

病気にならない、新血液論

がんも慢性病も血流障害で起きる 「自然治癒力を高める」新シリーズ

自然

Natural &

新潟大学大学院医歯学総合研究科教授

安保徹

帯津三敬病院名誉院長

帯津良一

代替

Alternative

翻訳家・鍼灸師

上野圭一

東京女子医科大学附属青山自然医療研究所クリニック所長

川嶋朗

健康法

Health Book

東京医科大学八王子医療センター副センター長

高沢謙二

お茶の水クリニック院長

森下敬一

蔡内科皮膚科クリニック院長

蔡篤俊

血液・血管の
汚れをとる
10の方法

「ナチュラル&オルタナティブ」ヘルス講座
統合的医療と食生活のすすめ

病気にならない生き方

お医者さんに聞いて答える

代替療法のQ&A

「ナチュラル&
オルタナティブ」
ヘルスブック

5

「ナチュラル&オルタナティブ」ヘルスブック
「代替医療」から「現代医療」まで幅広い医療情報の中から
家庭でできる・誰でもできる
病気にならないための生き方・暮らし方をご紹介します!

第5号は、 重要なのに“誰も教えてくれなかった” 血液・血管についての特集です。

今号ご登場の
医師・専門家からの
血液・血管力を
高めるための一言
(掲載順)



安部徹さん
P.04~

偏らない生き方が
健康の秘訣!

血液の成分は科学的に解明されていますが、ただ血液の検査値をコントロールしてもそれだけでは健康な血液は保てませんし病気は治りません。そうではなくて、「血液成分の違いも病気の原因も生き方の偏りから来ている」と考えると病気の治し方もよく理解できます。



帯津良一さん
P.10~

健康は喜びと
ときめきから!

健康に生きるために血液の循環(血流)はとても重要です。血流が滞ると、がんや高血圧、脳梗塞、心筋梗塞など命に関わる病気が発症します。血流をよくするためには、悩みすぎたりくよくよと考えるより喜びとときめきをもって生きることをおすすめします。



上野圭一さん
P.16~

見えない心の働きを
大切に!

生命の営みが物質として現れているもの、それが「血」であり、意識の底でそう了解している状態が健康です。血液の「ち」は「いのち」の「ち」でもあり、さらに「いのち」は心の働きです。すべて「ち」という言葉で表現される、私たちにとって最も大切な心の働きなのです。



川嶋朗さん
P.22~

あらゆる病気は
冷えから起きる!

人間の体温を主に調節しているのは血液です。血液が体のすみずみまで行き渡ることで、万病のもとである「冷え」が防げ、栄養素や老廃物の循環もスムーズになり健康な状態が保たれるのです。ですので、血液の流れを整えるだけで治ってしまう病気もたくさんあります。



高沢謙二さん
P.26~

生活習慣病は
知識で防げる!

血液に異常が起きても、その異常は症状としてすぐには現れにくい特徴があります。血液は沈黙の臓器、サイレントキラーと言われているのはこういった理由からです。ですからあらかじめ血液についての知識を学んで予防することが、血液・血管にやさしい生き方になります。



森下敬一さん
P.40~

血液を汚さない生活が
健康をつくる!

がんを始め、あらゆる病気の原因は血液の汚れにあります。今ようやく、医療に携わる多くの人たちもそれに気がつきはじめてきました。血液が汚れて病気を起こす仕組みを理解すると、もっと多くの病気が治るし、私たちがさらに健康な生活が送れるようになります。



蔡篤俊さん
P.46~

体に毒を入れない、
溜めない!

