

### ALPS HEALTH

# 免疫力アップを見が物、食べ物、食べち

理解されているようです。 本誌10月号にもご執筆された世界的な免疫学者である新潟大学医学部の安保徹教授の人をでたくさん出版されたこともあり、「免疫」に関する本を、こが、一般向けの「免疫」に関する本を、こ

胞生物の力のことを言います。液の中を泳ぎ回っている白血球という単細免れる力」であり、端的に表現すると、血「免疫力」とは、文字通り「疫=病気を

取り込み(貪食作用)、処理してしまいます。足という)こうした有害物を自らの体内に定い自身の体の形を変えて、足を作り(偽廃物や有害物、ガン細胞が発生すると、丸廃物や有害物、ガン細胞が発生すると、丸血球は、体外から有害な病原菌やアレ白血球は、体外から有害な病原菌やアレ

を力」と言ってよいでしょう。 変力」と言ってよいでしょう。 この「白血球の貪食力」が、ほぼイコール

免

低下するわけです。 細胞などの異物を十分に食べようとはしませ ら侵入してくる病原菌や体内でできるガン それを食べる白血球も満腹になり、 ルなどの栄養素も十分に吸収されて存在し 我々が、 脂質、 ということは、 腹一杯食べた時は、 タンパク質、 満腹の時は、 ビタミン、 血液中にも 免疫力が 体外か ミネラ

不足気味で、白血球も空腹になっており、逆に、空腹の時には、血液中の栄養素も

T III shops

石原結實 イシハラクリニック院長

【いしはらゆうみ】1948年、長崎市生まれ。長崎大学医学部を卒業して血液内科を専攻。後に同大学院博士課程で「白血球の働きと食物・運動の関係」について研究し、医学博士の学位を取得

について研究し、医学博士の学位を取得。 スイスの自然療法病院、B・ベンナークリニックやモスクワの断食療法病院でガンをはじめとする種々の病気、自然療法を勉強。コーカサス地方の長寿村にも長寿食の研究に5回赴く(グルジア共和国科学アカデミー長寿医学会名誉会員)。現在イシハラクリニック院長の他、伊豆で健康増進を目的とする保養所を運営。著書は「生姜力」(主婦と生活社)、「体温力」「空腹力」(PHP研究所)など200冊以上にのぼる。

です。 よって、空腹の時は、免疫力が上がるわけ病原菌やガン細胞などを十分に貪食します。

時は、 時は、 悪いし、温かい時や湯船の中では体がスムー するわけです。 のと同じく、 低い時)や、 ズに動かせますが、 「cold=冷え」) にもかかりやすくなるわけで 寒い い時は、 その動きが悪くなり、 万病のモトと言われる風邪 白血球も寒い時や体が冷えた 寒い時には、体の動きが悪い 手足がかじかみ、 よって、 体が冷えた時 寒い時や体が冷えた 免疫力が低下 体の動きが (体温 (英語で

## 免疫力を上げる食べ方

は自ずと答えが出てくるでしょう

よって、「免疫力を上げる食べ方、

食べ物

昔から「腹八分に病なし、腹十二分に医

1975年の医師数は約3万人、ガンに 1975年の医師数は約3万人、ガンに関する研究や治療法は格段に進歩し 数は約30万人と2倍以上に増え、この間、数は約30万人と2倍以上に増え、この間、 数は35万7000人と約3倍にも激増して お足らず」という格言があります。

も毎年、増加しています。 「食べ過ぎ病」=「メタボ」も蔓延しています。 「食べ過ぎ病」=「メタボ」も蔓延しています。 「かの他、痛風、脂肪肝などの「食べ過ぎ病」 「うつ病」「神経症」 などの精神・神経疾患

ロリー、高栄養食の摂取が著しく増え、米牛乳、バター、マヨネーズに代表される高力戦後、とくに1960年以降、肉、卵、

题12分目

生の引き金になっていると言ってよいでしょ 過ぎが免疫力を低下させ、種々の病気の発 食事は消化がよくて美味である故についつい 食事は消化がよくて美味である故についつい 食の引き金になっていると言ってよいでしょ

は間違いないと、私は確信しています。 医者さんたちも日夜、懸命の努力を重ねてい 医者さんたちも日夜、懸命の努力を重ねてい 医者 、 3兆円以上の医療費がかかり、お

2004年10月19日、米国のスノー財務長官(当時)は、ペンシルベニア州での講演で、係事問題が、医療費高騰の一因になっている。米国は過食を嫌う文化を必要としている。そうすれば、医療費高騰の一因になっているを主活習慣病が減少するだろう」と述べてる生活習慣病が減少するだろう」と述べてる生活習慣病が減少するだろう」と述べてるます。

古代ギリシヤ、古代ローマ、古代エジプトなどは、その文明が栄華の頂点を極めた時に、ペストや痘瘡などの疫病が流行し、滅に、ペストや痘瘡などの疫病が流行し、滅の背景には、当時のグルメブームが存在する、の背景には、当時のグルメブームが存在する、を詰め込むという生活を続けていたそうです。を詰め込むという生活を続けていたそうです。エジプトの貴族たちの挨拶が、「吐きますエジプトの貴族たちの挨拶が、「吐きます、汗を出しますか」というものだったこと

たもの)に、そのエジプトのピラミッドの碑文(英訳しも、納得がいくというものです。

Man lives on a quater of what he eats.

