日本ＳＯＤ研究会報

特集 愛飲者インタビュー

「Natural Green Smoothie」は本当にいいものだから使っています

（ナチュラル グリーン スムージー）

肌、心、身体を整えるエステティックサロン「Te・Luce」

（テ・ルーチェ）

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
TEL.　03-5787-3498
協力：株式会社丹羽メディカル研究所
http://www.niwa-medical.com

今回の愛飲者インタビューは、都心の一等地にある、青山のエステティックサロン、テ・ルーチェさんにおじゃましてきました。きっかけは、とある女性有名人の方がこちらのサロンでナチュラル・グリーン・スムージーを勧められ、愛飲しているというブログでした。その一文を拝見し、これはぜひサロンの方にいろいろお話を伺いたいと思った次第です。

これまでこのコーナーではＳＯＤや黒ゴマ発酵食品の愛飲者の方のお話しを伺ってきています。おのずと、様々な疾患にお悩みの方が多く、みなさん、それぞれにＳＯＤや黒ゴマで疾患が軽減されたという貴重なお話しを伺うことができ、大変うれしい限りです。そんななか、エステティックと聞き、まったくジャンルが違うと思われるかもしれません。当の私たちも、場違いなところにおじゃまして、と思っていましたが、取材をさせていただき、従来のエステサロン＝美顔、痩身という認識は大きな間違いだと気づかされました。

まず、テ・ルーチェのオーナー、宮澤輝子さん曰く、コンセプトは、バランスのとれた肌、心、身体のトータル美で、パーソナルつまり個人の美と健康を整えること。そして使用するスキンケア用品はすべて今お客様に必要と感じる商品を追求し、探し求めたものばかりを厳選。聞けば宮澤さんは、自然療法をきっかけにセラピストになられ、国際的なタラソテラピスト、エステティシャンの資格を取得し、様々な経験を経て自身のサロン、テ・ルーチェを２００６年にオープン。ゴッドハンドとして女優やモデル、ファッション業界、編集者、美容のプロの人たちから絶大な信頼を得ています。

青山３丁目の交差点から外苑西通りを千駄ヶ谷に向かって５分ほど、小道を入ったところにたたずむハイセンスなビルにあるサロン。近くにはトレーニングスタジオや、ヘアサロンもあり、健康・美・癒しのご提案ができる融合的なサロンです。サロン内はナチュラルトーンの木目と柑橘系ハーブの香りに

エステティシャンの森さん

優しく包まれ、いきなり肩の張りがほぐれます。そして私たちを迎えてくれたのは、スレンダーでしゃきっとした美人エステティシャンの森さん。

自家製のイチジクとベリーのハーブティーをいただきながらのお話しでした。

――このハーブティーはみなさんにお出しするものなんですか？

「トリートメント（マッサージ、施術のこと）のあとにお出しします。というのもトリートメントで汗や老廃物がかなり出ますから、そこを補っていくためのものなんです。ただ、ハーブならなんでもというわけではなく、季節や、お客様の身体の状態などに合わせてアレンジしてお出しします。お体が冷えていれば、これにショウガのはちみつ漬けを入れたり。トリートメント後はお体の吸収がよくなっていますから、身体にいいものを吸収していただきたいなと、ナチュラル素材にこだわっています。ですから最後にナチュラル・グリーン・スムージーをお出しするときもあります。それで気に入ってくださって、買っていかれる方もいます。あと、男性の方で、トレーニングで走ったあとに自宅でナチュラル・グリーン・スムージーに豆乳を混ぜたものを奥様が作ってくれたんだそうです。それを飲んだら美味しくてすっかりはまったという方もいます」

――豆乳と混ぜていただくのは基本ですね。栄養のバランスもいいし。

「そうなんです。ダイエット中の方や、産後の方など、ダイエットのため一食を豆乳を混ぜたナチュラル・グリーン・スムージーに置き換えて飲んでいらっしゃいます」

――こちらのサロンは、美というだけでなく、健康というものにも重点をおかれていますよね。

「このふたつは一心同体といいますか、身体の状態、内臓の状態などが良くなければ、やはりお肌にも影響が出てきます」

――トリートメントをしていて、体調の良し悪しが分かったりするのでしょうか？

「背中を触っていると、やはり胃の調子が悪い方は胃の裏側がすごく張っていたりしますね。背中というのはわかりやすいですね」

――その状態に合わせてトリートメントをするのですか？

「そうですね。基本のメニューは決まっていても、その方の状態に応じて、個々を多めにほぐし、リンパを流してと組み立てていきますね」

――そうなると筋肉のことや医学的なことも勉強されるのでしょうか。

「しましたね。筋肉のこと、リンパの流れ、内臓のことなど、ひととおり知らないとできないですね」

――エステというと、ひと昔前は、サロンの高価な化粧品を使って、イオンなんとかといった水蒸気のようなものを顔に当てて、マッサージするというイメージでしたが、まさか内臓のことまで関与してく

