

## 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  
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>

## Special Interview

ベストセラー  
『医者が教える食事術』で  
今話題の医師

牧田 善二先生

Zenji Makita

カロリーと肥満は関係ない  
脂肪は食べても太らない  
糖尿病患者20万人のデータが示す真実

糖質こそが体調不良、  
病気の原因

牧田先生は糖尿病の専門医として30年以上にわたって患者さんを診てきました。糖尿病には糖質制限というのはいまやスタンダードな見解ですが、ひと昔前は、糖尿病には脂肪分や塩分少なめの和食がいいと言われていました。病院で糖尿病患者に出される味気ない食事の話はよく耳にします。ところが十数年ほど前から何人かの医師が糖尿病には糖質制限と提唱し始めました。その先鋒ともいえるのが牧田先生です。

いまやテレビや雑誌にもひっぱりだこ。お忙しいなか今回、糖尿病がなぜ怖いのか、食事がなぜ大切なのか。そして正しいがんの早期発見など、分かりやすくお話ししてくださいました。

——先生の提唱されている食事療法ですが、糖尿病患者さん、糖尿病予備軍の方、ダイエットしたい方などだけでなく、一流アスリートの方も参考にされていると聞きますが。

牧田先生（以下敬称略）「おかげさまで、始めは糖尿病の患者さんのためにいろいろやっていたんですが、ダイエットや美肌にもいいということで次第に女性誌の取材が



銀座にあるAGE 牧田クリニックの受付には先生の著書がずらり。なかには中国語、韓国語に翻訳されたものもありました。海外からの患者さんも多いとか。

増え、出版の依頼が増え、自分でも驚いています。アスリートの方が参考になっているかどうかは知りませんが、以前から僕のクリニックの患者さんには血糖値の自己測定をお願いしていて、その装置をサッカートの日本代表の長友選手も使われているとは聞きました。彼は食事に関する本も出されていて、一流アスリートの方は食事も大変気を使われていると聞きますね。

彼らは痩せるためではなく、運動で下がりすぎる血糖値をチェックしているんです」  
——血糖値というのはそれだけ大事だということですね。  
牧田「もちろん。血糖値が健康状態のすべてを決めると言っても過言ではないです。肥満は脂っこい食べ物を食べたからではなく、過剰な糖質摂取によって血糖値が上がったためです。そしてその肥満

——血糖値を上げないためには糖質を極力避けることだとは思いますが、日々の生活の中で特に気をつけたい食品はなんでしょう。  
牧田「糖質というとみなさんはご飯、パン、麺類などを即座に思い浮かべますよね。確かにこれらも血糖値を上げますが、それらよりも怖いのが、糖質たっぷりの飲み物です。缶コーヒーを始めとした自販機やコンビニで売っているペットボトル飲料（水や無糖のお茶は別）、コーラ、野菜ジュースなどには大量の糖分が入っています。ご飯やパン、麺類は胃の中で消化に時間がかかりますから、血糖値が急激に上がることはありませんが、飲料はあっという間に胃をすり抜けて小腸で吸収されるので血糖値が一気に上がります。血糖値が急激に上がると、体はそれを下げるために慌てて膵臓から大量のインスリンを放出します。すると血糖値は急激に下がります。するとどういふことが起きるか」

を1本飲めば、糖尿病のない健康な人でも30分後には血糖値が140くらいまで上昇します。（空腹時血糖値の基準は110以内）このとき体内では、セロトニンやドーパミンといった脳内物質が分泌されて、ハイな気分になります。だから気合を入れるには缶コーヒーがいいと誤解してしまいます。次に血糖値が大きく下がると、今度はハイな気分から一転、だるくて眠い、イライラするなどの不快な気分になります。するとまた血糖値を上げる糖質が欲しくなる。こういうのを繰り返すことになるのです。いわゆる糖質中毒ですね」  
——体に害があつて、仕事の効率も下がる。いいことはひとつもない。おまけに肥満の原因にもなりますよね。  
牧田「やせたければ運動よりもがそんなに簡単に売っていなかった。喉が渴けば水か麦茶が定番でした。今はどうですか？



血糖値が家でも手軽に測定できる「FreeStyle リブレ」

があらゆる病気の引きがねになるんですから怖いでしょ？  
血糖値が高いと免疫力が落ち、AGEという悪玉物質が体内で作られ、老化が進みます。血糖値が高ければ血管も内臓も肌もぼろぼろになってしまいます。それと、血糖値が安定しないことでイライラ、眠気、倦怠感、吐き気、頭痛などもあります」

