

「食事道」が日本を元気にする！

年間の国民医療費が三五兆円を超えるなか、玄米を中心とした食生活を実践することでそのコストを半減できると説く岩崎社長。真の健康を手に入れ、医療費を減らして日本を活力ある国にするための「食事道」について伺いました。



株式会社玄米酵素 代表取締役社長

岩崎輝明

いわさき・てるあき

1944年、札幌市生まれ。繊維問屋勤務を経て71年、株式会社玄米酵素を創業。正しい食生活と玄米酵素の普及に生涯を賭け、全国を飛び回る。NPO法人日本総合医学会理事長、一般財団法人食と健康財団理事長なども務める。

構成●編集部
写真●中里一郎

増え続けている日本の国民医療費

私は、生活習慣病が蔓延し、毎日のように親子や家族に関する悲しい報道がされる現代は、原理原則に戻るべき時代だと思っています。原理原則、つまり自然の法則に沿っていけば病氣にはならないし、国は安定するのではないのでしょうか。

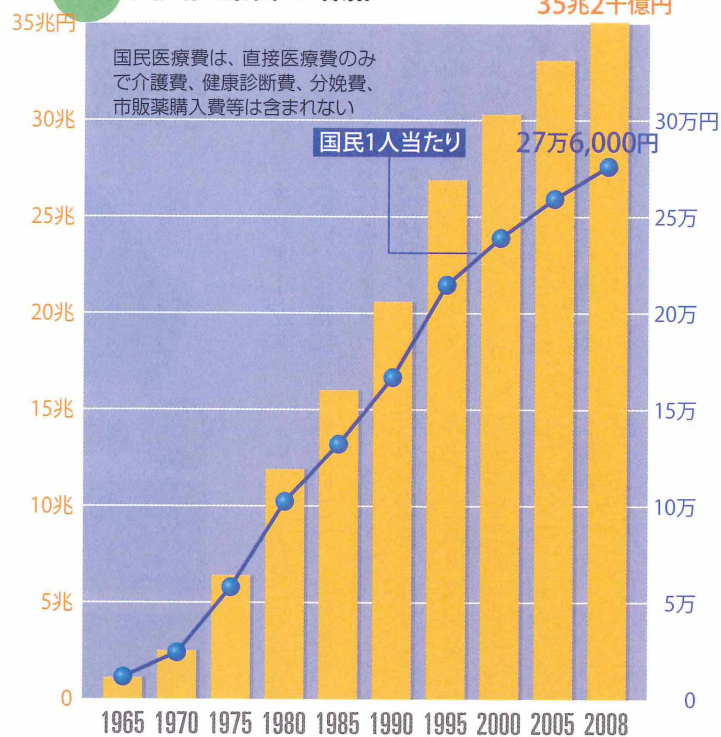
病氣には、その原因や理由を各個人がきちんと把握し生活を改めるといふ役割があり、深い意味があると思います。かくいう私も、一九七〇年、繊維問屋の営業マンをしていたころ、慢性胃炎、便秘、痔、不眠症などに悩んでいたのです。そのとき「病は間違った食生活を教えてくれる信号」とわかり、玄米を食事に取り入れる方法を探っていく

ことで今に至っています。

現在日本では、高血圧の人は約四〇〇〇万人(受診中患者数は約八〇〇万人)、糖尿病の人は予備軍を含めると二二一〇万人といわれています。死亡者数は、第一位のがんは毎年約三十五万人、第二位の心疾患は約一六万人、第三位の脳血管疾患では約一二万人です。およそ六二万人が生活習慣と関りの強い三つの病氣で亡くなっているのです。

また病人が増えるのにもない、国民医療費も年々増加しています。二〇〇八年度にはついに三五兆円を超え、介護費などを含めると四〇兆円を超えるほどに膨らんでいます。そのうち生活習慣と関わりが強い高血圧、糖尿病、脳血管疾患、がん、心疾患に要する医療費は約一〇兆円にも上ります(図表1・2)。

図表1 国民医療費の増加



介護保険の総費用 7兆4千億円
平成20年予算 (内公費負担 50%: 3兆7千億円)

図表2 受診中の患者数(平成20年)

高血圧	797万人	合計 約1,400万人
糖尿病	237万人	
(疑われる人 890万人) (可能性が否定できない人 1,320万人)		
脳血管疾患	134万人	
悪性新生物(がん)	152万人	
心疾患	81万人	

