



鯉のぼりがあちらこちらで泳いでいます
今年もゴールデンウィークがやってきました
暦通りのところもあれば
中休みを繋げて10連休と大型連休のところもあります
1日はメーデー、3日は憲法記念日と博多どんたく
4日はみどりの日で5日はこどもの日
10日は母の日で15日は沖縄本土復帰記念日
26日と27日はG7伊勢志摩サミット

しかし忘れてはいけないのが熊本の地震災害です
浮かれてばかりではいけないね…

～5月号掲載内容～

- *熊本大地震
- *熊本復興
- *地震は予測できないか
- *本当に地震予知は出来るのか?
- *東京五輪 新エンブレム
- *伊勢志摩サミット
- *パナマ文書
- *あなたは大丈夫ですか!?
- *断糖食で病気とサヨナラ
- *外国人実習生

アジアに関する情報、ご意見、ご相談、またはご意見等々お待ちしております。

投稿先: info@ibia.or.jp

熊本地震

4月14日、熊本県で震度7の揺れを観測した地震のあと、熊本県と大分県では活発な地震活動が続き、震度1以上の地震の回数は4月27日までに900回を超えています。

益城町で震度7の激しい揺れを観測する地震が発生した後、16日には益城町と西原村で震度7の揺れを観測する地震が発生しました。益城町では県道28号と秋津川に挟まれた軟弱な地盤部分で被害が集中し、死者はもちろんのことケガ人も1000人を超えており、道路は寸断され家屋は倒壊…危険と途方にくれて一時は避難住民が4万人を超えていました。また、西原村での被害状況は5人が死亡、344棟が全壊で1087棟が半壊という状況です。

27日現在、熊本県内で死者数49名、行方不明者が1名と懸命な捜索活動が行われていますが、熊本県の蒲島知事は行方不明になっている1名の捜索を事実上打ち切ると明らかにしました。



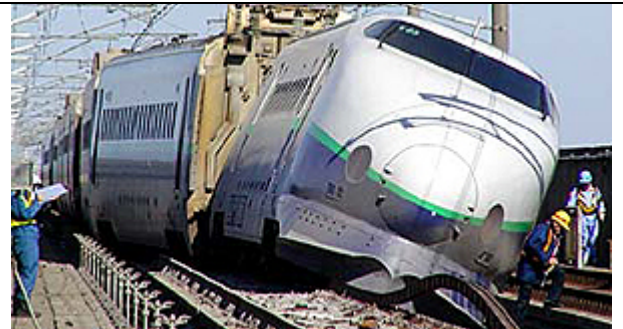
地震による熊本城の被害(上)・有ったはずの阿蘇大橋(下)



長さ205m、高さ100mの大橋が一瞬にしてなくなりました。かつて塗装が赤かったことから「赤橋」と呼ばれていたそうですが縁起が悪いという事で緑色に塗り替えられたのですがこの有様です。



水前寺公園



上越新幹線

熊本城と並ぶ人気の観光地でもある水前寺公園、湧き出る清水を称えた池の景観が魅力でしたが、震後に池の水が激減し8割がた底が露出した状態になっています。また、湧き出る温泉も水脈が変わったか、配管が潰れてしまったのかハッキリした原因は分かりませんが温泉が出ない施設も多数見受けられる為、観光への打撃も懸念されます。

また新幹線では回送中の上越新幹線とき325号が脱線したものの転覆を免れました。九州新幹線800系も地震のショックで6両車両全ての車両が脱線したものの転覆を免れています。

九州新幹線を含む日本の新幹線は「早期地震検知システム」を導入している為、走行中の列車が地震初期の小さな地震波を検知すると自動的に非常ブレーキがかかるというもので、大きな地震が到来する前に停止および減速する事が出来るのですが、今回はいきなりの直下型地震であった為に非常ブレーキをかけても間に合わなかったようですが被害は最小限に近いものでした。

現在、九州で交通網の大動脈である九州新幹線全線で運転が再開されています。

熊本復興

福島に続いて熊本の地震、人的被害、家屋の倒壊、道路や橋梁の寸断倒壊、観光資源の熊本城…何をとってもズタズタにされました。国は「激甚災害」に指定することを閣議決定し、3000億円規模の「熊本地震復旧等予備費」を計上予定、言うまでもなく政府は復興に全力を傾注しますが、復興に何年掛るかは計り知れません。日本列島に住む以上、このリスクを負っている事を肝に銘じなければなりません。