The other three quarters lives on his

というものがあるそうです。

doctor.

でいる」となります。 生きている。残りの4分の3は医者が食べ生きている。残りの4分の3は医者が食べ

思います。 思います。 思います。 思います。

「健康食品を食べ過ぎて具合が悪くなった」という人がいる一方、食べ過ぎると生た」という人がいる一方、食べ過ぎると生好きな人でも、それらを少し食べて、健康長寿を保っている人もたくさんいらっしゃいます。

## 免疫力を上げる食べ物

る食べ物」ということになります。に、「免疫力を上げる食べ物」=「体を温めこれまでの説明からお分かりになるよう

存在するという考えはありません。しかし、温まる食べ物」や逆に「冷やす食べ物」が西洋医学・栄養学には、「食べると体が

### 表1

体を温める陽性食物 体を冷やす陰性食物 牛乳 チーズ そば うどん 赤ワイン、黒ビール、梅酒、紹興酒 白ワイン、ビール 緑茶 紅茶 白砂糖 黒砂糖 大豆、豆乳 小豆、黒豆、納豆、味噌、醤油 洋菓子 和菓子 葉菜(レタス、セロリ、モヤシ) 根菜(ゴボウ、人参、レンコン、ネ ギ、玉ねぎ、ニンニク、山芋、生姜) 酢、マヨネーズ 塩、味噌、醤油 白身=脂身の肉、魚 赤身の肉、魚 魚介(エビ、カニ、イカ、タコ、貝…) つくだに、つけもの

図1

リー含有量でも、外観の色が「青、 があります。同じような食物でも、 性食物」であることを表しています すいでしょう (表1) っくりが黒であることを考えると、分かりや 冷たいこと、太陽や火が赤~橙で、 であると判断してよいのです。 は陰性食物、 る方法として、その食物のもつ「外観の色 もっと端的に「陰性」「陽性」を見分け 白い雪が冷たく、 赤、 黒 緑の葉は夏に触 橙 は、 陽性食物 同じカロ 白 焼けぼ っても 緑

だからです。

漢方医学では2000年も前から

「温める食べ 健康管理

こうした食べ物が、

体を温める作用が強力

分が多い)」「植物性」

「酸っぱい」……等の

や病気の治療に役立ててきました。 物=陽性食物」を厳然と区別し、 冷やす食べ物=陰性食物」と

「陰性食物」は、「南方系」 「柔らかい

どでスキ焼きを作って食べると美味なのは、

し、逆に、寒い冬に肉、

卵、

醤油、

した食べ物には体を冷やす作用があるからだ

牛乳(白、水っぽい) -ズ(黄、固い) 発酵 緑茶(緑) 紅茶(赤~黑) 発酵 天日 大根(白、水っぽい) 切り干し大根(黄) 塩 沢庵(黄、固い) 圧力、発酵 熱、塩 大豆(うす黄) 醤油、味噌、納豆(茶~黑) 発酵 塩 白米(白、柔らかい) にぎり(固い) 圧力 熱 チャーハン(黄)

> 冷やします。色より産地が優先です。 色が濃くても南方 ンド原産)、 トマト コーヒー (熱帯) (南米原産)、 (エチオピア原産) 原産なので体を カレー は、

夏の暑い時には、生野菜、スイカやキュウリ、

特徴があり、「北方系」「固い(水分が少ない)」

「動物性」 「塩辛い」 ……などの属性は

冷や奴が旨いのは、

に変わります たり、発酵させると、体を温める陽性食 図 1 。

陰性食物も、熱、

天日、

塩、圧力を加え

に位置する食物には、 の度合いにより、ピラミッド方式で3段階 性があると見られる40種の食物を、 米国立ガン研究所が、 力を上げることですが、 クなどの根菜類が多く入っています。 に分けて示しています。これによると最上階 「ガンを予防する最良の方策」 人参、生姜、ニンニ ガン予防効果の可 1990年から、 は、