すべての病気は本質的に同一です。体の中に「毒」が溜まっていくから病気になる、体のどの部分にどのくらい溜まるかによって症状の現れ方や程度が違ってきます。血液の大切さ、尊さに気づき血液をきれいにする生活を続けると体はもっと健康になります。

血液・血管の汚れをとる

2 10の方法



健康な血液は生き方の違いがつくる

4 免疫力は血液力である

安保徹 新潟大学大学院医歯学総合研究科教授

血液力をつける

10 食息動考健康法

帯津良一 帯津三敬病院名誉院長

健康論だけでは解決できない血液の不思議

16 血液の大切さ、尊さに気づくと私たちはもっと健康になれる

上野圭一 翻訳家・鍼灸師

人の体をまるごと考える統合医療に学ぶ

22 長生きのための「血液パワー」のつくり方!

川嶋朗 東京女子医科大学附属青山自然医療研究所クリニック所長

血管の老化は自分で防ぐ

28 やわらか若返り血管になる生活のすすめ

高沢謙二 東京医科大学教授・東京医科大学八王子医療センター副センター長



34



この食べ方で若返り血管・血液になる

高沢謙二 東京医科大学教授・東京医科大学八王子医療センター副センター長



日本人の3人に1人は血液・血管が原因の病気でなくなっている

40 がんをはじめ、あらゆる慢性病の発病原因は血液の汚れにあった!

森下敬一 お茶の水クリニック院長

健康論だけでは解決できない血液の不思議

46 血液の大切さ、尊さに気づくと体はもっと健康になる

蔡篤俊 蔡内科皮膚科クリニック院長

52 シュタイナーから学ぶ健康と癒し vol.5
12の感覚が偏る時「熱感覚と視覚」 4

62 お医者さん、専門家に聞いて答える
代替療法のQ&A

66 ほんの木主催誌上講演会「ナチュラル&オルタナティブ」ヘルス講座
病気にならない生き方
統合的医療と食生活のすすめ

70 さわやかな1日を過ごすためのかんたん運動法⑤
血行をよくする体ぽかぽかヨガ

72 この号の健康情報を、もっと詳しく知りたい方へ
健康のための本ガイド

76 voice from readers
皆様からのお便り

3 運動や入浴で汗をかき、 血液に溜まった毒素を排出

運動や入浴をすると体温が上がり、血管が拡張して血液の循環がよくなり、新陳代謝が活発になって老廃物や体内毒素の排出が促され、大量の汗とともに、毒素が体外に排出されます。

汗をかくと爽快な気分になるのは、体内毒素が排出され、体の細胞が蘇るからです。運動や入浴をして汗をかくことで、体内毒素の蓄積を防ぎ、免疫力の高い血液になります。

1 未精白の玄米、野菜が腸内 環境を整え血液を浄化する

血液をきれいにすれば自然治癒力が高まり、病気は治ります。血液をきれいにする最善の方法は腸の状態を整えることです。腸内環境をよくして、腸内での食物の腐敗をなくせば、血液の汚れを防ぎきれいにすることができます。

腸内環境を整えるには、未精白の玄米や野菜中心の食事に切り替え、腸内環境を整える発酵食品や酵素食品などを摂り、食べすぎを避けることが大事です。

血液・血管の 汚れをとる 10の方法

きれいな血液、血流のよい血液が体の自然治癒力・免疫力を高めます。どうして血液が汚れるのか？ また、健康な血液はどのようにしてつくるのか？ という今号の特集のまずは、要点だけをまとめてみました。

4 冷えを解消する生活が 血液の力も高める

血管が細くなって血液の巡りが悪くなると冷えが生じます。血流が滞ると温度によってコントロールされている代謝系や免疫系の働きも鈍くなります。

細胞機能が健全に営まれるためには、とかく栄養素や酸素ばかりに目がいきがちですが、血液は「体内の温度コントロールをする」ことで細胞の活動を支えています。血流が滞ってしまったら、そこから何らかのトラブルが始まります。

2 瘀血の原因、脂質や たんぱく質を摂り過ぎない

肉、卵など動物性食品の摂りすぎが瘀血の原因です。平均的な現代人の食事は動物性食品が70%、植物性が30%。脂質やたんぱく質を多く摂ると血液がドロドロになります。ドロドロ血液の中では赤血球がパンパンに膨れ上がります。膨れ上がった赤血球は細い毛細血管の中を通れなくなり、そこに老廃物や毒素が溜まり、細胞に栄養素や酸素を補給することができなくなります。

