

病気になる、老けない「食べ方」の新常識

ゆほびっか

心も体も健康になる暮らし方

11月号

病気・症状別
「一番よく効く
食べ方辞典」
最新医学の成果!

食はいのちの根本 大学教授・医師が新発見!

「この食べ方」で 病気が治る、人生が変わる!

ガンから糖尿病・めまい・イライラまで防ぐ!

●なぜ余命3カ月のガンから「食」で生還できたのか 話題の料理家が10カ条を公開

●眠気・慢性疲労・キレやすさを招く低血糖は「1日6食」で治しなさい

●10kg楽やせ! 糖尿病も改善「ランチョンマット敷くだけダイエット」

●高血圧・高脂血症・骨粗鬆症の薬になる「だし」取り方図鑑

金沢大医学部式

●認知症を防ぐと評判の「ココナッツオイル」の使い方 白澤卓二医師が伝授

●業界プロが明かす。怖い「食品添加物」はこう避けよ

●子どもも夫も私も、運がよくなる「風水弁当」と作り置きおかず

●対談・山田まりや&森美智代「小食で大病が治り人生一変」他

指は第2の脳 脳科学の権威も推奨!

物忘れ・高血圧・うつを撃退する

NHKで話題の「手の指体操」

あいほら友子「男女の愛を成就させる法則」

「本物の愛を導く絵」付録つき!

重症アトピーも2週間でよくなる! 皮膚科医の「せっけんを使わないスキンケア」



【特別対談】 山田まりや × 森美智代

大病を克服し自分らしい生き方を見つけた 私たちの「人生を変えた食事」



1日青汁1杯で過ごす奇跡の女性・森美智代さん。森さんが脊髄小脳変性症を告知されたのは21歳のとき。運動機能がマヒし、歩くことすらできなくなる難病でした。しかし、断食と生菜食で回復、現在は鍼灸師として多くのかたの病気を治しています。その森さんの人生を追ったドキュメンタリー映画『不食の時代』で、若き日の森さんを演じた山田まりやさんも、難病のクローン病を疑われ、断食で克服した経験がありました。原因不明の腹痛に苦しんだまりやさんと、余命5年の難病を患った森さん。お2人が「人生を変える食べ方」を教えてくださいました。

3日間の断食で 体が驚くほど軽くなった

森美智代(以下、森) 芸能界広しと言えども、まりやさんみたいに断食で病気を治した人は少ないでしょう。そういう人が映画『不食の時代』で私の役をやってくれて、ほんとうにうれしかったです。

山田まりや(以下、山田) あの頃は、世間的にもまだ断食は知られてなかったですものね。私は10代後半から20代前半、とにかく体調が悪くて、腹痛がひどかったんです。それが3日間の断食で、びっくりするくらい体が軽くなって、背中が生えたかと思ったほど。あの経験は大きかったですね。

森 腸の難病のクローン病の疑いもあったそうですね。

山田 原因不明の腹痛が続き、お医者さんは「難病指定のクローン病かもしれない。そうだったら治療法はありません」とのことでした。でも、ゴッドハンドと言われる鍼灸師さ



対談での再会后、森さんの近著『食べない人たち』を見ながら話は尽きない

んに診てもらったら、「難病でもなんでもない。ただの食べすぎ!」とバシッと言われて(笑)。

森 そして断食を勧められた。

山田 はい。3日間何も食べず、常温の水をちびちび飲むだけ。それなのに宿便がどんどん出てくる。腸って、こんなに収縮するものなんだとびっくりしました。

森 初めての断食で、それだけ腸が動く人も珍しいですよ。性格がすなおだから、腸もすなおに動いてくれたのだと思います。やっぱり、頑固で疑い深い人よりも、直感で信じて

やる人のほうが、宿便がすぐに出てくるようです。

山田 うれしい! やっぱりそうなんです。それで腹痛はおさまったんですけど、本格的に食事を変えたのは、『不食の時代』で森さんのことを知り、その後妊娠してからです。

食を変えたら 心が折れなくなった

森 どんな風になりましたか?

