

# 革命長寿

～食べ物を変えれば遺伝子が変わる・長生きができる～

藤田紘一郎（東京医科歯科大学名誉教授感染免疫学専攻） 海竜社

いつも元気、何をどう食べているのか・・・遺伝子は変化する・食事や環境によって遺伝子は操れる、病気の遺伝子を持っていたとしても発症させないように変化させる事ができる。

（はじめに）

～遺伝子は変化する～2010年米国科学アカデミー紀要に掲載された論文で百歳以上の約1700人の長寿者と若手群全ての遺伝子領域の全ゲノム（生物種にとって必要な遺伝子情報の1セット）を解析したベークマン・M博士らの研究で病気のリスク遺伝子に関しては両者の間に全く差がないという結果が示された、つまり長寿者も若者と同じように病気の遺伝子を持っていてリスク遺伝子の数の多さが生活習慣病の発症を決定づけていないこと、私たちは親から受け継いだ遺伝子をそのまま持ち続けるのではなく食事や環境によって発症させないように変化させる事もできる。

さあどんな食事こそが遺伝子を変化させ病気になる体づくりに必要なのか本文で一つ一つ解き明していきます。

## { 第1章 にぶった頭がよみがえる食べ物と食べ方 }

\* 脳細胞をモリモリ元気にする食べ方～お腹がグーとなってから食事すること～

野生の動物はお腹がすいていないのに餌をとるようなことはしません。

「時間が来たから」「美味しそうだから」と食べるのは野生性を忘れたヒトだけが行う病気に近づく行為です。

\* 馬鹿な脳を賢くする食べ方～頭が美味しそうと感じたもの程食べてはダメ！

ストレスにさらされると脳は目の前の快楽に飛びつくようになる、つまりストレス発散のために食欲に走ってしまうのは脳にとって自然なこと、しかしながらここから病気が起こっている事も事実でむやみに快楽に飛びつかない・軽々しく食べない！

\* 「好きだから」と言って同じものばかり食べない

～脳は快の感覚に満たされることが大好きで執拗に「美味しい」と感じるものばかり欲するので脳の欲求に従って食べることは健康を害し病気を自ら招き入れることになる、心を病む人は偏った食べ物ばかり取るようになる。

\* 「おかず」しか食べない人ほどボケにくい

～脳の一番お好物はブドウ糖で瞬時にエネルギーとなり・疲れから解放され・それが脳にとっては快感・それで「つい甘い物を・ついご飯を・ついお酒を」

と食べすぎ・飲み過ぎの行動に結びつく。

しかし糖質過度の食生活は病気のリスク遺伝子をオンにして私達から健康を奪う。

糖質の過度の食生活は病気のリスク遺伝子をオンに押しつけて私達から健康を奪う。

糖質の過食は認知症の一因で活性酸素を多量に発生し脳細胞が攻撃されて劣化・委縮しここから認知症が起こってくる。

50歳を過ぎたら「おかずだけ」食べるような食生活がボケを防ぐ重要な方法。

\*不摂生が限度を超えたとき病気は起こる～遺伝子を変化させる飲み方・食べ方～ヒトゲノム計画により現在遺伝子の研究は新たな展開を迎えています。

認知症になりやすい食べ物ばかり食べたり・環境に住み続けているとその人は認知症になってしまう、これはがんや糖尿病等の生活習慣病も同じ。

\*愛情のこもった手料理が遺伝子を変える。

～天才を育てる食べ方～私たちの健康は脳内細菌の良好なバランスの上に成り立っています、脳の発達においても3歳までに腸内細菌をできる限り豊かに育むそのために身の回りの細菌と仲良くする、自宅のテーブルや床に落ちた程度のものであれば身の回りの細菌を摂取する絶好のチャンスです。

～食事の前には手洗いをしない～認知症やうつ病の増加の最大原因は腸内細菌が安心して住めない清潔すぎる環境にありアトピー等も腸内細菌の減少が一因にあるのは明らかです。