れているとは思いませんでした。

「顔だけとっても、アロマオイルで優しいマッサージではなく、凝りをほぐしていかないと、血行やリンパの流れが良くならないんです。ということは、気持ちいいだけのトリートメントではなかったりもします。その代わりにほうれい線に効果があったり、小顔効果には確実につながります。同様に身体も、凝っている部分や疲れがたまっている部分、滞っている部分をほぐしていかないと健全な身体にはならないんです」

――美というのは、正に内側からと、外側からのアプローチが必要なんですね。

「例えば肌荒れでいらして、使っている化粧品が合わないんじゃないかとおっしゃる方もいます。でも、いろいろお話を伺い、実際にお体に触れてみると、食べ過ぎで胃が疲れていらしたりして肌荒れが起こっていることもありますね。そんなときにこのナチュラル・グリーン・スムージーで一食置き換えてみては?とお勧めすることもあります」

エイジレスの3大要素はケア、食事、運動 きっかけはＳＯＤとの出会い

――お話しを伺ってくると、こちらで紹介する化粧品や入浴剤、健康補助食品などの商品には、すごくこだわりを感じますが、ナチュラル・グリーン・スムージーをその中に入れていただいたきっかけはなんだったんでしょう。

「そもそもの始まりはＳＯＤでした。更年期による、むくみや体重の増加・疲れやすさを感じているお客さまがＳＯＤを飲み始め、体が元気になる、風邪をひかなくなった、肌つやも良くなった感じがするけど、私の身体変わったかしら?と、聞かれ、本当に素晴らしい変化を感じました。いろいろ調べたところ、がんの方も免疫力をあげるために使っていらっしゃるということで取り寄せ、お勧めしたことがあるんです。ほかにもアトピー性皮膚炎の方のためのお肌にやさしい石鹸なども扱っていますよね。そういうのもあって、この会社のものは本物だなと感じていました」

――よく調べていらっしゃるんですね。

「そうですね。やはり最良のものをお客様にはお勧めしたいというのが基本にありますから。テ・ルーチェが勧めるなら安心、という信頼関係を大切にしたいと思っています。その点、ナチュラル・グリーン・スムージーは無添加で安心してお勧めできます。似たようなものもたくさん出回っていますが、ちょっと甘いなと思ったら、人工甘味料が入っていて、カロリーゼロを謳っているんですね。そういうのはみなさん敏感で、やはりこれがいいねとおっしゃいます」

――化粧品などもいろいろ試されているんですか?

「そうですね。化粧品も様々なメーカーさんのものを紹介するのですが、オーナーや私たちが使ってみて、メーカーさんのなかでもよりよいものだけを入れています。量販店で売っているようなものではなく、作り手がちゃんと思い入れを持っていることが分かるものを選んでいますね」

――お客様の年齢層は?

「テ・ルーチェは比較的年齢層が高めだと思います。お若い方でも30代半ば。40代から50代の方が一番多いですね。50歳を過ぎるとやはり何かしらのトラブルを抱えますから、よりいっそう良質のケアと食事、運動が大切になってきますね」

長い方では20年以上、オーナー宮澤さんのゴッドハンドを慕っていらしているとか。身体ごとトータルで安心してお任せできるサロンがこのテ・ルーチェ。ナチュラル・グリーン・スムージーを使っていただいていることが少し誇らしくなりました。次回は、ぜひトリートメントでお邪魔したいと思います。ありがとうございました。

BOOK紹介

“やってはいけない手術　飲んではいけない薬”

今「週刊現代」の医療特集が話題に　シリーズの想いとは

数年前から週刊現代の医療のタブーに切り込んだ特集記事が話題になっています。最近では、駅の売店で医療特集のある号はあっという間に売り切れるとか。さらに医療現場では雑誌や記事のコピーを医者に見せて詰め寄る患者さんも増え、医師たちの間でも困惑が広がっているそうです。書店でも売り切れ続出で、バックナンバーによっては中古市場で定価430円が1000円以上の値段がついて売られているものもあります。