地震は予測できないのか

気象庁は4月16日の熊本地震でM7.3の地震が発生して以降、余震発生確率の発表を取り止めています。大きな地震が発生した際に防災情報の一つとして発表してきましたが、震源域が拡大するなど過去の事例にあてはまらない事態となり、余震発生確率を出せない状態が続いています。

しかし、予測していた人がいました…今回の熊本大地震の予兆を掴んでいたのです。

週間ポスト1月4日発売号では「熊本・鹿児島で顕著な沈降現象」という見出しで警告を発していたのです。それは村井俊治東大名誉教授です。全国の電子基準点のGPSデータから地表の僅かな動きを捉え地震発生との関連を分析しているのです。

今回の掲載記事には「九州南部」を警戒ゾーンとした上で、これまでは九州は基本的に沈降しない傾向にあったのですが、熊本と鹿児島全域に顕著な沈降が見られるようになってきた…と言及していたのです。

J E S E Aは毎週発行のメールマガジン「週刊MEGA地震予測」で最新版の地震予測を公開しています。同メルマガでは3月末まで熊本・宮崎・鹿児島周辺に警戒を呼び掛けていました。(以上NEWポストセブンから要約)

本当に地震予知は出来るのか!?

今回の地震に対する気象庁の予測や発表を見ても分かる通り、地下で起こっている事を予測することが不可能なのか…不可能に近いと思われます。

上記村井教授の予測が当たったのは偶然なのか…大きい確率で予測できるとは思えず、今回の熊本地震予測、警告を発した学者はゼロです。政府の地震調査研究推進本部が公開した全国地震動予測地図(ハザードマップ)では「30年以内に震度6弱以上の揺れ」が起きる確率は8%で、横浜市の78%、千葉市の73%、高知市の70%などと比べると極端に低く、悪戯にハザードマップを出して特定の地域が危険などと煽るのは如何なものか…それよりも「予期せぬ想定外のリスクがある、注意なさい」と国民に喚起を与える方が良いのではないのでしょうか!?

東京五輪～新エンブレム



新エンブレムと野老朝雄氏

東京五輪新エンブレムに、野老朝雄氏(ところ あさお)の市松模様が選ばれました。昨年9月に白紙撤回を経てようやく決定されました。

選ばれた野老さんは東京造形大学を卒業後、独学でデザインを勉強したという…素晴らしいですね。野老さんは東京都出身の46歳、現在はアーティストとして美術や建築、デザインの分野で活動を続けています。

野老さんの手掛けたデザインは…



TOTOとのコラボ



イッセイミヤケとのコラボ



大名古屋ビルヂングの外装デザイン



工学院大学の外装デザイン

エンブレムの最終選考は4月25日午前11時から東京港区の組織委員会のオフィスで行われ、有識者会議のエンブレム委員会が最終候補4作品について、事前に寄せられた4万件余りの意見を参考にして議論しました。そして欠席した1人を含む21人の委員による投票の結果、市松模様のチェックのデザインが日本の伝統色の藍色であしらわれた作品が選ばれ、直後に行われた組織委員会の理事会で満場一致で承認されました。

その後、組織委員会の理事会で満場一致の承認で正式に決定しました。

なにわともあれ一安心ですね!!

伊勢志摩サミット

5月26日・27日に伊勢志摩サミットが開催される予定です。

日本はこれまでに5回議長国を務めており、直近では2008年7月に北海道洞爺湖サミットが開催されています。このサミットでは世界経済問題について首脳間で政策協調を議論する場として1975年から開始され、その後政治問題、地球規模の問題についても議論されるようになりました。



サミットとは、日・米・英・仏・独・伊・加・露の8カ国の首脳並びに欧州理事会議長及び欧州委員会委員長が参加して毎年開催される首脳会談ですが、現在は露を除く7カ国によるG7サミットとして開催されます。