——どのような「反応」が？  
牧田「砂糖たっぷりの缶コーヒー

100%のオレンジジュースに口当たりのいいスポーツドリンクや

乳酸菌飲料。いかにも体によさそうなことを謳っていますが、中身は砂糖の塊です。今、肥満が多く、キレやすいと言われるのも、糖質中毒が原因の一端だと思えます」

——なるほど。先生の本を拝見して驚いたのがもうひとつ。カロリーと肥満は関係ない。脂肪は食べても太らない、というくだりです。これはどのようなメカニズムなのでしょう。

牧田「長年、肥満の犯人は脂肪とされてきましたが、これはまったくの冤罪です。犯人は糖質だから。そのメカニズムは、脂肪を食べたからといって体の脂肪が増えるわけではないのです。食べたものは消化吸収の過程で新しい物質に分解合成されていきます。中性脂肪が高い、と言われると脂肪の摂り過ぎだと思われませんが、それは脂肪が原因ではないのです。糖質を過剰に摂ってブドウ糖が余ると中性脂肪が蓄積されるのです。よく、アメリカンな高カロリーな食生活が肥満のもとと言いますが、みなさんアメリカ映画の中の食事シー

ンに何が出てきますか？ 分厚いステーキになにが添えてあります？ 山盛りのポテトフライがありますか？ それにデザートはアップルパイの上にアイスクリームがたっぷり乗っていませんか？ 直径5センチ以上ある大きなピザにバケツくらいのレレサイズのコーラ。これらの糖質を計測したらとんでも

ない量になります。そりゃ肥満になります」

——そうなる油は摂ってもいいと。

牧田「パンだけを食べるのよりもバターやオリーブオイルをつけて食べるほうが血糖値の上昇を抑えられます。これは信頼できる医学誌で報告されたデータによる事実



です」

——なるほど。ところで先生の一日の食事はどのような？

牧田「特にこれだけ、と決めてはいませんが、糖質の摂り方には自然と気を使っています。朝はパンを少し、バターかオリーブオイルを塗って食べます。それに豆乳とコーヒー。そしてたまに果物を少し。お昼は妻が作ってくれるサラダを山盛り食べます。忙しくて作れないときはデパートでサラダを買ってきて食べますね。夜はお魚か肉ですね。可能なら生肉を食べるようにしています。でなければしゃぶしゃぶ。そして白ワイン」

(笑)

——ご飯は食べませんか？

牧田「いや、外食でお寿司や天丼、ウナギなどのときは食べますよ。でも、普段の食事にどうしてもご飯とはならないですね。そもそも家で半年くらいご飯を炊いていないんじゃないかな。おかげで僕は40年くらいずっと体重は変わらな

いです」

## 糖尿病患者は高い確率で がん、脳卒中、心筋梗塞に なる

——牧田先生が糖尿病を専門として選ばれたのはどのような動機からですか？

牧田「40年くらい前に糖尿病の専門になることを選んだんです。内科医ですから、心臓外科のようなカッコよさはありません（笑）。しかし、その代り、生化学という分野が大好きだったんです。これは人体のメカニズムを究明する学問で、亀の甲のような化学構造や体内で起きている化学反応を地道に学ばなければなりません。だからたいていの医者は不得手な分野です。医学部でも1、2年生の基礎医学で学ぶのですが、みんな試験に通ればいいくらいのものなんです。そんなことより臨床の経験を多く積むことのほうが優先されるわけです。でも、僕は今でもそうですが、世界中の医学論文を隅から隅まで読むのが趣味なんです。それを患者さんの治療に生かして

いくのが責務じゃないかと。そのときに、糖尿病の合併症である腎不全からの人工透析になることを抑えられれば解決できる病気だと考えたんです。みんなが血糖値を下げる下げろと言うのは何の為に、か、という結果的に透析をしたくないからなんです。人工透析は1回4時間ほどかかる治療を週に3回くらい必要としますから、著しく生活の質が落ちるんです。もちろん、これまでと同じよう仕事を続けることはほぼ不可能です」

——そんな大変なことにはなりたくないですね。

牧田「でしょ？ ところがこの人工透析患者さんはやたらと多いんです。（人工透析医学会によれば、患者数は年々増加し続けています。そのいちばんの原因になっている疾患が糖尿病です）糖尿病患者が行きつく先は必ずと言っていいほど透析になってしまふ。そんなの誰でもいいですよね」