どうしてそこまで話題になっているのでしょうか。

例えば「有名医師が実名で語り合う〝日本のタブー手術と薬の真実〟（2016年10／29号）」

これは、『不要なクスリ　無用な手術』の著者、医師でありジャーナリストの富家孝さんと、心臓外科のトップドクター南渕明宏さんが対談形式で語っている記事です。冒頭で週刊現代の記事が話題を呼んでいる理由の一つには医療に対する不信感の高まりがあるのでしょう、と話されています。

南渕　これまで、日本人は「薬は本来、危ないものだ」という大前提をまったく意識してきませんでした。医者に言われたら、そのまま飲む。保険が効くから薬代も安く、財布も傷まない。だから、危険性や経済性を意識しないで適当に飲んでいる人が本当に多い。そういう姿勢を問い直す意味で、週刊現代の特集には大きな意義があったと思います。

富家　その通りですね。薬を飲むにあたっては、まずは次の３つを認識すべきです。(1)どんな薬にも副作用があること。(2)ほとんどの薬は病気の症状を緩和するもので、疾患そのものを治すものではないこと。そして、(3)製薬会社が薬を作って売るということは、慈善でもなんでもなく厳然たるビジネスだということです。

南淵　薬は副作用がほとんどない、便利なものと信じている人がいますからね。人間がこれまで体内に入れたことがないような化学物質を飲むわけですから、体調や脳の働きに影響するのは当たり前でしょう。

冒頭から薬とは何か、を率直に問う話。高血圧、糖尿病、高コレステロールの薬はほとんどの人が必要ない、検診ビジネスで病気が作られる、無用な手術で死んでいく人、というように、次々とこれまでの常識だった医療の現実が覆されていきます。この「日本のタブー」というのは、シリーズ化され、やってはいけないがん手術や、大学病院よりホントは怖い（大量の薬を処方する）町医者など著名な医師たちの告発が続きます。

ほかにも、シリーズで人気なのが「医者に言われても受けてはいけない手術、飲んではいけない薬」です。このシリーズは、タイトルの頭に「もっと知りたい」がついて20回ほど連載が続きました。さらに「医者が患者に教えない不都合な真実」や「100人の医者が答える、飲み続けてはいけない薬、やってはいけない手術」「まだその手術を受けますか、まだそんな薬を飲みますか」というように次々とシリーズは続いています。

「あなたは薬を〝誤解〟している」（2017年５／27号）の号では、サブタイトルになった「薬を４種類以上出す医者は信用しないほうがいい」という電車の中刷り広告だけで、患者さんが医者のもとに殺到したといいます。記事には飲んではいけない薬の名前が大きく列記されていることから、自分の飲んでいる薬が危険だと言わんばかりに患者さんが医者に詰め寄るのもうなづける話です。

一番最近の記事で興味深いのは

「60歳以上の名医が語る、自分では受けたくない手術」（2017年9／16号）です。この記事は、60歳以上の医師が語っていることが大きなミソです。というのも、若いときは血気盛んで様々な手術を積極的にしてきた外科医が、歳を重ね、経験を重ねていくにつれ、身体に傷をつけて負担のかかる手術はできるだけ避けるべきと考えるようになったことです。時代というのもあったのでしょう。昔は、西洋医療の花形は外科手術で、手術が全盛だったと言います。今、ベテラン医師たちは、手術後の合併症リスクや、ＱＯＬ（クオリティオブライフ）を考慮すると、手術はしないほうがいい、受けたくないと言います。特に、膵臓がん、食道がん、腰痛、前立腺がん、足壊疽、摂食、嚥下障害などの手術は受けたくないそうです。

　そして、やはり、飲みたくない薬も記されていました。高血圧の降圧剤類、糖尿病のＳＵ剤類、高コレステロール、脂質異常症のスタチン剤類、認知症、骨粗しょう症、リウマチ、花粉症、うつ病、頭痛などの鎮痛剤。とくにみなさん必ずおっしゃるのが、継続しないこと。飲み続けないことでした。

　そこには、患者の命を真剣に考えない今の医療現場を憂う、ベテラン医師たちの想いがありました。

　週刊現代の医療特集は、あまりにも反響が多く、医師たちからの反論もたくさんあります。記事のすべてが正しいとは言えないかもしれません。しかし、周囲のお年寄りが、ただみたいなものだから、医者が飲めっていうから、という理由で大量の薬を抱えて薬局から出てくるのを見るにつけ、いらない薬があるのでは？と思ってしまいます。大事なのは、まず知ることかもしれません。