8 生き方の偏りを正して 自律神経のバランスを整える

活発で白血球内の顆粒球過剰な生き方も、のんびりやさんでリンパ球優位な生き方も、どちらも偏った生き方です。

いずれの場合も両極端の生き方となり血流が抑制されて病気の原因となります。血流は交感神経、副交感神経という自律神経のバランスで調整されています。そして、自律神経のバランスを整えて血流を増やす生き方は免疫力の高い生き方にもつながります。

9 血液の循環量を よくする生活を心がける

人体の血液の流れ（血流）は、利き腕や利き足に多く流れます。筋肉が発達していると血液の循環量も多くなります。

そしてケガや病気は、利き腕や利き足でない血液の循環の悪い方に出やすいのです。「利き耳」「利き手」「利き足」「利き眼」など自分の体の特徴を知っておき、日頃から血液の循環量の弱点を克服する生活を心がけると、自分で血流を増やし免疫力を高めることができます。

10 血液検査だけでは 血液の汚れは判断できない

冷えが原因で起こるメタボリックシンドロームやがん、うつなどの中には、血液が体のすみずみにまで行き渡るよう血液をきれいにし、流れを整えるだけで治ってしまう病気もあります。

このような病気の多くは血液の汚れが原因になっていて、現代医学の血液検査だけでは病気の原因は判明せず、病院や薬だけの治療ではなかなか治らないケースもあります。

5 心の悩みも 血流に影響する

心の悩みも、自律神経や血液の循環と連動しています。「顔色が悪くて飒爽としている人」「くよくよしていて血色がよい人」はいません。

おびえや不安が生じたり、あるいは気持ちに迷いが生じると交感神経の緊張状態による血流の循環障害が起こります。このようなときこそ、生き方を見直すチャンスです。今までの生活を改め、気持ちにゆとりを持つ努力が必要です。

6 無用なストレスや過労をなくし 精神的に安定した状態を保つ

多忙なとき、感情的な起伏の大きなとき、ストレスを感じやすいときこそ、趣味や好きなこと、熱中できることなどで日常を忘れる時間をつくるのが大事です。

過度の怒りや悲しみ、ストレスがなくなり精神的に安定すると自律神経系が安定し、血液の状態がよくなり体のすべての臓器の働きを健全に保つことができます。内臓機能が健全に働くことで、自然治癒力、免疫力も高まります。

7 体に毒素を溜める 化学薬品、化学物質を使わない

薬は化学薬品を避け、飲むなら昔から使われている漢方薬にすることも大事。また、大量の排気ガスが吐き出される道路を歩くことを避けてできるだけ自動車が通らない道を歩く、大気汚染の激しいところでの生活を避けて、空気のきれいな場所で生活をするなどの工夫も必要です。さらに、建材や接着剤など化学物質が原因のシックハウス症候群も増加。住まい選びにも十分な注意が必要です。

健康論だけでは解決できない血液の不思議

血液の大切さ、尊さに気づくと 私たちはもっと健康になれる

上野圭一 翻訳家・鍼灸師

「生命の営みが、物質として現れているもの、それが『血』であり、意識の底でそう了解している状態が『健康』である」と語る上野さんに「血液」にまつわるオルタナティブなお話を伺いました。また、P16~21の写真は、上野さん自身が伊豆の生活で出会った風景を撮ったものです。これらの雄大な自然の写真とともに、私たちの体内を循環する血液について考えます。

昔の人は「ち」という言葉に
畏敬の念をもっていた

私たちは血液のことを日常的に「血」と呼んでいます。この「ち」について、いわゆる言霊ことだま的な解釈を加えてみます。「ち」はよく「霊」という漢字を当てて解釈しますが、いわゆるスピリットのことを「ち」と言っていました。まさに、ちからの「ち」ですね。「力の血」というものは不可思議な靈妙なる生命エネルギーのような捉え方をされていて、それが霊そのものでもあるし、「赤い血潮ちしほ」の血でもあるのです。