——糖尿病というのは治らない病気なんでしょうが。

牧田「治りません。そのうえ、糖

尿病があると、がん、心筋梗塞、脳卒中など日本人の3大死因である命に直結する病気にかかる率が、健康者よりも非常に高いのです。

がんや心筋梗塞については誰もが怖さを知っていても糖尿病については甘く考えていますね。とくに働き盛りの男性は、太く短く生きるんだなんてこと言っています。そういう人に限って糖尿病から人工透析になって後悔しています。実は、人工透析に入らざるを得ない人に、いい薬が出ました。これは私の本『医者が教える食事術2』に出ていますから参考にしてください」

——その薬で透析の患者さんを減らすことができますか？

牧田「そうなんです。ところが僕が提唱する通りのことができる先生がほとんどいないんです。もう検査の仕方から間違っている。いまだに日本糖尿病学会というのは、食事はカロリー制限が大事、カロリーの高い食事は血糖値が上がるから、などと言っているのです」

——いまや牧田先生を始め多くの

医師が糖尿病にはカロリーではなく糖質制限と言っているし、実際に臨床結果なども続々上がっているのに、どうしてでしょう。

牧田「自分が学んできたことがすべてだと信じているのです。世の中、そういうことがたくさんあるじゃないですか。スポーツの世界では昔、運動中に水は飲むな、飲むと疲れやすくなるからと言われていましたよね。今はそんなことしたらとんでもない。真夏に野球やって水飲まなかつたらみんな脱水症状で倒れますよ。でも、そのことが改善されるまでに何十年とかがかかっていますよね。最近では、傷口の手当が大きく変わりました。以前は手術による傷も必ず消毒して乾かすことが常識だったのに、今は消毒はしない。傷の手当は湿潤療法になった。ケガして赤チン塗って消毒して乾かすなんていう昔の常識も今は非常識」

——確かに。先生はこのような状況の中、糖尿病治療の従来の常識を覆されたわけですが、その根本にある生化学の知識が大事とおつ

しゃっています。

牧田「人間の体には消化吸収のシステムが備わっています。それによって口から食べたものが消化され、形を変えた栄養素になり、必要に応じて吸収されていきます。

この形を変えた、ということが大事で、食べたものがそのまま肉体の一部になるわけではなく、代謝の過程で構成を変え、さまざまな物質へと合成されていくのです。

こうした仕組みを理解する学問が生化学といえます。医学的に正しい食べ方について正しくアドバイスできるのは、生化学を理解している人間だけです。ところが医者、栄養士、スポーツトレーナーなど、人々の健康に寄与すべき人間が、テレビや雑誌、ネット上で食事に

関する間違った情報を平気で発言しています。みなさん悪気はないんです。間違っているだけなんです」

——私たちは、専門家が言っているのだから正しいと思ってしまいます。

牧田「その専門というのがやっか

いなんです。例えば、ダイエットに糖質制限がいいか、カロリー控えめがいいか、デイベート（討論）

して、僕に挑んでくる大学教授や医者はまずいません。生化学では勝てないのはみんな知っています。

専門家といわれる人達の中で生化学をわかっている人はほぼいません。しかし、人間の体はほとんど生化学的なことで解明されているんですよ。ノーベル賞も生化学分野の研究が多いんです。インスリンの微量な測定法を見つけた学者

が受賞しているのですから。他のホルモンなどを見つけてもノーベル賞は取れない。どうしてかといううと、糖尿病はそれだけ重要な病気だということなんです」

## 人間ドックで初期のがんはほとんど発見できない

——先生は人間ドックされているのですか？

牧田「検査はしていますが、パッケージになっている人間ドックはしていないです」

——医師の方でされない方が多いと聞きます。

牧田「みんなあれは意味がないと知っているからです。（ここで『人間ドックの9割は間違い』という先生の著書が）これをご覧にな

ればすべて分かります。人って健康でいたい、長生きしたい、そう思って健康診断に一喜一憂しますよね。でも、いちばん大事な

は、がんを早くみつめて助かる、生き抜くということだと思わなくては、なぜかといううと、今後、国民の半数はがんになるんです。二人にひとりです。私の糖尿病の患者さんはさらにがんになりやすい。2000人の患者さんがいるとしたら、そのうちの1200

人くらいが確実にがんになってしまいます。だから、僕は患者さんには首から下の胸部と腹部のCTスキャ

ン検査をするように勧めています。CTというのは5ミリごとの断層

の写真を撮るんです。そうすれば初期のがんでも半分は分かります。残りの半分は胃と腸の内視鏡カメラで分かります。現に毎年、うちの患者さんのなかでも50人弱に

んが見つかります。しかし、私の指導通りに検査をされ、治療した方はみなさんが克服して元気

でいます。それはものすごく初期の段階で発見でき、治療できたからです。一方で多くの人たちが定期的に人間ドックを受けていながら命を落としています。これだけ早期発見のために定期健診を呼び掛けていても、がんで亡くなる