丹羽療法レポート

飲む必要のある薬、無駄な薬 見分けは丹羽先生の診療所でも可能

今回の丹羽療法レポートは、話題になっている週刊現代の医療特集シリーズを受け、丹羽先生に薬の是非について伺ってきました。

　先生も、最近の週刊誌による医療報道はご存知のようで「ようやくマスコミもおかしいと気づき始めた。いいことです」と笑っていらっしゃいました。

　しかし、話題になるのはいいのですが、雑誌や本の見出しだけを見て、薬は全てダメとか、病院は危険なところ、と信じてしまう人も多いと言います。とはいえ、日本人の3分の1、4000万人もの人が高血圧患者と言われ、高齢者に至っては2人にひとりが血圧を下げる何らかの薬を飲んでいるそうです。また糖尿病も同様だといいます。それだけ多くの人が飲み続けている薬の是非は、正しく認識しておかなければいけないかもしれません。

——先生、高血圧の薬、糖尿病の薬に関して、みなさん気にしています。おそらくかなりの人が必要ないのに飲んでいると思いますが、逆に、飲まなければいけない人もいるわけですよね。

丹羽「そうですね。見出しだけで素人が急に薬をやめると、危険なことは多いです。アトピー治療のステロイドも、今はほとんどの人が危険だからあまり使いたくないと認識していますが、昔は、アトピーでステロイドが良くないと言われたら、急に使うのをやめて、逆にアトピーがひどくなったという例が多かった。こういうのは、少しずつやめていかないといけな

い。僕らでも患者さんには細心の注意をしながら減らしていくんです。離脱症状といって、急にやめるのは危険です」

——でも、お医者さんに薬を少しづつ減らして、やめたい、といっても聞いてはくれないのではないでしょうか。

丹羽「ほとんどの医者がやめるなと言うでしょう。そんな時は、例えば高血圧の薬なら、１日やめてみる。１日おきにしてみる。それでなんでもないようなら、あまり必要ないものかもしれん。とくに高齢者の場合は、必要ないことが多いね。血圧なんてものは歳と共に上がるもので、それを無理に規定値に下げたら、逆に血圧が低くて貧血を起こしてしまう。貧血になって転んで骨折して寝たきりになるほど馬鹿らしいことはないでしょう。とにかくこういうものは個人差があるから、高くても平気な人が無理に下げる必要はないんです。でも、心筋梗塞など循環器系の疾患があって治療中だとかいう人は、降圧剤が必要ですよ」

——糖尿病の場合は？

丹羽「これも歳と共に血糖値は上がっていくものなんです。若いときから血糖値が高いとか、肥満で運動不足という人は注意が必要ですが、これも高齢者が無理に薬で血糖値を下げすぎるのは良くない」

——高齢者に多いのが、高血圧、糖尿病のほかに骨粗しょう症、リウマチですが、これらは？

丹羽「骨粗しょう症の薬は、いらないです。これは無駄。骨密度を上げるとかいうが、骨密度だけ上がっても骨は強くならない。適度な運動でしなやかな骨にしないと強くはならない。これはすぐにやめても大丈夫。リウマチは、急にやめることはできない。やめるとものすごく痛いから。そういう場合は、ＳＯＤと併用するといい。高血圧も、糖尿病の薬も一緒。やめられない場合は、副作用を軽くしてくれるＳＯＤと併用することです」

——私たちがどうやって薬をやめるか、見極めるにはいいお医者さんと出会うしかないんでしょうか。

丹羽「そんな時は、僕のところに来なさい。ここに（診療所）くればアドバイスしますよ」

——先生の診療所にがんや難病じゃないのに来てもいいんですか？

丹羽「もちろん。どんな症状でも、どんな相談でもいらっしゃい。診ますよ」

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

今回、先生のほうから、薬の相談でも医療に関することならなんでも聞きにいらっしゃいと言われました。通える地域の方は、ぜひお気軽にご相談に行かれてみてはいかがですか。

全国の診療所は大宮、新横浜、名古屋、金沢、大阪、岡山、福岡にあります。いずれも駅の近くで便利な場所にあります。

◆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。

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、ゴマの希少成分であるゴマリグナン類の健康効果についてレポートしていきたいと思います。