高血圧、糖尿病、脳血管疾患、がん、心疾患に要する医療費 → 約10兆円

国をあげたアメリカの食事改善の取り組み

アメリカ合衆国では、心臓病や肥満をはじめとする生活習慣病は、食事の間違いからもたらされる「食源病」とあるという認識が広まっています。

これらの病氣は食事の見直しで予防や改善が可能であるとし

て、国をあげて食事改善に取り組んできました。その背景には、肥満や心疾患があまりにも多く、医療費が膨らんでいたことがあり

ます。農務省が九二年に発表した食事指針ピラミッドの主な内容としては、「一番多く摂取すべきものとして穀物、次に野菜、果物。減らすべきものとして牛乳と乳製品、肉、ハムなどの動

物性たんぱく質、最も減らすべきものとして砂糖と油類」となっています(114ページ図表3)。

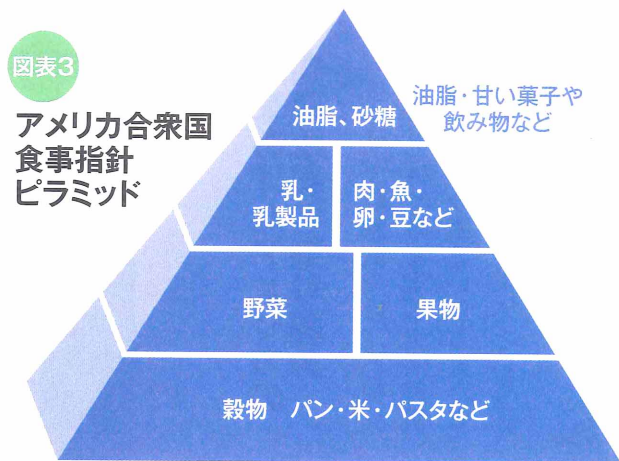
豊かさの象徴として食べられてきた欧米食が肥満などを生む食習慣であることを人々が自覚し、見直された食生活とは日本の伝統食そのものでした。その結果、アメリカではがんの死亡率が下がり、心筋梗塞の年間死

亡数は、三十年で三分の一も減ったという報告があります。これに対し、日本では食生活が欧米化するとともにがんも心筋梗塞も増え、前述したように医療費が膨らむようになってしまいました。今こそ、健康の原点に立ち返る必要があるのではないのでしょうか。

私は生活習慣病の多くを「食生活習慣病」と考えています。原理原則から外れた食事をしていくことで病氣になる。ですから、正しい食事をすれば改善されるのです。アメリカの経緯をみれば、食生活を改善し、病氣を予防することはそれほど難しくないのであるかと考えています。

真の健康を手に入れる食事道のすすめ

健康を保つうえで欠かせないものが三つあります。免疫とホルモン系統、自律神経系統です。この三つがニュートラルに働いていないと健康が保たれません。



図表3
アメリカ合衆国
食事指針
ピラミッド

図表4 食の3原則

- 1 適応食
成人の歯の大半は穀物菜食に適した臼歯・門歯で、体内の消化酵素もでんぷん質を分解するアミラーゼが中心です。人間に適した穀物や野菜を中心とした食事を心がけましょう
- 2 身土不二
自分の生まれ育った土地でつくられた旬の食物は、長年培ってきた体質に適し、健康上一番よいことを意味する言葉です。住む土地で採れる旬のものを食べることが大切です
- 3 一物全体食
例えば、米なら玄米、パンなら玄麦パン、砂糖なら黒砂糖、根菜類は葉と根、肉や魚も食べられる部分は捨てずに食べるというように、食材のもつ自然の恵みを、あますことなく摂取することが栄養バランス上、大事だと言えます

医学的にはホメオスターシス——体の恒常性といい、正常に機能しないと病氣になります。病氣になっても食生活などの生活習慣の改善により、ホメオスターシスが保たれていれば、自然治癒力が活性化して病氣を改善する力となるのです。薬は対症療法としては有効ですが、その体内のシステムを崩してしま

うという側面もあります。

いま、「食育」の重要性が叫ばれています。食育を唱えた元祖は、明治の食医・石塚左玄で、知育・徳育・体育に優先するものとして訴えていました。私が理事長を務める日本総合医学会は、石塚の思想を継承するため昭和二十九年、東京大学名誉教授・二木謙三博士らによって設立されたものです。

自然の法則に沿った食生活を実践する『食事道』を我々は訴えています。

食事道では、柱として「食の三原則」を提唱しています。

まず一番目は人間の「適応食」をとること。パンダは笹、コアラはユーカリのように人間の適応食は米、玄米です。歯の大半は穀物をすりつぶすための臼歯であり、腸も穀物菜食用に長く

と書きます。人間の体をつくるのは食べ物であり、正しい食生活を送ることで、人は健康で元氣になります。真の健康づくりには白米ではなく、玄米を核とした伝統的な食生活が必要不可欠です。米偏に白で『粕』という字からわかるように、白米は玄米に比べてビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養が不足したものです。からです。本来は病氣をしないようにつけられているのが人間の体であり、自然の法則に沿った食生活を実践する『食事道』を我々は訴えています。

