にかなりの負担をか  
けてしまうという事実があるので  
す。最近では、※非アルコール性  
脂肪性肝炎(NASH)という疾

患が話題に。進行すると肝硬変から肝臓がんに進んでしまう怖いものなのです。

「肝機能と悪玉のLDLコレステロールの値がずっと高めで、健康診断では先生にいつも指摘されてたんです。コレステロールの薬も服用していますが、ここ数年、ちよつと打撲しただけでうっ血が治りにくかったりするんです。体もむくみやすく、夏場にキツチンで立ち続けていることがしんどくて、休みながら料理するような状態だったんです。大好きな甘いものも我慢して、1日1時間くらいのウォーキングもしていたのですが、改善されませんでした。そんな話をした時に娘が勧めてくれたのが黒胡麻サプリメントだったんです」

実は娘さんの美樹さんはSODの愛飲者との事。

「もう10年以上は飲み続けています。主人と3歳の娘もSODと黒胡麻で健康管理はバッチリです(笑)」

どうりで若々しくて、透明感のあるお肌のはずです。

「20代前半の頃、なんだか疲れやすいし、寝汗がひどいので病院に行ったら自律神経の乱れからか甲状腺機能低下症だと診断されて、経過観察ということになったんです」

そんなときに知り合いに教えてもらったのがSODだったそうです。

「経過観察なので薬は出されなかつたんですが、できれば自然の生薬、漢方などで体質を改善したかつたんです。だからSODのことを聞いて、成分は自然のものだけだし、開発されたのがお医者さんだということでこれは大丈夫と思

いました。そこでSODを1日6包ずつ飲み始めたんです」

変化は2か月後に現れたそうです。

「ふと気づくと、寝汗が減り、だるさもなくなっていたんです。それにいつもかさかさしていた肌までしっとりきめ細やかになって、なんか一皮むけたような感じでした。本当にすべてSODのおかげでした。今では黒胡麻を1日1包、SODを1日3包くらいで、ちよつと風邪ひきそうだなと思つたら6包くらい飲んでいきます。そのあたりの調整もうまくなつて」

快活に笑われる美樹さん。見るからに健康そうです。



## 先生もびっくり！ 黒胡麻で改善された 肝機能とコレステロール値

こんな実体験があるからこそ、お母様の健康診断の結果と体調がよくないという話を聞いて、美樹さんが真つ先にSODを勧めたのは言うまでもありません。しかし、「少し分けてもらって飲んでみたのですが、あまりおいしくなくて」

と申し訳なさそうにおっしゃる美智子さん。とても正直で素直な反応に思わず笑ってしまいました。でも、年代的にもそれは仕方のないことです。日本が高度経済成長まつたただなかの時代に生まれ育つた世代です。同様に医療も最新を追い求めてきた時代です。「お医者さんが全てだと思っていましたから、お薬じゃないものを飲むことに抵抗がありました。そ

## ◇石田さんの検査結果

(表1)

| 項目    |              | 12年10月17日 | 10年10月04日 |
|-------|--------------|-----------|-----------|
| 脂質検査  | HDLコレステロール   | 94 A      | 106 A     |
| 脂質検査  | LDLコレステロール   | 66 A      | H 129 B   |
| 肝機能検査 | GOT (AST)    | 30 A      | H 37 C    |
| 肝機能検査 | GPT (ALT)    | 25 A      | H 56 D    |
| 肝機能検査 | γ-GT (γ-GTP) | 20 A      | 36 A      |

れにサプリメントって、あまりにもたくさん種類があって、どれを飲んだらいいのかわからないでしょ？ だったらお医者さんが処方するものがいちばんだと思っていました」

とはいえ、体調はどんどん悪くなり、体重が40キロを切るくらいに。身長が145cmですから、40キロを切るのは痩せすぎでした。

そこで美樹さんが勧めたのが黒胡麻のサプリメントでした。ゴマは美智子さんの好きな食べ物のひとつ。お母様の美智子さんは「これがおいしかったです。これなら飲めるので、昨年の秋くらいから飲み始めました」

その結果が、美智子さんが持参してくださった血液検査のデータでした。(表1参照)

「摂取を初めてから半年後の検診で肝機能とコレステロールの判定がすべてA判定になっていたんです。なによりも先生がびっくりしていました。他にも実は血圧が若干高めで薬を処方されていたんですが、こちらも改善されて弱い薬に変更してもらえたんです。私、