それから赤ちゃんが頼りにしている乳。あれも乳ちちと言わずに「ち」と言っていたと思うのです。母乳というのは乳腺から分泌されるわけですが、考えてみると、乳腺に入るまでは血液で、瞬時に白い乳液に変わるわけです。これは非常に不思議な、人体の神秘の中でも特異的に不思議なことのひとつで

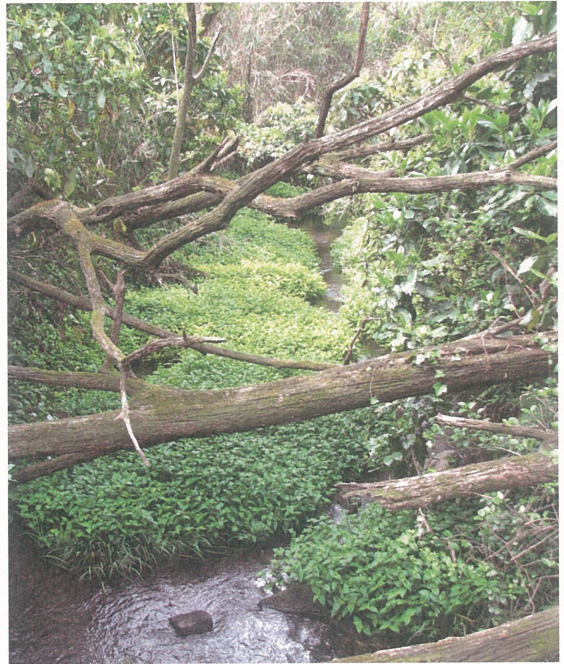
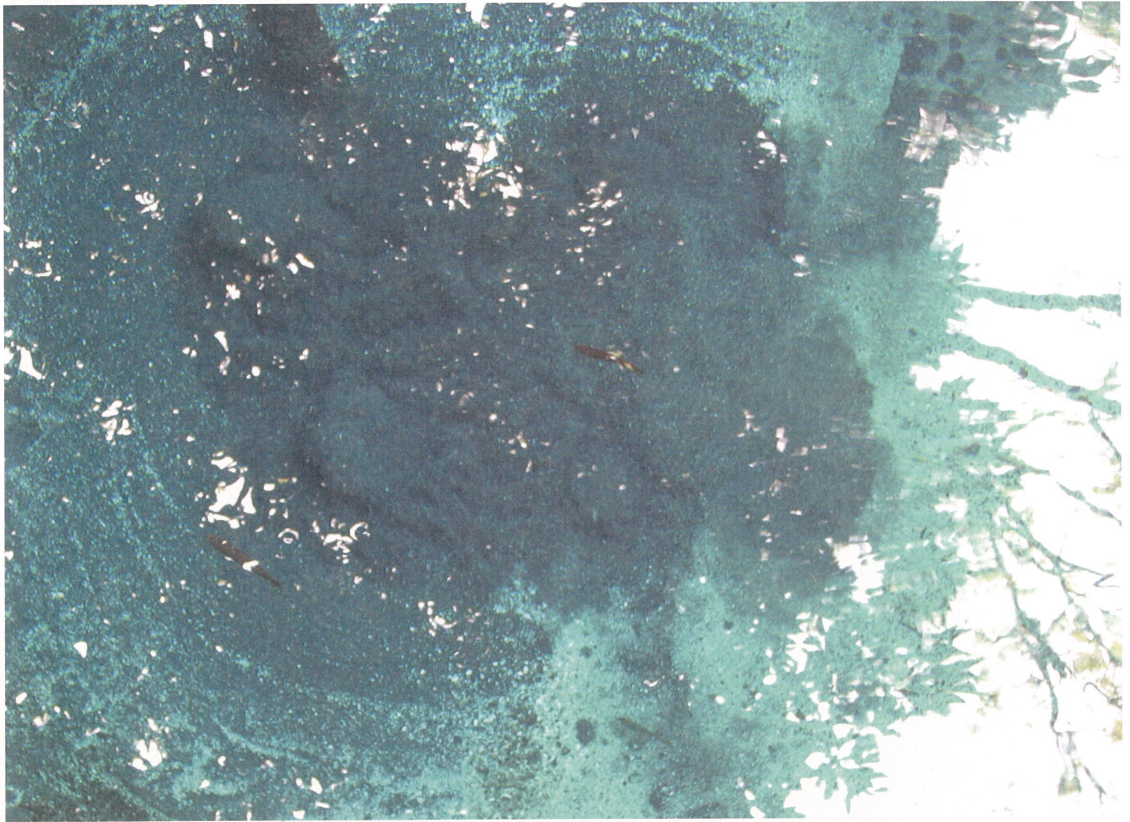