食習慣を変えて日本を変えよう！

生まれつき体が弱く、私の講演を聴いて食事道を実践した四十歳代男性のケースを紹介しましょう。当初は、朝から疲れている、椅子に座っていられない、

運動はドクターストップ、眠りが浅い、体が重い、いらいらする……という状況でありました。しかし玄米酵素を使いながら、食事を穀物と野菜中心に改善したことで、三カ月で顕著な効果が出ました。体重は七八キロから七〇キロに減り、深く眠れるようになり、体は軽やかになり、視力まで回復したといいます。

また、複数の国立大学などの研究により、玄米酵素のエビデンス（証拠）が多くなってきたため、ここ三年ほどで研究成果をもとに、特許を七つ取得することもできました。医学的に玄米酵素の価値が認められるようになってきたのです（図表5）。

そしてこんな使い方をしている方もいます。世界七大陸の最高峰へ単独・無酸素登頂に挑戦しているソロアルピニストの栗城史多^{きのふかす}さんは、玄米酵素を顆粒にした『ハイ・ゲンキ』を登山遠征に持っていているそうです。現在、六山を征服し、残すはエベレストのことですが、

図表5 玄米酵素(FBRA)が取得している特許
参考データ

- | | |
|---|---------------|
| ①特許第4132635号
〔未失活酵素強化組成物〕 | (2008.6.6登録) |
| 東京医科大学・米田嘉重郎教授
「糖尿病発症抑制の研究」(取得国：日本、アメリカ) | |
| ②特許第4271912号
〔麴の製造方法並びに麴粉末栄養補助食品〕 | (2009.3.6登録) |
| 岐阜大学・森秀樹学長
「肝臓がん発症抑制の研究」(取得国：日本) | |
| ③特許第4309073号
〔大腸癌発症抑制栄養補助組成物並びに製造方法〕 | (2009.5.15登録) |
| 岐阜大学・森秀樹学長
「大腸がん発症抑制の研究」(取得国：日本、アメリカ、韓国) | |
| ④特許第4365012号
〔糖尿病発症抑制用組成物の製造方法並びに組成物〕 | (2009.8.28登録) |
| 東京医科大学・米田嘉重郎教授
「糖尿病発症抑制の研究」(取得国：日本) | |
| ⑤特許第4473462号
〔フィチン酸強化栄養補助組成物〕 | (2010.3.12登録) |
| 岐阜大学・森秀樹学長
「大腸がん発症抑制の研究」(取得国：日本) | |
| ⑥特許第4495885号
〔塩素系化合物排出促進用組成物〕 | (2010.4.16登録) |
| 九州大学・長山淳哉准教授
「タイオキシソニール類排泄の研究」(取得国：日本) | |
| ⑦特許第4534316号
〔栄養補助食品の製造方法並びに栄養補助食品〕 | (2010.6.25登録) |
| 富山医科薬科大学・田澤賢次名誉教授
「活性酸素及び血流障害抑制の研究」 | |

「登山は筋力より内臓や呼吸、細胞レベルの力が必要なので、栄養価の高い『ハイ・ゲンキ』は欠かせません。『ハイ・ゲンキ』を食べながらトレーニングを行い、正しい食事をして、エベレストの頂上に立ちたいと思います」と仰っています。

「食は命なり、食正しくして健康なり」と私は訴えています。が、もっと多くの人々に食事道と玄

米酵素を広め、真の健康という幸福をお届けしたいと思っています。まずは国民の〇・五パーセントにあたる六〇万人にお伝えしたい。一人当たりの生涯医療費は二五〇〇万円かかるといわれています。それを半減できれば、六〇万人×一二五〇万円、七兆五千億円もの医療費が抑制できることになります。健康を手に入れて健全な精神や

肉体をつくる、そして医療費も減らすことができる。そうすれば、日本はもっと元氣で活氣ある国になるのではないのでしょうか。

定年世代には、食事道を実践して薬を食べ物にかえ、健康を手に入れてほしいと思います。そして医食同源や正しい食事について、周囲の人々に広めていってほしいと願っています。

なっています。

二番目は「身土不二^{しんどふじ}」。自分の住んでいる土地でつくられた旬のものを食べようというもの。

三番目は「一物全体食」。米なら胚芽のついている玄米を、魚なら丸ごと食べられる小魚を、大根なら根も葉も全部食べようということです。食材のもつ自然の恵みを最大限摂取することが、栄養バランス上、とても大切なことなのです（図表4）。

健康長寿で知られる沖縄県大宜味^{ぎみ}村や、医療費の少ない長野県南牧村の食生活は、まさに食事道の三原則に沿ったものです。日本の伝統食は、真の健康と長寿を手に入れるための食事であることがわかるでしょう。