黒胡麻のサプリを飲む以外には何も特別なことをしていないんですよ」

なにかいたずらをした子供のような笑顔をのぞかせる美智子さん。

「先生には黒胡麻のお話をしても分からないと思い、何も話していません。だって、私も、驚きましただけ。ただ、黒胡麻を飲むようになってから、体がラクになったのは事実でした。長い時間立っていられなかった台所仕事もできるようになってきたし、なによりも体が軽くなったようなんです。体で感じられるようになったのと、数値に結果が出て、黒胡麻をずっと飲もうという気になりました。励みになりますね」

なんだかすっきり体質が改善されたかのようです。

「雑誌などでゴマには抗酸化作用や肝臓を助ける効果があるという

のを見かけ、勧めてみたんです。実は私自身も、生理前は寝汗がひどく、これはSODでも改善されなかったのに、黒胡麻を飲むようになってから、ラクになったんです。あと、二日酔いがなくなったというか、飲んだ翌日、だるいとかしんどいことがなくなって、明らかに黒胡麻のおかげですね」

と、おっしゃる美樹さん。美智子さんにとってさらなる励みは、美樹さんのお子さん、つまり、美智子さんのお孫さんです。

「孫の家の近くは坂が多いんです。これまではそれが大変でなかなか

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

日本SOD研究会  
☎ 03 (5787) 3498  
まで お電話ください。

行けなかったんですが、今なら大丈夫」

と美智子さんが嬉しそうにおっしゃると、

「うちも子供を預かってもらえるので、母が元気になったのは一挙両得です」

と、ちゃっかりの美樹さん。でも、それもこれも、美樹さんの実体験と親孝行から始まったこと。

幸せは健康あつてのことだとつくづく感じさせてくれました。石田さま、ありがとうございます。

※非アルコール性脂肪性肝炎

(ひアルコールせいしぼうせいかんえん、

Non-alcoholic steatohepatitis: NASH) とは、肝臓に脂肪が蓄積することで起こる肝炎。脂肪肝に加えて、肝臓に何らかのストレスがかかることによつて発生するのではないかと考えられている。

SOD愛飲者  
インタビュー②

## 整体院の院長先生だから自身の糖尿病に迷わずSODをチョイス 数値が半分以下に

沖縄県にお住まいの

小山田真二さん(77歳)

沖縄で整体院を開業されていた

小山田さん。現役時代は整体の学校の先生もしていたベテランです。御年77歳ですからさすがに昔

のように現役というわけにはいき

ませんが、健康には自信がありま

した。今でも近所のおじいちゃん

おばあちゃんからは、何かあつた

ら頼りになる存在として慕われて

います。整体院で扱っていたSOD

やチャーガなどは引き続き扱

い、近所の人たちに分けてあげて

いるそうです。

「SODは妻に飲ませていますが、

自分はチャーガだけ飲んでいました。これだけでも十分、健康でしたから」

チャーガとは、カバノアナタケ、

もしくはシベリア霊芝などと呼ば

れる木材腐朽菌もくそいふきの一種です。白樺

の木に寄生し、長い年月をかけ白

樺エキスを吸い、白樺の木を枯ら

してしまふほどの生命力があると

か。優れた抗酸化力を持ち、その

薬効はロシアでは昔から知られて

いるそうです。丹羽療法でもがん

を始めとする様々な治療にチャーガが使用されています。

小山田さんは毎日小さじ一杯のチャーガを飲んでいました。そんな小山田さんの体調にちょっとした異変があったのが2年前、2012年のことでした。目に薄くもやがかり、かすむようになったのです。

「すぐに医者に行きましたら、白内障だと言われました。僕は白内障と聞いて、即座に、ひよっとしたら糖尿病の合併症ではないかと思っただけです。というのは、自分は太っていますから、常日頃、生活習慣病には気をつけないといけないと思っていましたから」

さすが、体のこと、病気のことには熟知している整体院の先生です。肥満は糖尿病になりやすく、目のかすみなど糖尿病の初期症状によくあるといいます。

「幸いにも検査したところ、糖尿病は発症していないので薬は飲まなくていいといわれ、ホッとしました」

その時は白内障の手術を受けただけでした。今は白内障の手術も非常に安全性が高く、10分くらいで終わるそうです。もちろん入院の必要もなく、小山田さんもその後は何事もなく過ごしていました。

「何かおかしいなと思ったのは、年が変わってすぐでした。(2014年)我家は小高い丘の上にあつて、どこに行くにも坂を上ったり下ったりしなければならいんです。その坂道を上り下りするときに、息切れすることが多いな、これは呼吸器系、肺、心臓あたりに何かあるかもしれない、と思っただけです。もういい歳ですから、これまで何もなかったのが不思議