～ボケを防ぐ水～地下から湧き出た生水を1日に1、5L飲む～日本の水道水は世界で一番塩素の量が多く腸に入ると少なからず腸内細菌に悪影響を及ぼす、又活性酸素を異常に発生させ脳細胞も劣化させる、認知症の最大の原因は活性酸素の過剰発生、人間の脳は85%が水分で良質の水を毎日しっかり飲むだけで認知症の予防ができます、良質の水は活性酸素の害を消す作用があります。

## { 第2章 病気にならない・老けない食べ物&食べ方 }

\*ガンを遠ざける食べ方～2016年国立がんセンターは新ガンと診断される人が国内で約百万人になると発表、うち遺伝するガンは5%程度、95%のガンは免疫力の弱い人、免疫システムが弱体化して働きが乱れているとガン細胞は野放しとなり日々成長を続ける。一番やってはいけないことは食品添加物を使った加工食品を口にすることで発ガン物質や発ガンを促す物質が多々ある。

\*かけがえのない命を縮めないための食べ方～日本は食品添加物が凡そ45百種と世界で最も多い、徳島大学の宮本健一教授（分子栄養学）は食品添加物や加工食品に含まれているリンが老化促進につながり寿命を縮めていると。

\*植物に含まれている「天然の化学物資」をたっぷりとる～野菜や豆類等植物性食品にはファイトケミカルと云う活性酸素を消す強力な抗酸化作用がある。

\*和食中心の食生活に戻しニンニクを食べる（免疫力強化）

～玄米・野菜・豆類・果物は毎日食べると癌を抑える効果がある、野菜の中でも最も癌抑制作用があるのはニンニクです。すり下ろす・焼く等で1日1欠片程度を取ると良い。

\* 腸内細菌の餌をせっせと送り込む～腸内環境を豊かに育み腸内細菌が喜ぶ栄養素の代表は植物繊維で代表は納豆・海藻類・ゴボウ・山芋・オクラ等に多く含まれる。

\* 0157は人間のエゴが生み出した菌だと知る～腸内の悪玉菌が悪者になるのには善悪のバランスが崩れ過剰に増えた時だけで食中毒や胃腸炎になるのはアルコール除菌に日々精を出すような潔癖症の人が少なくありません。

菌と仲良くしている人程食中毒にならない。

\* 菌が住んでいる味噌を大いに食べる～私が長年専攻してきた学問「感染免疫学」では免疫とは「他の動物との共生の為の手段」で腸内細菌と共に生きるという前提があってこそ人は生命活動を営め・健康を維持し元気に過ごせるのです。

\* 免疫力は約7割腸で作られ、アレルギーも免疫力の低下が原因で起きる病気です。昔から人の腸に住んでいた寄生虫には宿主の免疫力を増強させる働きがあり寄生虫の感染率が5%を切った1965年頃から花粉症やアトピー等アレルギー性疾患が出現し一挙に急増。

\* 腸内フローラの多様性を築いてくれる食べ物は伝統食の味噌です。

味噌汁は鍋に箸が立つぐらい沢山具を入れる～味噌汁は食べる点滴・医者いらずと云われる程日本人にとってパワーフードです。

2013年共立女子大学の研究チームは日本高血圧学会の総会で「味噌汁は1日1杯程度飲むと血管年齢を10歳程度改善する」と研究結果を報告。

但し味噌汁の効能を最大限に得る味噌選びの条件は

① 菌が生きている事～腸に悪い味噌は食品添加物を含むもの(ミソは大豆・コメ・塩の3つの原材料だけで作られているものを選ぶ) 空気の通る小さな空気弁があるものを選ぶ

② 天然塩を使っている

③ 減塩味噌はNG!～食品添加物や食塩を使って味を作っている

そして3種類以上の具を入れることで野菜のカリウムがナトリウムを体外に排出してくれます。

### { 第3章 スタミナが付く・長生きできる食べ物&食べ方 }

\* 長寿者程肉を食べている～先進国の人々を苦しめる4大疾病が狩猟採集民族には少ない、たんぱく質の摂取量が著しく低下し糖質の摂取量が拡大したことが人々の健康状態を大きく変えた、日本に百寿者は5万人近くいて食生活を調査すると野菜類をバランスよく食べる、一方で普段から肉も食べていて健康長寿にはタンパク質の豊富な肉も大事な栄養源です。