免疫力を上げると漢方医学的には言ってよ ます。もちろん、 免疫力を上げ、病気を防ぐと説明されてい カルが万病のもとと見られる活性酸素を除去 ケロン、ジンゲロール したり、白血球の働きを活性化することで した野菜は、根菜類である故に、体を温めて、 (ニンニク) が含まれ、こうしたファイトケミ 科学的には、βカロチン(人参)やジン その通りなのですが、こう (生姜)、硫化アリル

物を2つあげよ」と言われたら、迷うこと なく、即座に「人参」と「生姜」をあげます もし、私が「免疫力を上げる最上の食べ

私が1979年に勉強に赴いたスイスの

### L P S HEALTH



治すことで有名な病院でした。 をはじめ難病奇病の患者を食事療法だけで れて以来、全世界から集まってくる、 B・ベンナー病院は、1897年に設立さ ガン

のメキシコ・ティファナにあるゲルソン病院 スでした。 まで1時間ごとに、計13杯の人参ジュース まってくるガン患者に、朝8時から夜8時 (米国人医師が経営)でも、全世界から集 ンゴ1個をジューサーにかけて作る生ジュー 米国サンディエゴから国境を越えるとすぐ 当院のメイン・セラピーが人参2本、 IJ

を飲ませて治療にあたっていました。

ゆる病気の予防や治療の一助に役立つはず とても美味な上に、健康増進やありとあら にかけて作る生ジュース(1日2~3杯)は、 す。人参2本と「1日1個のリンゴは医者 また免疫力を増強することが分かっていま 病の元と見なされている活性酸素を除去し、 れるβカロチンが、老化やガンをはじめ、万 を含む超健康野菜ですが、特に多量に含ま 30種)、 ミネラル (約100種) のほとんど を刻んで、ジューサー(ミキサーではない!) いらず」(英国の諺)と言われるリンゴ1個 人参は、人体が必要とするビタミン(約

過ごしています。 も休みがないにもかかわらず、元気な毎日を ゴ・ジュースを愛飲している私は、 度も病気をすることなく、365日1回 スイスから帰国後、 毎日この人参・リン 33 年間

200種のうち約70%に、生姜が配合され 我々医師が処方する医療用漢方、 約

消化を助ける……」と書いてあります。中 姜は百邪(万病)を防御する」とあります。 国の明の時代の薬学書『本草綱目』には「生 2000年前の後漢の時代の書)に、 水分を取り、駆風(お腹のガスを排出)し、 体を温める。代謝を調節し、体内の余分な 姜は)体内のすべての臓器を活性化させて 英語の辞書で「ginger」を引いてみると、 漢方医学の原典の1つ『傷寒論』(約 (名) 生姜、意気、軒高、元気、気骨 (動) 生姜で味つけする、活気づける、鼓 「(生

の解熱効果があるとされる。

……とあります。 舞する

①体を温める…血管を拡張し血流をよくす れているようです。生姜の効能を列挙すると クミン……などの芳香成分により醸し出さ 分と、ジンギベレン、ジンギベロール、クル ジンゲロール、ショーガオールなどの辛味成 能」が科学的に明らかにされてきています。 姜の効能が知悉されていたことになります。 その効能は、生姜に含まれるジンゲロン、 近年、西洋医学・薬学的にも「生姜の効 つまり、洋の東西を問わず、経験的に生

②免疫力を高める…好中球(白血球)の数 を増やし、また活性化する。

③強心、利尿作用…心筋の収縮力を高める。

たくさんの喜びの声をいただいております た」「6カ月で10kgも減量した」……等々、 圧が下がった」「生理不順や生理痛が改善し り、むくみがとれた」「便秘が改善した」「血 風邪を引きにくくなった」「尿の出がよくな をすすめた患者さん達から、「冷え性が治り、 作る「生姜紅茶」を1日3杯以上飲むこと を自分がいちばん旨い!と思う量を加えて にハチミツ (または黒糖) とすりおろし生姜 存し(市販の粉末生姜でも可)、熱い紅茶 毎日、生姜をすりおろして、冷蔵庫に保

- ⑤血中コレステロールを低下させる…胆汁 ④血液凝固を抑制する…血小板の粘り気を 排泄促進作用による。 抑えて、血栓(心筋梗塞、脳梗塞)を防ぐ。
- ⑥消化・吸収力を高める…ジンギベインの
- ⑧発汗・解熱作用…アスピリンの8%程度 ⑦吐き気を止める…つわりや抗ガン剤の副 作用の吐き気に有効
- ⑨鎮痛・消炎作用…アスピリン・インドメ タシンなどの消炎・鎮痛剤とほぼ同等の
- ⑩抗うつ作用…脳の血流をよくすることで 効果がある。 「気を開く」作用を発揮。

⑪ガンを防ぐ…米国ミシガン大学ガンセンタ ンの細胞で実験 ーのJ・R・リュウ准教授らが、

等々です。

是非、お試しあれ!