ケリー米務長官も今年4月に広島市で開催された外相会合に合わせてG7外相と共に広島平和記念資料館を参観し、平和記念公園の原爆死没者慰霊碑に献花しました。

パナマ文書

とんでもないものが世界に流出しました。

世界中が「パナマ文書問題」で混乱しています。ところが日本では話題に挙がっていません。

パナマ文書とは、パナマの法律事務所「モサック・フォンセカ」のPCがハッキングされて流出した膨大な量の内部文書の事です。南ドイツ新聞が特命の人物から約1年前に入手しました。同紙のバスチアン・オベルマイヤー記者が暗号化されたチャットを受信し、機密文書の存在を知る事となりましたが、余りに膨大な暗号化データのため1社では歯が立たず、非営利組織「国際調査報道ジャーナリスト連合」に公開し共同で解析を進めました。

その文書にはどんな内容が示されているかというと…世界各国の政府や富裕層がパナマを初めとしたタックスヘイブン(租税回避地・参考参照)を利用した金融取引で資産隠し、脱税、節税、マネーロンダリングを行った証拠が記載されているのです。各国の政府・大企業・富裕層がタックスヘイブンにペーパーカンパニーを設立するのに関わったのが法律事務所「モサック・フォンセカ」なのです。その法律事務所から流出した所謂「パナマ文書」には世界各国の顧客リストが掲載されているのです。この中に日本企業や個人の名前がありました。

★日本企業の一部

大日本印刷、大和証券、ドリームインキュベータ、ドワンゴ、ファストリテーリング(ユニクロ)、ジャフコ、JAL、石油資源開発、丸紅、三菱商事、電通、商船三井、日本製紙、オリックス、大宗建設、ジー・モード、千代田リース、山一ファイナンス、ホンダ、パイオニア、東レ、三共、みずほFG、三井住友、やずや、ソニー、など

★個人の一部

アグネス・チャン、飯田亮(セコム取締役)、戸田寿一(セコム元取締役)、内藤一彦(東宣取締役会長)、内藤俊彦(東宣取締役社長)

5月初旬には全てのリストを開示できるようですが、現段階ではここまで日本企業や個人の名前が出ています。

タックスヘイブンに資産をうまくプールすることによって、マネーロンダリング(資金洗浄)も可能になります。

例) 刑事事件など不法な事で得たお金をそのまま使用すると足がつくので使えるお金に変える等

実はこのペーパーカンパニーを使った租税回避の話は2013年にも一度問題された事がありました。その時の巨額の租税回避を指摘されていたのですが、企業が脱法的に節税しているという感じだったので世間ではあまり大きなニュースにはなりませんでした。

しかし、この時ケイマン諸島だけで日本は世界2位の55兆円もの租税回避を行っており、2012年度の日本の税収45兆円を遥かに凌いでいました。この時は企業が行っている脱法的な節税という事でイマイチ実態が分からなかったが故に問題視されなかったのですが、今回のパナマ文書では個人レベルでの租税回避だけでなく、怪しげな事に使っているのではないか…という疑念まで暴露されてしまっているからなのです。つまり、各国の財政界のトップや富裕層が個人レベルで脱法的な節税を行っていた事が発覚してしまったという事。その結果、今回アイスランドの首相は辞任にまで追い込まれ、世界中のタックスヘイブンを利用していた富裕層は現在非常に立場の悪い状況に追いやられているのです。



モサック・フォンセカ法律事務所



アイスランドの首相辞任

パナマ文書で名前を連ねている日本企業や上流階級と言われる個人(日本人)は、ハッキリ言って払うべき税金を払っていなかった事になります。

さて、辞任に追い込まれたアイスランドの首相が名を連ねていましたが、他の有名人は…ウラジーミル・プーチン(ロシア大統領)、習近平(中国国家主席)、李鵬(中国元首相)、デービッド・キャメロン(イギリス首相)、サルマーン・ビン・アブドゥル・アジズ(サウジアラビア国王)、アサド(シリア首相)、グンロイグソン(アイスランド首相)、ナジブ・ラザク(マレーシア首相)、ジャッキー・チェン(香港映画俳優)、リオネル・メッシ(アルゼンチンサッカー選手)、ミシェル・プラティニ(欧州サッカー連盟元会長)など。