\* 50歳を過ぎたらコレステロール値が上がるのは当たり前～コレステロールが動脈硬化の原因になるのはそれが酸化して過酸化脂質になった時で酸化の原因は活性酸素です。

つまりファイトケミカル(玄米・野菜・豆類・果物に豊富)をしっかり摂取していればコレステロール値に神経質になる必要はない、コレステロール降下剤を服用しても心疾患による死亡率も総死亡率も改善されていせん、

最近の研究ではコレステロール値は少し高い目の方が長生きであることが分かっています。

- \* 健康寿命の為に週 2 回ステーキを！～人体では合成できないため食事から摂取が必要「必須アミノ酸」と呼びこの 9 種類がどの程度バランスよく含まれているか数値化したものが「アミノ酸スコア」と云い、肉や卵そして魚の多くはアミノ酸スコアが 100 を示して、ヒトの体が要求するアミノ酸を供給してくれます。健康を保って長生きするには肉も卵も魚も大豆食品もバランスよく食べ血清アルブミンの値を高めておくことが大事です。(4, 2mg/dl 新型栄養失調と診断される人は3, 5mg/dl以下で半数は 1 年後には亡くなる可能性)
- \* 辛い野菜をたっぷり食べる＝活性酸素の害をなくする食べ方～ステーキの日には 7 色の野菜を取り揃えて食べる・特に辛みを持つ野菜 (キャベツ・大根・わさび・ブロッコリー) 抗酸化作用の他に癌を防ぎ血液サラサラ・コレステロール調整作用、ネギや玉ねぎ、ニンニクには豊富な「硫化アリル」は生のままだと胃がん・大腸がんを予防し抗菌 (胃への刺激が強いので食べ過ぎに注意) 加熱すれば血液サラサラで高血圧を防いでくれます。
- \* 百歳まで寿命を延ばす食べ物～レバーを食べれば「天命の回数券」を無駄なく守れる。  
テロメア＝人には出生時約 1 万基対あり半分までになると人の寿命は尽きる、このことが人の寿命を凡そ百年、ところが実際にはテロメアの短縮スピードは人によってまるで違い、本書で紹介するような食事を続けていれば 125 歳まで元気であることも可能です。2005 年ロンドンの聖トーマス病院のバルデス博士らによって「寿命の回数券」として悪い生活習慣がテロメアを短くしている可能性を示唆、尚寿命の回数券を最も早く使ってしまうのは病気です。  
反対に短縮スピードを緩やかにする栄養素は「葉酸」と云うビタミンで菜の花・モロヘイヤ・芽キャベツ・ブロッコリー・ホウレン草・アスパラガス・焼きのり・鳥のレバーに豊富。
- \* 生き生きと輝き続ける為の食べ物～2007 年米国の心臓病学会ではDHEA (長寿ホルモン) の血中濃度が高い人達は長寿の傾向が強いと発表、DHEAを自然な形で増やすには肉や卵を適度に食べる、納豆や豆腐、イワシ、山芋「とろろ納豆」は若返りの最強食です。
- \* ウナギを食べて元気モリモリ明日も元気！～男女共に亜鉛は必要不可欠な栄養素でウナギ牛のもも肉・キャベツ・チーズ・レバー・大豆に豊富で、牡蠣はウナギ以上です。  
但しウナギにはビタミンB群が豊富で疲労回復・血液サラサラ・ストレス解消・免疫強化・美肌効果等あり若々しさの源であり天然の“食べる精力増強剤”です。
- \* コーヒー・緑茶は長寿にも役立つ～長寿ホルモン「アディポネクチン」は血管保護作用で、これを増やすには食べ過ぎ・運動不足の解消で内臓脂肪を減らす必要がある。  
国立がん研究センターの研究ではコーヒーを 1 日 3～4 杯飲む人の全死亡リスクは全く飲まない人に比べて24%低いと、緑茶・ゴボウ・じゃがいも・バナナ・ナス・ナシ等にも血圧を整え血糖値の安定を促す働きがある、但しコーヒーは貧血の人には不適応。

