実年齢より20才若返る生活術

医学博士　南雲吉則　　PHP 文庫

（ プロローグ ）

身体が喜ばないことは身に付きません、どんな食べ物もおいしくなければ栄養になりません。どんな勉強も楽しくなければ知識になりません。どんな薬も治るからという希望がなければ効きません。その健康法であなたの身体は喜んでいますか、自然とどう調和して生きていくのか考えましょう、身体が悲鳴を上げるような生活習慣を改めましょう！薬やサプリメントに頼るのではなく、毎日の食事からバランスの取れた栄養を取りましょう！毎日の生活習慣の中で体を鍛えましょうあなたがそうして生活を始めたその日から、あなたの身体は喜びを上げ身体は軽くなり顔色はイキイキ体の奥から力が湧いてきます、やがて適正体重になり、肌はつやつやして心は明るくなり生きている事が楽しくなってくることでしょう、そんな時、周りの人はあなたが20歳若く見える！

第1章　50代なのに30代に見える私の「若さの秘訣」

～私は今56才です、しかし人間ドックで調べたら脳年齢38才、骨年齢28才、血管年齢はなんと26才でした！私の父は肥満で喫煙家62才の時に心筋梗塞で倒れその後も糖尿病、痛風、腎臓病と様々な病気に襲われた、祖父も52才で倒れ、医師でありながらそのまま還らぬ人となりました。

～45才の決意「重荷を捨てて生きよう！」それまでの私の座右の銘は徳川家康の「人の一生は重荷を背負いて遠き道を行くがごとし」でした、でもそれは危険だぞ！と気づきました。

～癌の専門家医として患者に接し死を意識した生き方は不思議なことに生の輝きをもたらし、私に「人は必ず死ぬ、大切なのは人生の長さよりも質である、今をどう輝いて生きるかだ」と考えさせられました、それが「生活習慣を考える」ということです、それを意識することで私の身体も若返ってきました。

