

# 解毒力を高める食べ方

新谷 弘美

マガジンハウス

1960年順天堂大学医学部卒業、研修医として米国ベス・イスラエル病院に勤務、1968年に新谷式と呼ばれる内視鏡の挿入技術を考案、世界初の「開腹せず内視鏡でポリープ除去」手術に成功、以降日米で35万人以上の内視鏡検査と10万人以上のポリープ除去手術を行う等内視鏡医学の世界的権威として活躍。現在アルバート・アインシュタイン医科大学外科教授・北里大学客員教授。ミリオンセラー「病気になる生き方」他「酵素力革命」「細胞から若返る生き方」「20歳若返る生き方」「30間で腸から美人になる」「免疫力を高める生き方」「水と塩を変えると病気になる」等

(はじめに) 体には「病気を癒す力」が備わっている

～腸を元気にすることだけを心掛ければ解毒が身に付き免疫力が引き出され易くなりたくましく生き延びる力の源となります。10万人を超す大腸ポリープを内視鏡による手術を経験してハッキリ見えてきたのは「病気を治す力は腸に宿っている」という事実です。

{ 第1章 腸を元気にし・体の活力を取り戻す }

- \* 腸は生命活動の中心にある大事な場所～臓器も骨や筋肉・神経や血液・リンパ液も・・・体中の組織器官はすべて食べ物に含まれる栄養素が腸から吸収され細胞に運ばれることで常に作り替えられている。勿論精神活動の中心にある脳も細胞から作られて物事を考え・認識することも腸がしっかり働かない限り十分に機能しない。  
要するに「腸の働きが生命活動の中心にある」ということです、従って悪い食事は腸の働きを悪化させ最終的に生命力を低下させ病気にかかり易い体質を作ってしまう。
- \* 膨大な数の内視鏡の検査から見えてきたこと～患者さんによって腸の状態があまりに違うため「これは食事に関係しているに違いない」と直感、病変の背後にある生命の営み全体を見て「病変より予防が大事」と気づいた。当時食事内容に着目する発想の医師は皆無で今も病気は薬で治す、それが難しいと手術や化学療法と考えて患者さんを見ている医師は多く現代医療の常識になっている。内視鏡を覗いて病変をチェックし、患者さんに問診し食歴・病歴・どんな治療を受け・今どんな薬をとっているかカルテに記録していけば自ずと因果関係が浮かんできます。薬は極力用いず腸の健康を前提にした食事指導を中心に体質改善を指導する私の治療法が確立されていった。
- \* 「悪い腸相が全身の病気と老化を引き出す」  
～私の勧めている食事健康法～「良い腸相」とは腸壁の表面が滑らかで柔らかく・ヒダは均一・色合いもピンクに近くとてもきれい 「悪い腸相」は腸相が固くて厚く動きも悪く・ヒダがぼこぼこ・腸の内側がとても狭いのが特徴で残便が多く悪臭もある。 P 1

こうした状況を放置しておくとかやがて腸壁のあちこちに炎症→ポリープや潰瘍の原因、憩室という腸のあちこちにポケット状の窪みができることも、これらが大腸がんの発症につながる事に、それどころか腸相の悪い人が腸以外にも様々な病気を抱えている傾向にあります。生活習慣病は悪い腸相と密接な関係にあり肌の艶・シミ・皺の多さ・アトピー等皮膚炎も腸相と密接な関係にあり腸相を改善することが若返りの決め手です。

食事との関係で私の経験からハッキリ言えることは肉類・牛乳等動物性食品、白いご飯やパン・麺類等精製した穀類を常食している人は悪い腸相であることが多く、菓子・ケーキ類の摂り過ぎも同様です。野菜・果物・豆類・玄米・副穀類（ヒエ・アワ・キビ等）植物性食品を多く摂っている人はきれいな腸相である事がとても多い。

私が薦める食事指導でかなりひどい腸相の人でも 3~6 ヶ月できれいな腸相を取り戻し、ポリープ切除の場合も回復が非常に早く食事療法を続ける限り再発はまずありません。