すけど、赤い血液があつという間に白いミルクになって分泌されて出ていきます。結局つながっているのですね。「血」が「乳」になつていくと……。

「血」は、
生命という現象を
支えるエネルギーの源

命の大本みたいなもの、その力を「ち」というふうに昔の人は呼んでいました。だから天然現象でも雷いかづちとか、大蛇おろちとかね。なんかもすごい力、超人的な力があるように感じられるものには必ず「ち」という言葉が残っているのです。

「ち」という言霊は、生き物の生という現象を支える、一番大きな大本のエネルギーのことを指しているのです。また、我々日本人にとっての「血」というものの大事さは、物質化された液体としての血液だけではなく、それが、時系列的につながっていく遺伝的な



水は集合して河川・湖沼・海洋となり、離散して雲・雨・雪となって水圏と気圏のあいだを大循環し、同時に、地上・地下・水中・大気中に生きる動植物の体内を小循環している。その大小の循環が滞りなく行なわれどき、地球には平安と健康がもたらされる。体液や血液の滞りない循環こそが地球に生きるすべての生き物の平安と健康を保証するものであり、それは大循環の均衡のとれた営みに依存している。

部分、つまり、血のつながりとか血の絆とか、家族とか共同体、さらに国家や民族的なものにまで広がっていつているのです。「けつえき」と言わないで「ち」と言ったとき見えてくるものは思いのほか大きいし、重要だと思つのです。

現代になって衛生観念が発達し、「血」を必要以上に恐れるようになった

昔、人は生贄をする風習がありました。動物を捧げたりね。あるいはお祭りとか戦いのときにわざと血を出して、それを顔に塗ったりする。血というものの霊的な力をよりいっそう増幅させるためにあえて血を出させて、それを見たり、舐めたり、嗅いだり、飾りに使ったりすることによってエネルギーのレベルを上げていくことを、非常時に行ったわけです。

瀉血という治療法はその延長上のものです。つまり普段はなるべ

く余計な出血をさせないように注意するのだけれども、非常時にはあえて出血させることによって命の力を高めて、命を守っていく、そういう知恵もあつたと思ひます。

僕らの子どもの頃は外で遊んだりして怪我したり血を出すことは日常茶飯事でしたよね。鼻血を出したりして、ぎゃーぎゃー泣いたり、わめいたりしますけれど、ちよつとした出血を繰り返すことで体はさまざまな環境中の異物を取り入れて、免疫応答性を高め、あらゆる環境に慣れる体を作っていくのに、非常に有効な手段だったわけです。

小さなけがや出血を異常なほど心配する
母親と子どもの未来

子どもが少し出血すると親が大騒ぎすることが、よくあります。以前、遊園地で子どもがはしゃぎ

すぎてどこかにガンとぶつかつて、頭から血を出した場面に遭遇したことがあります。頭は当然、血管がたくさんありますから、傷の程度以上に出血が多くて、親はパニックになるわけです。そういう