『人間ドッグの9割は間違い』(幻冬舎)

人は増え続けています」

——逆を言えば、普通の検診ではがんはほとんど早期には発見できないということですか？

牧田「結果としてそういうことになりません。女性のがんの死因の一位はなんだと思いますか？」

——乳がんでは？

牧田「いえ。大腸がんなんです。乳がんは自分でも早期発見しやすい。しかし大腸は健康診断や人間ドックで、腹部超音波検査と便潜血という便で調べる方法しかやっていないんです。こんなの全く早期発見にならない。小さいがんなど出血しませんから。出血するくらい大きくなっていたらもう危ないんです。男性の場合は肺がんが多い。これも健康診断ではレントゲン（胸部X線検査）だけです。これだと2センチくらいに大きくなったがんでないと分からない。ましてや今は、環境が悪化しています。田舎に住んでいてもPM2.5はきます。タバコをやめる人が増え、30年前に禁煙していても、がんのリスクは続くんです。

そうしたら、レントゲンだけでは心配ですよ。CTで調べないと早期発見はできません」

——人間ドックや健康診断のメニユーに内視鏡カメラやCTなどの検査法を入れないのはどうしてですか？

牧田「簡単なことです。お金と手間が足りない。サラリーマンはたいてい会社から年一回の健康診断を受診するように促されます。これらの費用は、保険組合が支払う。組合には社員と会社が保険料を支払う。となると、組合や会社は費用をできるだけ抑えようとするのが当たり前です。つまり従来のバリウムを飲むレントゲン検査が安価なのです。バリウム検査は結構な量の放射線被爆を伴います。そして医師より安価なレントゲン技師が行います。初期のがんはまず発見できません。かといって胃カメラや大腸カメラは技術が必要で、そんな医師に検査を頼む金銭的余裕はありません。おのずと腹部超音波検査と検便になります。それががんが発見された時には手遅れ

になりかねません。あと、オプシオンで腫瘍マーカー検査がありますが、これも意味はないです。腫瘍マーカーはがんがかなり大きくなると反応しますが、そもそも腫瘍マーカーはがん患者が薬の効果などを診るための目安に使うものです」

——最近、中国の富裕層がツアーに組み込んでいるという、高級な人間ドックなどなら見つけられるのでしょうか。

牧田「ホテルのような設備でフレンチ料理が出されるようなところがありますね。安かろう悪かろうはもちろんダメですが、かといって高級ならいいかというところでもありません。人間ドックにとって最高のサービスは、怖い病気の早期発見と、最善のドクターの紹介だということ



とを忘れてはいけません。高いお金を払うだけの意味があるのか、いいのか、よく内容を吟味したほうがいいですね」

——いずれにしても、健康診断な

# profile

プロフィール (著書より抜粋)

AGE 牧田クリニック院長  
糖尿病専門医 医学博士

## 牧田 善二



北海道大学医学部卒業。ニューヨークのロックフェラー大学医化学講座などで糖尿病の研究を5年間行い、北海道大学医学部講師、久留米大学医学部教授を経て、2003年より糖尿病を始めとする生活習慣病、肥満治療のための「AGE牧田クリニック」を開業。延べ20万人以上の患者を診ている。多数の著書がベストセラーになり、テレビや雑誌の取材も殺到。

どの保険でまかなえる検査ではない、個別にきちんと検査をしたほうがいいと、(ソコ)ですよね。  
牧田「残念ながら今の日本の健康診断ではそういうことになります。個別に検査をすれば余分にお金がかかります。健康保険制度に慣れている人にとって決して安いものではないかもしれません、しかし、考えてみてください。命より大事なものはないはず。検査方法を間違えて見落とさなくてもいいがんを見落とし、助かるはずの命がなくなるということがないように」

## 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。

著書

- 『医者教える食事術 最強の教科書』(ダイヤモンド社)
- 『医者教える食事術2 実践バイブル』(ダイヤモンド社)
- 『人間ドッグの9割は間違い』(幻冬舎)
- 『医者教える美肌術』(主婦の友社)

◆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  
TEL 0120(731)175  
もしくは  
日本SOD研究会  
TEL 03(5787)3498  
まで お電話ください。

●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、健康の力ぎを握る物質として「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、がんや生活習慣病など、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。

開発した丹羽朝負（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緻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はないか？」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