- \* 酵素を摂ることが何故大事なのか？～酵素は食べ物を消化・吸収するにも心臓が鼓動したり呼吸するのも、あるいは物を考えたり泣いたり笑ったりするのも全てこの酵素が関与しています。免疫や解毒に関しても同様です。
- \* 「生きた食品」と「死んだ食品」の違いに今の日本の栄養学では十分に説明できません。その為に栄養素の足し算とカロリー計算だけで献立は作られることになり、何か肝心なことが抜け落ちていませんか！
- \* 「食べ物にも生命が宿っている」「食事とは食べ物から命をいただくことである」つまり同じ野菜や果物を摂る場合でもなるべく生もの・新鮮なものを摂るようにすべきだということ。約 40 年の臨床経験を通じて酵素の多い「生きた食品」を日頃から沢山摂っている人は腸相がきれいで健康的であるということが多いということです。  
例えば体に良いとされるオーガニック食品であっても加熱処理した物ばかりいただいていると、人の腸相は必ずしも良くありません、栄養バランスのとれた食事でも同様です。生きた食品＝生命力の高い食品と酵素を合わせて理解しています、野菜や果物の摂取を増やすことを心掛けつつ、それが「生きているか・死んでいるのか」も判断の一つとしていくと良いでしょう。
- \* 病気が身を守る「免疫力」の中心は腸にある～腸の健康が免疫力と関係するのは「腸が白血球の集結する巨大な基地でもあるからです」全体の 60～70%程の白血球が腸に集結しているのです、白血球は体内に侵入してくる菌やウイルスと戦っていて腸の免疫力が低下すればその影響力はこれら専門部隊にも及びます。
- \* 老廃物をデトックスすると免疫力が高まる～便秘はただ不愉快だけでなく体に備わった防御機能を低下させる、免疫力と解毒は表裏一体の関係で腸の働きと深く関わっている、栄養は入れることだけでなく出すことも大事で、うまく出す事が栄養の吸収も上がり免疫力も自然と高まってきます。
- \* 腸はメンタル（心・感情）とも深いつながりがある～お腹（腸）の調子が良いと、心もリラックスして安定している、お腹の調子が悪いと心が緊張して不安定になる。 P 2

病は薬の力で複雑な腸内ホルモンの働きを調整すること等ではしないし副作用が出て病状が悪化するのとは当たり前のこと、それよりも心の働きを安定させるセロトニンというホルモンの 95%が実は腸で分泌されていますので腸相を改善し腸の働きを活発化させていくことの方が実はセロトニンがしっかり分泌され心身もリラックスさせてくれる。腸にやさしい食事を心掛けつつ適度な運動とリラックスで腸のストレスは緩和していく。

\*腸には5つの優れた働きが備わっている！

- ① 食べ物の消化・吸収に関与し代謝を高める
- ② 免疫機能の活性化をうながす
- ③ 排出によって体に不要な老廃物や毒素を解毒する
- ④ 酵素の生成を促し生命力を高める
- ⑤ 心身をリラックスさせ、うつ病等の心の病気を予防する

\*何を食えばいいのか

- ① 新鮮な野菜や果物をとにかく増やす
- ② 「生で食べる」機会も増やす
- ③ 主食を玄米や胚芽米に変える（玄米は放射線のケアにも効果を期待）
- ④ 肉類・牛乳・乳製品等の動物性食品を減らし・大豆製品や塩を増やす

\*元気がない日本人が増えた本当の理由～日本人はとても優れた「植物食民族」だった。

日本人は肉類の摂取を増やすことで健康の土台の腸の働きをドンドン低下させていった。これだけ医学が発達しながらガンが何故年々増えるのかその原因は食べ物と腸の関係にあり「何を食べるか」を問い、免疫力も解毒力も高めることです。

## { 第2章「塩・みそ・玄米」で免疫力を高める }

\*被爆直後に「塩・みそ・玄米」を薦めた医師のエピソード～1945年8月長崎に原爆が投下された数日後にある医師が生き残った病院のスタッフに発した言葉。

病院は廃墟・スタッフも患者も全て被爆したが翌日には診察を開始、いぶかる病院のスタッフにかなり強引に実行させた、ひどい疲労もそれ以上悪化することなく生き延びた。

～指示した秋月医師はその後も医療活動に従事し2005年に89歳の天寿を全うされた。

\*被爆がガンに結びつく可能性～放射線の被曝は

1. 外部被曝～体の皮膚や衣服などに放射線が照射される
2. 内部被曝～放射線を体内に取り込んでしまう
3. 医療被曝～レントゲンやCTスキャン等X線検査などから受ける
4. 自然被曝～宇宙から日常的に降り注いでくる自然放射線

\*傷ついた細胞を修復し元気な細胞に戻すために

DNAは遺伝情報を司っている大事な物質で紫外線・排気ガス・喫煙・薬物の乱用・ストレスなどで生じた活性酸素の攻撃を受け傷つき、ここに放射線の内部被曝が加わりリスクは倍増します。