うときに親や保護者、大人が恐怖心をあらわにすると、それが子どもに伝わって、自分ほとんど面白い事態に陥っているのだと思ひ込み、それが怪我の状態を悪くしてしまふ。そういう悪循環に陥つてしまひます。

私たちの子どもの頃、ナイフなんかで指を切ったときには、まず心臓より上に手を挙げるとか言われましたよね。そして軽く振つて、血の流れを下に降ろしていくのだと教えられたものです。子どもが出血しても大人がひるむことはありませんでした。でも今は、非常に血を出すことに対するある種の寛容性がなくなつて、少しでも血が出ると過剰な防衛体制に入つてしまひます。ますます子どもは

精神的にも身体的にも弱くなつて異物に対する抗体の形成が遅れ、免疫力が弱くなつているのが現実です。

日本人、特に若者を見ると、血液力が弱体化しているのがわかる

その結果が、今の日本の若い人たちの体に現れています。見かけは立派だけど、内容が非常に粗末になっています。

先頃、大学生が麻疹にかかり、多くの大学で休校が相次ぎました。厚生労働省は、予防接種を少なくとも2回しろと言つていますが、我々の世代は1回行い、それで60年も70年も保っている人がいくらでもいます。にもかかわらず、いちばん屈強であるはずの大学生が休校になるほど麻疹にかかつてしまふのは、やはり日本人の若者が非常に危機的な状態になつている証拠です。

血を流すと云うことを
過剰におそれない方がいい

いいといえますね。

血は大事だけれども、血を出す
ことも大事だというのは、瀉血しゃけつと
いう治療法を考えればわかります。

血を出すことによって、
体の非常ベルを鳴らし、
アンバランスを回復する

意図的にある部分から血を出して
やるということによって、その
悪い部分、悪い血を排出するだけ
ではなく、ある一種、体の非常ベ
ルを鳴らすという作用なのです。

瘀血おけつは中国医学の概念です。

「気」、「血」、「水」という、3つ
の要素で体の中を巡るエネルギー
の種類を考え、滞とまって汚れた血を
「瘀血」というのです。

血を出すことは体にとって危険
な状態ですね。どんどん出て行っ
たら命が失われるわけですから、
出血が始まると、体は臨戦態勢に
入っていくのです。それがいいわ
けですよ。普段、ぼーっと眠って、
だらけていた体が、どこかから出
血することによって、「あ、これ
はまずいぞ」ということで、急に
真面目に仕事をし始めるのです。
そのことによって、いろいろなア
ンバランスが回復するという効果
もあるわけですから、血を流すと
言うことを過剰におそれない方が

「気」というのは、目には見え
ないけれどもいちばん大事な微細
なもので、外の環境と内の環境を
循環することによって、生き物は
生きていくわけですね。「血」は
流れるものの中で赤いもの。「水」
というのは比較的透明なもので、
リンパ液、体液。その3つの循環
を常に観察して改善するような方
法で介入していくのが伝統医療の
治療です。だからこそ少々、荒療
治ではありますけれど、瀉血とい
う非常手段も生まれるわけです
よ。ちよっと針を刺したり切開を

して血を出すことによってからだ
の非常ベルを鳴らしてやることだ
と思うのですね。

また、血管は理想的なシステム
ではあっても、構造上不備もあり
ます。赤血球もそんなに大きくは
ないのですが、そのままの形では

末梢の血管を通れず、円盤状の体
をつぶしながら通らなくてはなら
ないので、非常に詰まりやすい仕
組みになっているのでしょね。

でもそういう風な作りになったの
は末梢が非常に器用に複雑に出来
ているからです。とくに手足とか、
目とかの感覚器官。非常に複雑に
出来ているからこそ、それだけ正
確に多量な情報を外部から受け取
ることができるとし、それに対して
反応したりすることも行動するこ
ともできるのです。