です。チャーガのおかげで大病にまでは至らなかったと思っていました」

**SOD9包、黒胡麻2包、チャーガ2杯。**

**1か月で劇的变化**

早速、病院の先生に診てもらったところ、心電図には大きな異常はみられないとのこと。しかし、糖尿病の可能性があるかもしれないから、大きな病院で再検査するように勧められました。糖尿病と聞いて小山田さんの脳裏にまず浮かんだのは、合併症のことでした。「糖尿病になれば、今度こそ目が見えなくなるかもしれない。足も壊死して切らなければいけなくなるかもしれない。腎臓がやられて人工透析になるかもしれない」これもさすがです。体のこと、病気のことを常に統合的にとらえ

ている小山田さんだからその心配でした。

「そこで考えたのが、SODと黒胡麻を飲んでみようということでした」

もちろん、病院からも薬の処方がありました。メトグルコという肥満気味の糖尿病の患者さんによく処方される血糖降下剤でした。

「丹羽先生も会報の中で最初は多めにとおっしゃっていたので、SODは1日9包、それに黒胡麻を2包、チャーガを2杯飲み始めました。SODは、今まで人に勧めてきて、すごいなという効果を目の当たりにしてきたので、今回、自分が飲むことで、どんな変化があるか楽しみでしたね」

なんだか実験をしている研究者のように楽しそうに語られる小山田さん。

その検査結果が別表のとおりで

## ◇小山田さんの検査結果

(表2)

|             |              | 発行日: 2014年06月05日 |                |                |                |                |
|-------------|--------------|------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 検査項目        | 基準値          | 2011年            | 2014年          |                |                |                |
|             |              | 01月06日           | 01月23日         | 02月27日         | 04月10日         | 06月05日         |
|             |              | 検受:01/06 14:30   | 検受:01/23 09:45 | 検受:02/27 09:44 | 検受:04/10 10:10 | 検受:06/05 10:07 |
| 血糖          | 60~110 mg/dl |                  | 361 H          | 111 H          | 118 H          | 20 H           |
| HbA1c(NGSP) | 4.6~6.2 %    |                  | 13.2 H         | 10.3 H         | 7.5 H          | 6.6 H          |



す。(表2参照)

SODを飲み始めたばかりの最初の診断では血糖値が361、HbA1c(ブドウ糖と結びついたヘモグロビンで、現時点より過去1〜1.5ヶ月間の平均血糖値を反映)が13・2もありました。これは今年(2014年)4月から改正された日本人間ドック学会の基準値と照らし合わせてもかなりオーバーしていました。

「お医者さんにも心配されましたね。こんな数字になっていれば普通は糖尿病の合併症の症状がいくつか出てきていてもおかしくないのに、息切れだけしか出ていないのが不思議だと言っていました。すべてはチャイガのおかげなんですよ」

そして1か月後の2月27日の検査。表をご覧になれば一目瞭然ですが、361もあった血糖値が、

半分以下の111。HbA1cも10・3にまで下がっていたのです。

「先生に、薬だけではここまで下がらない、何か特別なことをしたのかと聞かれました、SODのこ

とを話しましたが、ご存じなかったようです。でも、すごく喜んでくれました。嬉しかったですね」

この検査結果を見て、小山田さんはまたしても実験をしました。「SODの量を1日9包から6包に、黒胡麻を2本から1本に減らしてみたいです。それでも翌月の数値に大きな変化はありませんでした。丹羽先生のおっしゃるとおりでした。最初は多め、安定したら減らすという」

ところで最初に気になった息切れはどうなったのでしょうか。

「今はまったくなくなりました。体調もすごく良好です。これですばらくは安心です。それになに

りも、やはりSODや黒胡麻がすごくいいというのを実感できましたから、そのことも安心の材料ですね」

今回、異変があつてすぐに病院で検査をしてもらったことがSOD服用につながったという小山田さん。年齢を重ねてきて体調に何か変化があつたら、やはり検査は大切だといいます。その上で小山田さんのような知識や判断力を持つてサプリメントなどをチョイスできるかどうか健康維持に必要なことかもしれません。

「検査と、知ること、理解すること、これらが大切ですね」

来月の検査結果が楽しみですとおっしゃった小山田さん。いつもでもお元気で、これからも研究結果を楽しみにしております。



## SOD様作用食品 体験者の声をお聞かせ下さい。

難病で苦しむ方たちが、少しでも早く良い治療法に行き当たるように、本誌では愛飲者の声を募集しています。お手数ですが、

〒158-0094 東京都 世田谷区  
玉川1-15-2 B棟2802  
日本SOD研究会 宮城宛  
TEL 03-5787-3498

までご一報下さい。

黒ゴマの驚くべき!