#### { 第 4 章 肌・髪の毛が艶々と若返る食べ物 & 食べ方 }

- \* 抜け毛を減らす特効食～「55 歳でハゲていた私が 76 歳でフサフサになった理由」という本を書きました、発行から僅か 1 ヶ月で増刷、

一番お勧めは数種類のキノコとワカメたっぷりの味噌鍋です野菜のエキスを汁ごと頂くこと、腸内のフローラを豊富にしてストレスと肥満を緩和し水素を発生して無駄な活性酸素を消してくれます。

\* 腸内フローラを育てる飲み物～世界中の全ての人々のDNAは99、9%同じと云われています、では何が人の個性を決めているのか？～人の複雑な機能を補っているのは腸内細菌であることが分かってきています。欧州の研究グループの発表では腸内フローラの遺伝子数は3万種類 330万個もあり約1千兆個の細菌の集合体、ヒトの遺伝子数の約150倍もあります。いわば私達の腸内に住む「もう一人の私」です。

\* 市販の揚げ物やお菓子を食べる人ほど心のバランスを崩しやすい。

\* 脳ばかりで考えず腸で思考する事～脳は未来に不安を抱かせることが得意「病気になったら」「お金が無くなったら」「老後はどう暮らそう」幸せホルモンであるセロトニンは人の腸には90% 脳にはたった2%で僅かでも減少するとうつ病やパニック障害となる。

思考法では不安や不満を感じたらお腹に手を当てて呼吸を深く取りながら「ねえねえ・・・」と腸に尋ねるように思考場所を変えることで不安や不満を消し去りこのトレーニングを続けることで考え方に多様性が生まれて生きることが楽になります。

腸で思考すると食べ過ぎや体に悪いものを取ることを簡単にやめられます。

\* 脳だけで考えていると私達を苦しめる例「この癌の手術で助からない確率は10%です」と「この癌の手術で10人中9人が治癒します」とでは全く同じことを言っていますが、最初の言い方では不安を感じてしまいます、二つ目なら少し安心します。

いとも簡単に脳は騙されたり偏った見方をすることが分かります。この愚かな脳が感じる不安は大きなストレスとなり、心身に甚大なダメージを与えてしまいます。癌を発病する前にほとんどの人がストレスフルの状態です活性酸素を発生させ免疫力を低下させ癌細胞の成長を促してしまう、鬱病も脳が感じる不安がストレスとなり体に不快な症状を起こす病気です。

笑いは免疫力を高める最良の方法です、免疫組織の7割は腸に集まっています。

特に効果的なのは笑いながら食事することです、嫌な人と食事をしてはいけません。

心理学者のロバート・プロバインは「人は一人の時より他人の誰かの方が30倍よく笑う」と云っています。

\* 心が穏やかになる食べ物

～私の友人で乳酸菌と心の関係性を研究し続けている中国科学院心理研究所の金峰教授が乳酸菌に引き付けられたのは2003年SARS(重症急性呼吸器症候群)の流行で教授の友人も罹ってしまい大変苦しい状態でその友人は日本人の学者から貰った乳酸菌を飲んでる内にすっかり治ってしまった。そこで教授は豚に餌を与える際に乳酸菌を混ぜてやると2～3週間後に驚くべきことが起こった＝豚がおとなしくなり・人になつく・豚舎の臭いも減り・肉質が各段に良くなり・色んな病気が治り始めた、乳酸菌の効果は人でもそれ以上に得られます。

日本には味噌や手作りの漬物から乳酸菌を摂取してきた食文化があり、乳酸菌はオリゴ糖が好物で玉ねぎ・ニンニク・ゴボウ・アスパラガス・蜂蜜には豊富にあります

こうした食品を積極的に食べることで心は穏やかに・体は丈夫になるのです。

\* 幸せの度合いは「ウンコ」の大きさに比例する

～ 鬱病の改善には腸内フローラを整えることこそ最良の治療法です。

乳酸菌を増やして善玉菌優勢の腸を築くことで心身の状態は確実に良くなります。

大きな便は良好な腸内フローラを表しています、量はバナナ 3 本分・便切れが爽やか・黄褐色で臭いは僅か・すっぽんと出てゆっくり水に沈むのが究極です。

( 完 )