5つのNOで若返る！！

① ノースモーキング～分煙がきちんとされていない居酒屋には入らない。

② NOドライビング～車には極力乗らない、電車では座らない。

③ NOカフェイン～空腹でコーヒーを摂った時、手術中に手が震えて心底困った事があった。

④ NOスイーツ～高血糖は血管の内皮細胞を傷つけ動脈硬化を引き起こす。

⑤ NOミート～最大の決断、タンパク質は「畑の肉」であり、大豆・みそ・醤油から摂る。

～肉を絶ったら体臭がなくなった、便秘も解消し口臭も足の臭いも消えた。

～毛穴が閉じ、肌もきれいになり肌も若返る正に好循環です。

＊私はこうして肥満を解消した！～最初は「一汁一菜ダイエット」食事量は4割減らし腹6分目77kgの体重がみるみる　60kg代まで戻った。

～ストレスに強い体質を作るコツ、22時前に睡眠朝4時～5時起床で肌の若返り、ホルモンの出る時間帯に寝る、私はいつも太陽と一緒に起きだします。

第2章　老化も病気も「錆び」が原因だった！

～生まれたときから人は錆はじめるのでいかに予防し上手に付き合うか重要です。
1.「錆び」には 3 つの種類がある
～錆が起きる拠点その①血管の「錆び」が引き起こす病気「心筋梗塞、脳梗塞、虚血性疾患による間欠性跛行、狭心症、大動脈乖離、脳動脈瘤、脳出血」認知症
錆が起きる拠点その②臓器～錆が起きる拠点その③細胞
2. 生命の長さを決める「細胞時計」の秘密
～全ての動物は同じ細胞でできている＝細胞の大きさは 10 ミクロン
～人間は 50 兆個の細胞でできている＝1 個の細胞が 40 回の分裂で 1 兆個になる
～細胞の分裂回数は歳とともに減っていく、全ての細胞が完全に分裂を停止＝死
～細胞時計「テロメア」とは何か？分裂回数を決める「時計」が仕組まれている
～人間は 121 歳まで生きられる＝テロメアが 121 年でなくなるようにできている、でもほとんどの人は 121 才以前に自然死するのは私達がテロメアを少なくしてしまうような生き方をしているからです。環境汚染もその一つです、たばこや暴飲暴食、ストレスでもテロメアは摩耗します。
3. 細胞時計を止まらせないために
～癌とは「頑張りすぎた細胞」であり何と永遠に分裂する不老不死の細胞、私達の身体は有限です、細胞は全て 90 日後には死滅「肌は 28 日で入れ替わる、消化管の粘膜は数日で入れ替わり、口の中を火傷しても翌日には治っています一番遅い骨や筋肉も 90 日で入れ替わり」
～若々しく生きる事は「共生」すること＝細胞時計を止める因子とは暴飲暴食・喫煙・ストレス、そして、何よりもさけたいのは「生き物」への敬意を失う事、人間は他の動物と共生しなくてはなりません、他の動物の命を頂くことで栄養を得つつ、その動植物の種の繁栄にも寄与できる様な生活が理想。
第3章　錆びない身体を作る「食」の習慣
1. その食べ物はあなたの身体の「毒」となる＝酒は蓄積毒、空腹時に緑茶だけ飲む吸収障害・低血糖を起こす可能性がある。ブロッコリースプラウトなど「植物の茶」を毎日飲み続けると痛風になるかもしれない。「緑茶で痩せる本当の理由」はタンニンが吸収障害作用を引き起こす、濃いお茶は必ず食事と共に、育ち盛りの子供と病人は避ける。
～スジコ、カズノコ、タラコ、明太子にはプリン体が多く含まれていて「尿酸」を作り出し体内に蓄積され結晶化これが痛風のもとですビールやウイスキーの原料である「麦芽」がプリンタイの宝庫だから痛風に良くない。
～梅の種には猛毒がある、スモモやビワの種にも。
～大型の魚類は毒をため込んでいる＝体内に含む水銀量が多い、厚生労働省も妊婦がクロマグロを食べるのは週 1 回までが望ましいと勧告。
～小魚は体内に毒をため込まないので安心です。
～青い魚（サバ・アジ）は血管の中で固まらない脂だから血栓を防げる。
2. 1 日 1 食のススメ＝空腹が寿命を延ばす！？
～断食を繰り返すと延命遺伝子は活性化され延命と不老長寿に効果を発揮します。

～空腹状態にある国ほど出生率が高い＝先進国には空腹教育が必要です。
～空腹は最高のスパイスです、お腹がグーとなってから食べる事です。
～1 日 1 食ではいけない人＝育ち盛りの子供・閉経前のやせた女性、病人は 1 日 3 食
3. 小魚も野菜も丸ごと食べる～トータルバランス栄養 3 箇条
①満腹は避ける ②理想は 1 日 1 食 ③1 汁 1 菜で 3 食 穀物は全粒で食べる、米は玄米
野菜は丸ごと（葉・皮・根）小魚は丸ごと食べる
～あらゆる野菜や果物の皮には酸化を防ぐポリフェノールが含まれています。
～最上の調理法「おひたし」ホウレンソウや小松菜などたっぷりのお湯を沸騰させ塩を入れ
野菜をサッと湯通し、すぐに上げて流水で冷やし、ぎゅっと絞りダシに戻して完成、餅や蕎麦
は大根おろしのアミラーゼで澱粉を分解してくれます。ゴボウの皮は剥かない水にさらさない
ゴボウ茶で人生が変わった！飲んで便秘は 1 日で治り、数日で便臭も大衆も消えた！
ゴボウ茶はアトピー・蕁麻疹・喘息・花粉症に効果が期待できる。
ゴボウ茶の作り方～①の泥付きのモノ②たわしと流水で泥を落とし皮は剥かない
③ピーラーでささがきにする、水にはさらさない④新聞紙の上で乾燥するまで天日干し⑤油を
引いたフライパンか土鍋で焦げる寸前まで焙煎する⑥急須に入れるか市販のお茶パックに
入れてやかんで煮沸しポットで煮だす。
～抗酸化作用とアンチエイジングの効果をふんだんに持った皮はそのまま食べる＝リンゴの皮
・桃の皮（洗って布巾でキュと拭くと産毛が取れる）ミカンも皮ごと食べるのが若返りのコツ
（中国ではミカンの皮には心筋梗塞・脳卒中・女性の更年期障害を防ぐ妙薬として珍重され
漢方薬の約 7 割にミカンの皮が入っている）
皮には抗菌効果もある＝皮ごと食べる際には農薬は洗い落とす、但し輸入物のキウイやマン
ゴー・バナナは皮ごと食べない注意が必要。
第 4 章 体を錆びさせない「生活術」
1. その病気は自分で招いていませんか？
～自然界からの警鐘・熊野本宮の水害＝明治 22 年熊野本宮大社の建物が水害で流出してし
まいました、千数百年以上にわたって風雪をものともしなかった社が 1 度の洪水で流れたの
は周囲の木々の伐採のせいだった、明治維新後に東京に人々が集中し家を建てるための
資材「熊野杉」がなくなり山の保水力は激減して一気に泥が流れ込み大災害となった。
～大気汚染が細胞を錆びさせる＝社会全体が変化する必要がある。
2. その悩み実は進化ではありませんか？
～医者の都合で病気がつくられる＝悪玉コレステロールの数値が増えていますよ！
ガンマ GTP が高いから薬を飲みなさい、本人が苦しんでいないのに病気だ、病気予備軍だ
と頭から決めつけるのは病院経営の為。
～自分の知恵を基準に生活改善を！＝糖分・塩分・脂分を控え腹 6 分目の食事にして完全
栄養を摂る事です。
3. その生活習慣は老化を招いていませんか？