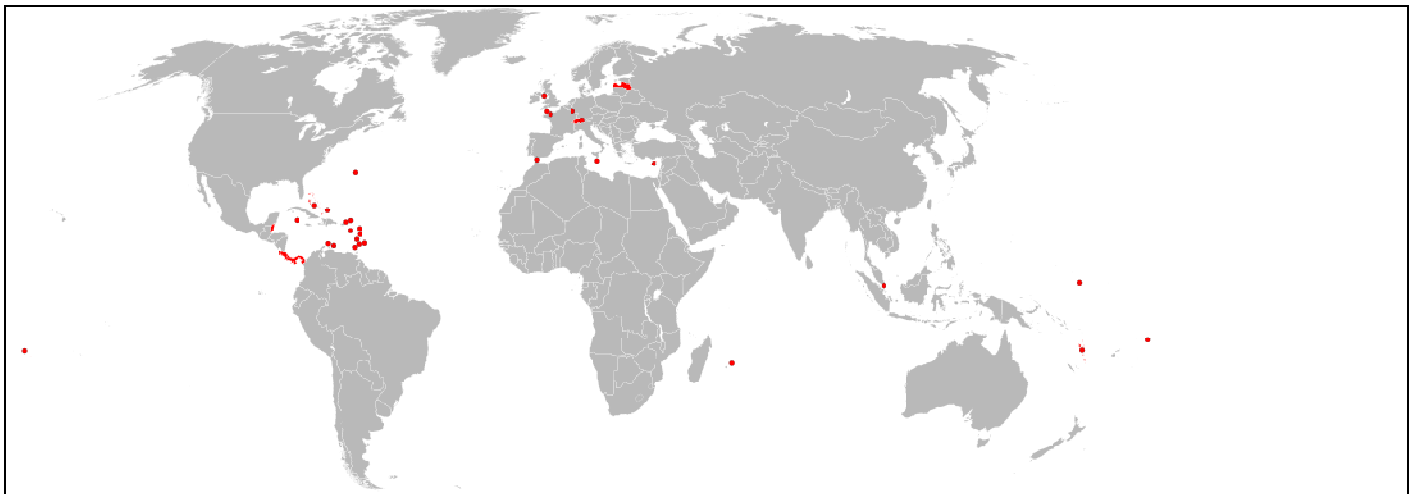
これについて日本政府は…菅官房長官のコメント

「文書の詳細は承知していない、日本企業への影響も含め軽はずみなコメントは控えたい」と述べました。「世界全体で租税回避について連携している中、今回新たにこうした実態が報道ベースで発表された」とも指摘しました。日本政府として文書を調査する考えはないと言います。

寒いね…いつもの問題隠しですよ!!

参考) タックスヘイブン

一定の課税が著しく軽減ないしは完全に免除される国や地域の事である。低下税地域と言います。続に租税回避地と呼ばれています。



赤いところが租税回避地

あなたは大丈夫ですか？

メタボ、糖尿病、高血圧、うつ病、ガン、何か引っかかっているものはありませんか？
或いは若い時はこうじゃなかった、歳を重ねるごとに健康に不安を抱えるようになってきませんか？ 若いときの暴飲暴食が知らず知らずに現在の体にさせたことも確かです。

何か悲観的なことばかり書きましたが遅くはない、これからの人生を若く過ごす方法を探ります。

筆者は、あるとき高血圧と糖尿病の初期段階であると医者に告げられました。悩みましたね…でもある本に出くわし現在実践をしている最中です。言わば「人体実験」を自らしています。本に書いている事が正しいか実践中なのです!!

① 人体実験 (筆者)

実際にこの実験を始めたのは今年の4月第2週目からで、体重は75 kg、身長172 cmでお腹がポックリ出ており目指すのは体重68 kgです。実践から3週間、現在(4月25日現在)69.3 kgです。1ヶ月経過したので医者には血圧、糖尿の数値を測ってもらおうとしています。本当かよ、何か売りつける宣伝でないの？ いいえ、何かを売りつけようとしていません、安心して読んでください。食事は腹いっぱい食べているしお酒も飲んでいきます。

嘘だろう…？ そんなことありえる訳がない。

私はジムに通っていましたが、インストラクターに運動では痩せませんと言われました。インストラクターが言う事は確かなのですが、言われたこの食事方法は私には実践不可能だったので色々勉強し、ネットや本を調べてみると納得いくものがありました。

筆者が自身の人体実験の条件は

▲食事は腹いっぱい食べることが出来る。

▲お酒を飲むことが出来る。

人体実験実践は末尾にありますので参考にしてください。

その本とは…著者：荒木祐 「薬もインスリンもやめられた！」

(現在は、在庫がなくなり古本しかなく、新しい題名「断糖宣言！」など同様の本が出ています)