山田 今はほんとうに粗食で、家では玄米菜食が基本。極力、無農薬で育てた野菜を、週に1回取り寄せています。

森 私も18年間、手作りの青汁1杯で1日過ごしているけど、「食べないと力が出ない」なんてことはないですね。病気がひどかったときは歩けなくて床をはって移動していました。が、今は健康そのものです。

山田 私も、体調は驚くほどよくなりました。なにによりよかったのは、心が折れなくなったことかな。

私、15歳から芸能界で仕事をして

いて、食事は暴飲暴食、お菓子に口を弁ばかりだったんです。その頃は「周りはずべて敵だ!」と1人でカッカして、気が短かったですね。感情の起伏が激しくて、心穏やかなときが1分もなかった。

それが、常にニュートラルな自分でいられるようになったんです。

森 長野のある小中学校で、給食のパンをやめて、地産地消のお米とおかずにしたそうです。そうしたら、子どもたちの学力が上がって非行が減って、精神的にとっても安定したそうです。一部の保護者や先生からは、「給食費を払っているのだから、もっとおいしいものを食べさせろ」という反対の声もあったらしいけど、そうではないんですよ。

山田 ほんとうに! 私は性格や物の考え方ががらりと変わったので、食の危険が身をもってわかりました。その意味では、病気になるってよかった、気づけてよかったと思います。

森 ご主人は玄米菜食についてなん



食を変えて、
私は性格や物の考え方
がらりと変わりました。



やまだ まりや 1980年、愛知県出身。1995年、デビュー。タレントとしてブレイク後、女優への道へ進み、数多くのドラマや映画に出演する。2008年、俳優の草野とおる氏と結婚。2012年に第一子を出産。現在、NHKラジオ第一にて「午後のまりやーじゅ」(毎週月曜～金曜 13:05～16:55)のメインパーソナリティを務める。薬膳インストラクター、中国漢方ライフアドバイザー、マクロビオティックセラピストなど、多数の資格を取得。著書に『食事を変えたら、未来が変わった!』(キラジェンヌ)がある。

と言っていますか? 反対ではないですか?

山田 夫は声優や舞台の仕事をしていて、どうしても外食が多いんです。お酒も飲みますしね。だから、「家では粗食がいい。みそ汁と玄米と、旬の一品があればじゅうぶん」と言ってくれています。1歳8カ月の息子も、そういう食事でもいいみたい。現代の食事って、^{ほんのうき}煩悩的なところもありますよね。飽食すぎるとい

か。食がシンプルになると、視野が広がるし、余裕ができる気がします。森 わかります。あれ食べたい、これ食べなくちゃ! という気持ちから解放されると、食事の準備と食べる時間が短縮できるし、睡眠時間も短時間で済むようになります。食べ物を消化させるために、内臓を休ませる必要がなくなるから。山田 私も、料理にかける時間が少ない分、子どもと全力で遊んでいま

食事とは 命をいただく行為

山田 そうですよ! 親子や夫婦で、人工的な味のものを、スマホをいじりながら無言で食べているのは、やっぱりおかしい。自分の子どもには、人とのコミュニケーションをおくくうに感じない、どんなことがあっても笑い飛ば

す。仕事が終わって、6時に子どもを迎えに行って、それからきちんとしたご飯を作って食べさせてとなると、とても大変。

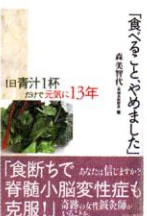
でも、下ごしらえしておいた野菜で、みそおじやなどをサッと作って食べれば、1時間もかからない。その後、近所の公園で遊んだり、踏切でひたすら電車を眺めるのにつきあったり。

森 親が、たいせつに育てられた野菜を選び、調理してくれたなら、子どもはそれだけで「自分は愛されて育った人間だ」と感じる事ができます。質素でも、地球の恵みを受けた野菜なら、自分は地球の子ともだ、愛情の中にいる子どもだと思える。

せる身も心もじょうぶな子に育ってほしい。それには食事に感謝すること、命をいただくのだと理解することだと思っています。

森 私、野菜のオーラが見えるんですよ。丁寧に育てられている畑の野菜たちからは、光り輝くオーラが出ています。生命力の輝きですね。そのお野菜をいただくわけですから、まさに食事は「ほかの命を移す営み」なんです。