毛細血管も詰まりやすい、不備
のあるシステムだと思います。

単純な構造の動物ならば毛細血
管はいらないのですよ。もっと
単純な仕組みの動物なら血液すら

いらぬ。血液というのはある程
度複雑な動物が担わされた生命維
持装置のひとつですね。昆虫みた
いに体液があれば生きていけると
いう生き物の方が数としては圧倒
的に多いと思います。

人間は、ものすごく
余裕を持って造られている

人間は余裕を持って造られてい
ると思います。腎臓は正常に働い
てくれる限り一個あれば十分機能
している。一個で一生涯、健康に過
ごす人が多いのは、余裕を持って
造られているからです。なにかの
拍子に一個がだめになっても大丈
夫というフェイルセーフの状態に
なっているわけです。

例えば血液のがんはがんの中で
も変わっています。奇跡的治療が
起こりやすい病気です。血液は、
生命にとって決定的な器官である
わけですが、逆に特定の臓器のよ
うに固まって存在するものではな

く、常に循環しており、他の臓器とは異なっています。それが例えば白血病や、悪性リンパ腫になっても、その後の生き方や治療ですっかり元気になることが起こりやすい病態でもあります。

がん化した血液細胞を造り出す、「くせ」みたいなものが治れば、あつという間に治つてしまいます。その「くせ」の部分に何らか

のものが作用して、心理的な転換や治療によってさまざまなケースで治り、元気になっていく人がいます。体にメス一本も入れることなく治つてしまうこともあります。

私にも、悪性リンパ腫、白血病の友人がいましたが2人とも元気になるまで、いつそんな病気にかかったのかわからないような元気な状態です。

血液の大切さ、尊さに気づくと人々はもつと健康になれる

血液というものについて、私の考えをお伝えしましたが、最初に「ち」が「ちから」の「ち」だと言いました。じつはそれは「いのち」の「ち」でもあります。「いのち」は「息の霊」、すなわち「呼吸に表現されているスピリットの働き」です。

その働きが「呼吸」以外に「血」とか「乳」としても表現されている。それらはみんな「ち」という言葉で表現される、私たちにとつて最も大切なスピリットの働きののです。その働きが止まると、瞬時に、私たちの存在そのものが消滅するような、決定的に重要な働きが物質として現れているもの、それが「血」であり「乳」である。意識の底でそう了解している状態、それが日本人の「健康なころ」のあり方であると思つています。



profile



うえのけいいち

1941年兵庫県宝塚市生まれ。早稲田大学英文科卒業。1971年渡米。翻訳活動を始め、1976年帰国。日本ホリスティック医学協会副会長、代替医療利用者ネットワーク副代表。消費者、市民、エコロジー等の幅広い分野で理論展開。訳書に『癒す心、治る心』（角川書店）、『ワイル博士のナチュラル・メディスン』（春秋社）等。著書に『補完代替医療入門』（岩波書店）、『代替医療』（角川書店）等。



上野さんの血流改善健康法は毎朝の犬との散歩。一回りしてただけで冬でもボカボカになります。

病気にならない生き方

総合的医療と食生活のすすめ

2007年9月15日、
ナチュラル&オルタナティブヘルス講演会
(ほんの木主催)が催されました。
第1回のテーマは「病気にならない生き方」。
代替医療と現代医療のバランス感覚をお持ちの
医師、山本竜隆先生にお話しいただき、
管理栄養士として先進的な栄養療法を進める
沖さつきさんには、実際に料理を作っていたいただき、
楽しく食べて免疫力を高める食事について
お聞きしました。



大事なことは、
医者と患者が一体となり、
いっしょに考えること

「総合医療で最も大事なことは、
医者と患者さんが一体になり、い
っしょに考えること」と、山本先
生は言います。

総合医療のもう一つのポイント
は、理念や哲学がベースにあるこ
とです。哲学とは、まず「全体で
ものを見る」こと。患者さんはひ
とひとり、身体的な条件はもち
ろん、家族、宗教、社会的な価値観、
生きてきた時代背景や地域などが
異なり、それぞれ心の持ちようが
違ってはいますが、現在の日本では
技術と知識だけで動いている医療
従事者が多く、個々の患者さんに
合う医療を臨機応変に組み合わせ
るといふ部分が足りません。