1粒1％に秘められたゴマのパワー

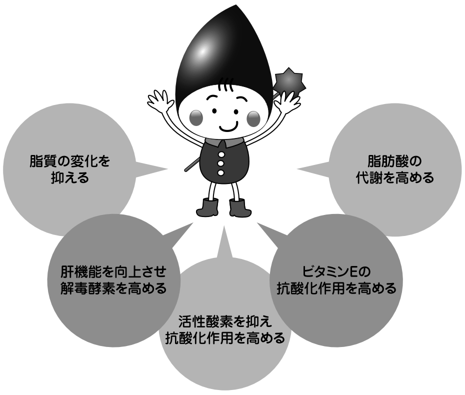
小さなゴマ1粒の、わずか1％ほどしか含まれていない微量成分の「ゴマリグナン」。ゴマリグナン類のひとつであるセサミンは、サプリメントとして多くの製品が販売されています。

リグナンという物質は植物の種子、茎、根などにも含まれていますが、ゴマリグナンはゴマだけにしか含まれていない特有な成分です。

これまでも、ゴマの健康効果について「抗酸化作用」、「二日酔いの予防」、「老化防止」など様々な健康効果をご紹介してきましたが、これら、健康効果の重要な役割を担っているのが、このゴマリグナンです。

ゴマリグナンには抗酸化作用、肝機能向上、がん予防などの効果が期待できるといわれていますので、健康を維持していくためにも、日頃の食生活でゴマのパワーを摂り入れていきたいところです。

ゴマリグナン類によって期待できる効果



ゴマ最大の、健康パワーの源であるゴマリグナンは、セサミン、セサモリン、セサモール、セサミノール、セサミノール配糖体などの成分によって構成されていて、そのなかでも多く存在するのがセサミンとセサモリンのふたつです。

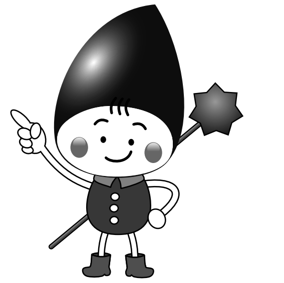
このふたつの成分は、脂溶性で油に溶けています。セサミンは体内に入ってもすぐには活性化せずに、肝臓にたどり着くと肝臓の代謝を高め、抗酸化作用を発揮するようになるのが最大の特徴です。

もう一方のセサモリンはゴマ油が製造される過程で、高い抗酸化力をもつセサモールやセサミノールという成分に変化します。

セサミノール配糖体は水に溶ける水溶性で、こちらも体内に入ると腸内細菌の働きによって、セサミノールに変化して抗酸化作用を発揮するのです。このように、抗酸化作用のあるゴマリグナン類ですが、実はそれぞれ単体では高い抗酸化力を持っているわけではなく、様々な要因によってはじめて活性化され、抗酸化力を発揮することがゴマリグナンの最大の特徴なのです。あの小さなゴマ1粒に、わずか1％程という微量な含有量ですが、ここにゴマのパワーが凝縮されているのですね。

つづく

乳酸菌発酵と特殊な加熱処理によって、セサミンを1包で約30mg摂取できるサプリメント、SODロイヤル黒胡麻。黒胡麻の栄養成分が凝縮されています。



●ＳＯＤ様作用食品とは●

丹羽博士の開発

ＳＯＤとは、スーパーオキサイド・ディ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、健康のカギを握る物質として「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。

開発した丹羽靭負（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、それをキッカケに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。〝病気は自分が治すもの〟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。

SOD研究会からのお知らせ

いつもSOD研究会報をご覧いただきありがとうございます。
最近、特に当研究会へお問い合わせいただくことが多い内容についてお知らせ致します。
「丹羽耕三博士のSOD様食品は金の笠のシールが貼られていれば、どこも同じものなのでしょうか?」というような、ご質問をよくいただきます。
その回答としましては、金の笠（管理番号付）シールは丹羽免疫研究所で分析・検定し、エーパック・ニワ加工工場（土佐清水市）で開発当初から、厳しい品質管理のもとに伝統的な製法で造られる製品だけに貼付される信頼の証（マーク）でした。しかし、ここ数年前より丹羽先生の考えで別の工場で製造されたSOD様食品にも金の笠のシールが貼られ、販売されているものもあります。土佐清水市の工場で製造されたか、そうでないかを見比べる一つの目安が、まず金の笠シールの特徴にあります。

エーパック・ニワ加工工場（土佐清水市）で製造されている製品シールの特徴

原寸大　横 30mm、縦 25mm

- 管理番号は６桁
  ※土佐清水で製造された証明の通し番号となっています。
- シール左部分に絵や記号が記載されている
  ※左部分の表示は製品管理の為、不定期に変わります。
- 他の工場で製造された製品と比べ、原末の味や色、粒の大きさが違う場合などがある