食事はほかの命を移す営み。
生命力の宿るお野菜を
いただくわけですから。



もり みちよ 1962年、東京都生まれ。短大卒業後、養護教諭として養護学校勤務をしていた際に難病の脊髄小脳変性症を罹患。以来、西式・甲田療法に専念し、難病をみごと克服。その後、鍼灸師の資格を取得し、大阪府八尾市で鍼灸院を開業。現在、森鍼灸院院長。甲田光雄医師の著書でたびたび紹介されている「仙人2号」のMさんとしても知られる。1日青汁1杯のみの生活は18年に及ぶ。著書に『食べること、やめました』、共著に『食べない人たち「不食」が人を健康にする』(いずれもマキノ出版)。

人間も植物も大きな地球に生きています。その中で植物さんが「私を食べて」と目の前に現れ、その命が私の中に入って、元気になる。このサイクルを可能にしてくれるのは、緑の地球、水の地球です。人間の周りにはたくさんさんの生き物がいて、その命の響き合いで、私たちは暮らしているんです。山田 食べ物を通して地球とつながり、すべてが循環していくようなイメージですよ。私も、ちゃんと地球に根を張った元気なお野菜を体の中に入れることを、いつも心がけています。森 逆に適当なものを食べている人は、1日じゅうイライラしたり、うつになったり、何をするにも投げやりだったりすることが多いです。手間のかわりに農薬をかけたお野菜や、多少毒かもしれないけど、儲かるからいいや……みたいに作られた食べ物を食べていると、「ああ、自分は適当に扱われる人間なんだ」と体がわかります。それから心ができあがってくる。自分や家族って、決して粗末にしないでいい存在じゃない。だからまず少食にして、手間ひまかけて育てられたお野菜を食べることから始めてみたらいいんじゃないかしら。山田 今の私たちに、すごく必要なことだと思います。少食で、必ず体と心は変わります。私もがんばって、森さんのように進化を遂げたい! 森 ありがとうございます。今日は久しぶりにお会いできて、ほんとうにいいお話ができました。

森さんの1日の食事



甲田先生に処方されたサプリメント(右から、エビオス20錠、スピレン20錠、ビタミンC1000mg)



5種類の青い葉の野菜を各30gずつ用意します。野菜、塩小さじ半分をジューサーに入れ、スイッチをオン! できた青泥を濾し袋で濾して、出来上がり。



写真/てつかたかし

森美智代さんの「食」の変遷

21歳で特定疾患(国の指定する難病)である脊髄小脳変性症と診断される。断食療法の提唱者・甲田光雄医師(故人)の指導の元、断食と生食療法を実践し克服。その過程で徐々に生食の摂取量が減り、1996年からは1日青汁1杯(60kcal)に。さらに2000年からは週に1度の断食が習慣となる。18年にわたり青汁1杯の生活を続けているが、体重は増え続け、現在60kg。映画『不食の時代』は、究極の食べない生き方にたどりついた森さんの半生を追ったドキュメンタリー。

山田さんのある日の食事



愛用している2点(右が玄米酵素ハイ・ゲンキ、左は梅醤番茶)栄養素のバランスが理想的な健康補助食品。



ある日のお昼ご飯(右)。発酵食品を中心に粗食で過ごす。夫の好きな「和風ラタトゥイユ」(左)。素材の野菜がおいしさの決め手!

山田まりやさんの「食」の変遷

グラビアアイドルを経てタレントとして人気を得るも、ストレスによる暴飲暴食とグルメポーターの過酷な仕事がたたき、原因不明の腹痛に悩まされるように。体調不良が悪化、病院では難病であるクローン病を疑われる。鍼灸師に「腹痛は食べすぎが原因」と指摘され、3日間の断食を実行したところ、症状が劇的に回復。それをきっかけに、食に対しての意識が変わる。現在は玄米菜食を基本とした食事で、「自分を愛し、人にやさしくなれる私」へ。