～スポーツは短命を招く！ジョギングの教祖と呼ばれた米国のジム・フィックスは 52 才で心筋梗塞で亡くなり、しかもジョギングの最中に！動物が一生の間に打つ心臓の拍動数はすべて 20 億回です、人も象もネズミも、スポーツにいそしみ心拍数を増やすほど、生涯の心拍数を無駄に消費する。

～最も良いのは歩くことで血のめぐりは格段に良くなり凝りや冷えも解消。

～日焼けは徹底的に避ける事、皮膚を火傷させ肌の老化を著しく促進。

～「肌の艶」を保つ意外な秘訣は「あまり洗わない事」ナイロンタオルやスポンジで洗わないで手で撫でる程度にする！石鹸を使って体を洗うのは週 2 回程度にとどめる、シャンプーでは 2 日に 1 回程度＝過剰な清潔志向はストップ！

～アスファルト舗装の道路は毒を分解できない人はもっと土と触れ合う必要がある。

～2008 年英国ケンブリッジ大学の研究チームの調査結果「生活習慣と長生き秘訣 45 才～79 才の 2 万人対象、何年にもわたって死亡との因果関係を調査した結果①毎日 30 分程度の適度な運動②野菜と果物を 1 日に 300g 程度摂る③飲酒は適度に控える④喫煙はしない以上 4 つの習慣を持つ人は持たない人に比べて死亡率は 4 分の一、寿命は 14 年長くなる！

～喫煙は百害あって一利なし＝肺気腫になるのは喫煙者だけ、美容の大敵・スモーカーズフェイス＝目の下に隈ができる・肌がどす黒くなり・きめが粗くなって小じわが増える。

第 5 章　心も錆びない人となる！

～パートナーがいてこそ若さと美しさが保たてる、男やもめは 8 年寿命が縮むデータがある！

～「心のアンチエイジング」とは＝死を覚悟して毎日を大切に生きる事！生きるものは必ず死す、という事実を自分に課して 1 日 1 日感謝しながら今日 1 日に感謝しながら達成感を感じながら生きる事です！

＜＜錆びない生活十か条＞＞あとがきに変えて

① 睡眠はゴールデンタイムに眠ろう！夜 10 時から夜中の 2 時を挟んで日の出と共に起きる

② 食事の回数と量～腹 6 分目で長寿遺伝子を活性化＝1 日 1 食

③ 食事のバランス＝食材は丸ごと食べて完全栄養を摂ろう、玄米・小魚・イカを丸ごと食べ野菜は葉ごと・皮ごと・根っこごと

④ 食事の味付け＝薄味で食材の本来のうまみを味わう

⑤ 野菜・果物＝栄養の宝庫・丸ごと食べよう、リンゴ・大根・ゴボウ・トマトは皮ごと・ミカン・桃柿も洗って皮ごと食べよう、感染症を予防する、動脈硬化・ガン予防・老化を予防します

⑥ 肉・・・栄養の過剰摂取に注意！肉は栄養補給の必要な病人・妊婦・育ち盛りの子供には必要、但し肥満気味の場合は逆効果

⑦ 運動＝ウオーキングで基礎代謝を上げよう！

⑧ タバコをやめよう・・・その日から病気と老化のリスクが減っていく

⑨ パートナー＝大切な人を想う気持ちが心身を輝かせる！
男性の場合は心の通い合ったパートナーとの生活が寿命を 8 年も延長

⑩ 地球環境・他の生物との共生＝私達の健康は地球の健康から　　（ 完 ）