変異した細胞は長い時間をかけ少しずつガン化し体にハッキリ不調が現れる頃にはかなり大きくなっている。

日本人の 3 人に一人が癌で亡くなっている状況をおかしいと感じなければ何も始まりません。改善の第一歩は毎日の食事で何をどう食べるかによって細胞の活力と修復は大きく違ってきます。

\*癌防御の「最後の切り札」免疫細胞を元気にするには「食べることにもっと目を向けてください」そして「出すこと」にも注意を払うことです。

\*腸を元気にする食事が免疫力をアップさせる！

細胞の活力を保証してくれるのは腸の働きです、腸との相性が悪いものばかり食べていると栄養価は高くても満足に細胞に届きません、つまり腸にやさしい野菜や果物をたっぷり摂り肉の代わりに魚を、魚の代わりに豆類を多く（砂糖過剰摂取は腸の働きに過剰な負担をかける原因）こうした食事療法は個々の細胞を活性化しごく自然に「癌に負けない強い体」を作っていきます。

\*毎日の食卓に質のいい塩や味噌・玄米を取り入れる～生命活動の媒介役である無数の酵素が働かないと一瞬たりとも生きていけません、その酵素の働きにミネラルが必要です絶対量が不足すると酵素の働きが低下し体調不良や病気が引き起こされ易くなります。言い換えれば免疫活性にも活性酸素を取り除く働きのある SOD のような抗酸化酵素にもミネラルが必要です。塩からミネラルをバランスよく補給する事は細胞の働きを元気にして病気にならない体質を作る基礎です。

塩に含まれる微量ミネラルが体内のミネラルバランスを整え酵素の働きをスムーズにしてくれます。注意して欲しいのは市場の塩は今7~8割がナトリウムのみ偏っている「しょっぱいだけの塩」でナトリウムだけ過剰摂取となり体内のミネラルバランスが狂ってしまいます、製造方法に「平窯天日」表示のものを選びましょう。

\*味噌が放射線被ばくのダメージを軽減する？

広島大学原爆放射線医科学研究所の伊藤明弘氏（当時予防腫瘍教授）の研究結果は

- ① 味噌の成分が代謝を高め腸機能の再生や放射性物質の排出を促している
- ② 味噌の成分が血液中の放射線物質と結合し対外に排出させている
- ③ 発酵の際に作り出される酵素が放射線物質の解毒（排出）に関与している

この他にも発酵食品を摂ると腸内環境が改善され易く腸内に集まっている免疫細胞の働きが活性化される利点もあるでしょう、要するに味噌の相乗作用で体内に取り込まれた放射線物質によるダメージが最小限に抑えられると・・・

私の臨床実験でもみそ汁と玄米ご飯を常食している人はきれいな腸が多く癌にかかるケースはお目にかかったことがありません。「良い味噌」のポイントはシンプルな原材料でじっくり発酵・熟成させたものを選び「大豆・米麦・食塩」だけ。

添加物の酒精・水あめ・アミノ酸・ビタミンB等を選ばない。

\*玄米が腸の働きを元気にして細胞を活性化させる理由

～玄米のヌカの胚芽に含まれるビタミンB群・ビタミンE・食物繊維等の成分が白米の澱粉を分解して細胞まで運び活動エネルギーに変えて消化・吸収・排泄がスムーズになります。

### { 第3章 体の毒をとる「腸内デトックス」 }

\* しっかり出さなければちゃんと入ってこない ～腸デトックスが大切な理由～

- ① 腸内の善玉菌を活性化
- ② 免疫機能を高め病気を予防する
- ③ 体に溜った有害物質を除去する
- ④ 腸内で酵素の生成を促す

\* 肉を多く食べると腸の左側に便がたまる

～内視鏡で多くの患者さんの腸を観察しての法則～

- ① 肉類等の動物性たんぱく質を多く摂ると腸の左側に便がたまり易い
- ② 精製した白米・パン・パスタ・白砂糖を沢山摂ると腸の右側が固くなり易い  
腸のぜん動が鈍り腸壁が固く厚く憩室というポケット状の窪み、そこに便が溜まる等して憩室炎が発症。

\* 腸デトックスのための4つのルール

- ① 新鮮な野菜・果物をたっぷり摂る～植物性繊維で便の排泄がスムーズになる
- ② お菓子やケーキ等甘い物の過剰摂取を避ける
- ③ 良い水を1日1～1.5Lを目安に摂る
- ④ 早寝早起きと適度な運動を心掛ける