# 健康効果



ゴマの優れた栄養成分の  
体内での働きについて

黒ゴマキャラクターのゴマっちです。  
黒ゴマの健康効果についてお伝えします!

古くから、ゴマを食べると若々しく健康に過ごせ  
るといわれてきました。このゴマの健康パワーの源  
といえるのが、ゴマに含まれる希少成分のゴマリグ  
ナン類、その主成分であるセサミンです。

今月は、ゴマに含まれるバランスの良い栄養成分  
についてレポートしていきます。

## ゴマの栄養成分 その魅力

これまでもお伝えしているよう  
に、古くから油や調味料、そして  
薬としていろいろな場面で使われ  
てきたゴマ。日本に伝わってきた  
のは縄文時代の後期といわれるほ  
ど、私たちとは付き合いの長い食  
品です。

小さな種子のゴマですが、脂質、  
たんばく質、炭水化物、ビタミン、  
ミネラル、食物繊維と、私たちの  
体に必要な栄養がバランスよく  
ぎゅっしりと詰まった食品です。

割合でみると、一番多いのは脂  
質で、全体のおよそ半分を占めて  
います。脂質をさらに詳しく見て

みると、体内で合成することがで  
きない必須脂肪酸であるリノール  
酸と、酸化しにくく、コレステロ  
ルをコントロールするといわれる  
オレイン酸がほぼ1対1で含ま  
れ、他の植物油と比べてもとても  
バランスがいいのです。

次に多いのがたんばく質で、全  
体の20%ほどです。植物性たんば  
く質というと大豆が有名ですが、  
含まれるアミノ酸の種類から見  
て、ゴマも非常に優秀です。しか  
も、メチオニンやシステインとい  
う硫黄を含んだアミノ酸を、大豆  
たんばくよりも多く含んでいま

す。

逆に、大豆はゴマには少ないリ  
ジンも多く含んでいるため、ゴマ  
との相性は抜群で、一緒に摂るこ  
とにより、動物性たんばく質にひ  
けをとらないアミノ酸を摂取する  
ことができます。

普段の食生活で不足しがちなビ  
タミンとミネラルも豊富に含まれ  
ています。ビタミンの代表格とし  
てはB、E、ナイアシンで、体の  
エネルギー代謝や酸化化作用に必  
要なものです。

そして、含まれるミネラルの中  
でも、特に注目すべき存在は※セ  
レンです。微量ながら、体内にあ  
るグルタチオンペルオキシダーゼ  
という酸化酵素が働くときに欠  
かせない大切なミネラルなので  
す。

他にもカルシウム、マグネシウ  
ム、鉄、亜鉛、銅、フィチン酸な  
ども含まれており、非常に栄養バ  
ランスの優れた食品といえます。

料理の脇役と思われるがちのゴマ  
ですが、実はとても優秀な食品な  
のです。普段の食事から、他の食  
品と合わせて積極的にゴマを摂っ  
て、ゴマの健康効果を利用してい  
きたいですね。

つづく



## ゴマに含まれる主な成分

### ミネラル

鉄、銅、リン、マグネシウム、カリウム、亜鉛、セレンなど、ゴマはこれらミネラルの宝庫です。鉄はひじきや鶏のレバーに匹敵するほど含まれており、マグネシウムや銅は大豆を大幅にしのぐ含有量で、なかでもセレンの含有量が多く、ゴマの大きな特徴のひとつです。

### 脂質

全体のおよそ50～55%を占める脂質。不飽和脂肪酸のリノール酸とオレイン酸がほぼ1対1の割合で含まれています。

### たんばく質

全体のおよそ20%で、アミノ酸がバランスよく含まれ、特に大豆たんばくに足りない硫黄を含むアミノ酸が多く含まれているのが特徴です。

### ビタミン類

ビタミンB1、B2、B6、ナイアシン、ビタミンE、フィチン酸などが含まれ、ゴマには代謝や酸化化作用に関わるビタミンが含まれています。ビタミンEには4つのトコフェロールと4つのトコトリエノールという、8つの物質がありますが、そのうちゴマにはα-トコフェロールという酸化化性に優れたものが多く含まれています。

### カルシウム

ひじきに負けないくらいの量がゴマには含まれています。しかし、ゴマに含まれるカルシウムはシュウ酸と結合して不溶性のため、体内での吸収率については、まだはっきりと解明されていません。

### その他

食物繊維など。

※セレンは過剰に摂取し過ぎると、かえって体に悪影響を及ぼします。摂り過ぎには注意しましょう。