山本先生は、「総合医療は、医
者などの医療従事者だけでつくつ
ていけるものではありません。一
番の先生は患者さんです。患者さ
んの意見を真摯に受け止めて次ぎ

の医療につなげていくことの繰り返
返しだと思えます」と指摘します。
**健康増進・予防の
大切さに、早く
気づいてほしい**

山本先生は健康増進や予防を行
う総合医療を目標にしてみました。
ところが日本では「医療＝治療」
と捉えられています。保険診療は
治療だけで、予防や健康増進は対
象にされていません。

一方、ヨーロッパでは、健康増
進・予防に関して医療機関が深く
関わっています。例えば、ドイツ
には滞在型施設が多く、森林や川、
温泉をはじめ、さまざまな自然の
力を存分に利用しています。

リゾート的などころにも医療機
関があつて、ストレス解消、生活
習慣病対策、ダイエットなどに対
応する各種プログラムがあり、人
それぞれに合った食事や運動、温
泉療法などのプランもあります。

「日本でも、健康増進・予防の
大切さに気づいてほしい」と、山

本先生は願っています。

■参加者からの質問

Q…少子高齢化社会の中で健康増進が重要だと思えますが、いかがでしょうか？

A…若い世代の負担が増える中で、健康増進・予防医学が非常に重要になります。経済的な側面でも、企業が健康増進・予防を進めることで医療負担が減少し、生産性を引き上げます。今、企業では社内環境に関わるポスト（部署）を置いていますが、これからは従業員の健康増進に関わるポストを置く企業が増えてきます。予防医療が企業の経営に大きな影響を与

え、国の医療費の大幅削減にも関わってくるでしょう。

Q…ダイエットやメタボリックシンドロームの解消法は？

A…運動だけではなかなか難しく、食事を中心に年齢、個人の生活や体調、基礎疾患を考慮に入れてケースバイケースで行っていくことがよいでしょう。

山本先生は、「名医より良医」と言います。つまり、何かの手術に神がかり的な技術を持つ名医も大切ですが、体の様子を日常的に診てくれて、家庭や仕事などの生活環境を理解し、自分の意見や価

値観を共有してくれる主治医（マイドクター）＝良医を見つけることが何より大事なのです。

豊富な食材で おいしくて、しかも 低カロリーー

沖さんが作られた料理は、「かぼちゃのテンペあんかけ」「舞茸の炊き込みご飯」「水菜と山芋の亜麻仁油和え」の3品。どれも素材の味が十分に生き、それでいて滋味豊かな料理です。参加者のみなさんからも、「これだけ豊富な食材で、低カロリーとは！」と驚きの声をあげていました。

のお話をお聞きしました。

「今回はテンペを使った料理を紹介しています。テンペは400年以上前からインドネシアで常食されている大豆発酵食品で、たんぱく質や食物繊維、イソフラボン、などの栄養素が消化・吸収されやすいのが特徴です。発酵によりビタミンB群も豊富になり、抗酸化作用やコレステロール低下作用も促進することがわかっています。納豆のような独特の強い臭いもなく日々の食事に取り入れやすい食材です」と沖さん。

テンペの大きな固まりをビニール袋に入れてつぶし、それを鶏肉



千代田区プラットホームセンターで行われた講演会には、『ナチュラル&オルタナティブヘルス』の読者をはじめ、健康に関心の高い人たちが参加しました。上の写真は、山本先生のお話熱心に聞き入る参加者と、統合医療について分かりやすく語る山本先生。山本先生は、質問に丁寧に、詳しく答え、予防医療の大切さを訴えました。