～腹式呼吸はお腹の周りをマッサージ・歩く事は腸へのマッサージ効果

\* 放射線物質を除去するリンゴの有効成分ペクチン～リンゴ・ブドウ・海藻類等ペクチンが豊富、高温で加熱する焼きリンゴ（皮ごと）はペクチンの含有量が増える無農薬推奨

\* もっとしっかり腸デトックスする 3つのルール～毛髪ミネラル検査（参考問い合わせ先＝らいべるびい予防医学研究所 0120-117-424）をすると私達の体に水銀やヒ素・カドミウム・銀等の有害ミネラルが非常に多く堆積、本格的にデトックスする3つのルール

- ① 食べる量を相対的に減らしていく・加熱した食品を控える～生の野菜や果物・良い水を摂る、通常の過熱料理は昼・夜のみのルール化・腹八分目
- ② 腸内のクリーニングを実践（コーヒーエネマ）
- ③ 消化・吸収を担う小腸の働きを元気にする（花つぼみの活用）

\* コーヒーエネマで有害物質をデトックス～最初に考えた人はガン食事療法の草分け的な存在のドイツ出身医師マックス・ゲルソン氏（1881～1959年）でコーヒーエネマを用いれば便の排泄だけでなく、取り除くことが難しい有害物質のデトックスにも役立つ。新谷式（本文に具体的な紹介あり）＝私自身20年毎日実践厳選されたオーガニックコーヒーに乳酸菌エキスや酵素ミネラルなど加えた独自のコーヒーです。

\* 下痢や便秘薬なしでも便秘は解消できる

～腸の健康を考えた場合、便秘薬や下剤に頼ることは腸の健康上お勧めできません。

効果は一時的で腸の働きが低下・便秘は益々悪化、免疫力も解毒力もドンドン落ちます。

- \* 花つぼみで小腸のクリーニングを～4つの漢方系ハーブ（生薬）に共通しているのは開花直前の「花つぼみ」を使用していることにより副作用が全くなく、手軽に長年の便秘がスムーズに改善されるケースが少なくないのです（桃の花・代々花・金銀花・サフランの花つぼみ）

## { 第4章 今日からできる! }

～新谷式食事健康法・実践ガイドブック～

- \* 毎日の食事でこれだけは気を付けたいこと

- 肉より野菜・果物を多めに摂っているか  
～「食物食85%・動物食15%」を目安  
未精製の穀類・豆類をベースにしつつ季節の野菜・果物を積極的に摂りましょう。
- 加熱していない「生きた食品」を多く摂っているか  
～栄養素が同じでも加熱した食品ばかりでは酵素の補給ができません。  
発酵食品は添加物が少ない良質なものを。
- 食べ過ぎていないか  
～朝・昼・夜と無理に3食摂る必要はありません。  
働き過ぎの腸を休める為「腹8分目」と「朝のファスティング＝野菜・果物・お水で腸への負担を軽くする」を実践しましょう。
- 食べる時間が不規則になっていないか  
～食事時間が不規則だと腸に余計な負担がかかる、早寝早起きを習慣にして1日の食事のリズムを整えることを心掛けて下さい。
- しっかりデトックスができていないか  
「入れる」ことだけでなく「出す」ことも重要です、毎日のお通じがスムーズかどうか、便の状態を常にチェックしましょう。

\* 「食材選別」で気を付けたいポイント～基本となるのは「腸との相性」

- 酵素の多い「生きた食品」を選ぶ  
～大事なのは手に取った時の瑞々しさインスタント食品、レトルト食品は控えめに  
して「新鮮なもの」を選びましょう。
- 食品の「原材料表示」をチェックする  
～加工食品・塩・味噌も添加物が入っていないもの、玄米は無農薬の自然栽培物を。
- 「肉より魚・魚より・豆（大豆製品）」を選ぶ
- 「洋菓子」よりも「和菓子」を選ぶ～食べ過ぎは禁物
- 「和食」「ご飯に合うおかず」をイメージする

～麺類やパンが増えると腸の負担が増してしまいます。

(ご参考)

本誌には無農薬野菜の無料宅配サービス先等の連絡先の数社及びレシピ等ご参考になるものが多く紹介されています。

「例」

塩の販売先～海の精、キーパワーソルト、めちまーず、雪塩、栗国の塩

玄米の販売先～平賀玄米

有機農産物の宅配先～大地を守る会、らでいっしゅぼーや、Oisix、ミレー

( 完 )