



じつに一つあります。これ  
ゆる栄養素がバ  
く含まれています。  
が玄米なのです。  
人は穀や胚芽をす  
た白米を食べて  
がお米の栄養素  
0%に近い割合で  
比率に含まれてい  
ます。

健康な暮らしは  
食のバランスで

え方です。でも、  
践する)、実際  
しても過多と不  
す。過多は動物性  
く、糖分、脂肪で  
はミネラル、ビタ

す。こう言うことは  
かれますが、こと  
の体にいいものと  
り次第となりまし  
品目もあれば二  
とれるでしょう。

私が米食を始めたのです。

ちが玄米菜  
食をしてい  
たことを思  
い出しまし  
た。そこで  
ムジタ米を

「ほうがいいよ」とボソリと言ったんです。その言葉を聞いてすぐ

食べていいました。どころがある時、医者が「肉はあまり食べない

ね、効くの  
かなあと  
スタッフと  
話し合いな  
がら焼き肉  
をばくばく

組を制作するた  
んが治った20  
をリサーチした  
先々で玄米食の  
ました。玄米食  
さそうだ

この自分の心を  
るための一つのこ  
りが食事です。ま  
で。私も最初は  
した。NHKで  
なぜかのこ

右面から継

酵素などです。いろんな  
ことをせんべつつづけて

## なくしたい生活習慣病 動物性減らし野菜多く

# 玄米菜食とっても大切

**病気は神の忠告  
生き方見直そう**

「カ世界ノサト」つかが、多き歎く。日本が  
多く分かること、人間が年間皆人を  
始めてみて、その間の死傷者を  
いつかた。それは日本、英國、フランス、  
など興味深いものだ。ふるんセント  
だ」と説いてはらむ。アメリカがん  
未精の船物と野協定を数年間、がんにな  
て取り入れた。  
また少雲の魚類、これらの争いによつて、



自らの体験も交えて講演する川竹先生

## 基調講演 がん患者が切り拓く世界

## 自分でさがして 自身に合う治療

西洋的発達の病気。  
でなければ健康です。で、私は「自分の記憶」  
も東洋文化は健康である限りの最も重要な資源である。  
気も同じ。このものと身体感です。スタッフも人も  
えいでます。健康度が一生一番高いと思いま  
すが、病氣の種類によっては、必ずしも健  
康度です。また病氣と健からバドミントンを始  
めた間には非常にうれしく、大空を駆けめぐら  
して、心地よい身体感です。なぜなら、自分自身  
でないから、自分の可能性、治療しない人間ではま  
せん。つまり、定期的に体力を信じて、自分自  
信が確かなにあります。命を持つ自分の命を自  
由に生きる。それが人生の喜びです。  
健康感が芽生えています。分のこの手に握ら  
れて、運んでくれる人に対する感謝の感情です。  
制御したくないのです。そのため、大事なのが、  
そのかくなつたるわが身の感覚を尊重する感  
じです。わが身が本来持つべき感覚を尊重す  
る。それを無理に遮ることなく、は、医者や年生がよどむ  
きつまつ切の状態に戻る。自分で心地よい事  
物がござります。それが、あなたに心地よい事  
物でござります。うるお医療の精神だ。

プロフィール

川竹 文夫（かわづけ ふみお）  
1946 徳島市生まれ。同志社大学卒業後、NHKのディレクターとして活躍。  
1990 自らの腎臓がんをきっかけに、がんの自然治療の研究を始める。  
1992 がんから生還した人たちを紹介する番組・NHKスペシャル「人間はなぜ治るのか」3本シリーズを作成。  
1997 NPO法人「ガンの患者学研究所」を設立。  
2003 がんを治した人100人と、治しにいたり1000人を集めた「千人集会」を開催。現在月刊「Vのちの田畠」を発行するかたわら、ホームページの発信、年間50回以上の講演やセミナーを全国各地で実施。多くのがん患者に勇気を与えて続けている。  
主な著書『幸せはガンがくれた』  
『ガン完全治癒の法則』『Vのちの田畠』