この本を見て納得してこれを契機として実践をしているのです。

その衝撃の内容とは (私にとって)

このメカリズムとは何なのか

★人体に脂肪多くなるとメタボ、糖尿など悪さをする。

★人の脂肪の材料は「糖」です。

★「糖」を摂取しなければいいのです。

★「糖」の含まれる食物は「炭水化物」です。

★「炭水化物」を食べるのを止めればいいのです。

★炭水化物とはコメ、パン、大根、人参、キャベツなどなど

食べる物があるの？

有ります…タンパク質です。

タンパク質は何？ 主に肉、魚類です。

② 本当に痩せるの？

炭水化物は体に良いと言われているのに？

特にサラダなんか食べていると「健康志向ね」なんて。

簡単に理解できるように現象的に話を進めます。

草食動物の象やサイは肥えていますね。一方、肉食動物のライオンや虎は痩せていて筋肉質です。象やサイは草や木の葉っぱを食べています、言い換えれば炭水化物を摂取しているのです。虎やライオンは肉食動物で言うまでもなく精悍な筋肉質の体は肉食動物なのです。

これが人にも当てはまるの？日本人に目を当てて見ましょう。

③日本人の寿命が延びた理由は？

20世紀初頭の平均寿命は30代でした。50代になったのは昭和に入ってからで、60代になったのは昭和40年代からです。

さて、その理由は賢明な読者の方はお分かりでしょうね。

そうです、西洋文化が入り肉類を食べるようになった明治の時代から日本人の寿命も延びてきたのです。現在、日本国内でも穀物を主体に食べている地域では低い傾向があります。東北、信越、北陸などは昔から短命、一方豚肉を食べる沖縄の人たちは長寿の傾向があるのです。また現代人が炭水化物(糖)の害を受ける理由として基礎代謝量が低下しています。身体を動かしている時と運動エネルギー代謝量とどちらが大きいのか比べてみると、7対3で基礎代謝量の方が大きいのです。基礎代謝で一番エネルギーを使っているのが体温調節で、暑い時は汗を流し寒い時は筋肉を震わせて体温を上げています。現代社会においては何処でもエアコンがあり消費カロリーが少なくなっているため運動は必要なのです。筋肉量は18歳位を頂点に徐々に少なくなり基礎代謝量も少なくなっていくので筋肉量を増やし或いは維持し基礎代謝量が落ちないようにするべきなのです

④人間の体にとって必要不可欠なのはタンパク質と脂質

日本人は米が主食で肉を食べる人は不健康であるというのは全くナンセンスな考えです。アラスカのエスキモーには「糖尿病」患者がいらない。その理由は肉食です、肉は食べ過ぎると健康に良くないと思われがちですが、最終的に尿素窒素に変わり多すぎると排出されます。

なぜ肉が体に必要なのか？

人間は炭水化物(糖質)がなくても生きていけますが、タンパク質がなければ生きていけないようになっています。タンパク質は筋肉、骨、臓器、血液、皮膚をはじめホルモンや酵素の原料となっています。また、新陳代謝によって常に新しい細胞に入れ替わっていますが、それもタンパク質が十分に摂取されてからこそであります。

細胞は血管を通して酸素、アミノ酸などの栄養素を取り入れます。また不要になった老廃物を血液中に排出します。この出し入れを調整しているのが「細胞壁」(袋)です。細胞壁はタンパク質と脂質で作られているのですが、細胞壁にはトンネルのような隙間があって伸びたり縮んだりするようになっていて、必要なものを通し不必要なものは通さないように出来ているのです。細胞壁に中も外も水溶液ですから漏れ出さないようにしている役目をしているのが「脂質」です。

体をつくっているのは「タンパク質」と「脂質」それから水分です。炭水化物(糖質)から細胞を作ることが出来ません。タンパク質と言っても大きいもの小さいものとサイズがあり、バラバラにしないと腸から吸収できません。バラバラになったものを「アミノ酸」と言い血液に流れに乗って肝臓に蓄積されます。必要に応じ体のあちこちに運ばれ、細胞の遺伝子に書き込まれた設計図に従って新しい細胞の材料(タンパク質)が作られて脂肪が複製されていくのです。こうして全身の細胞の新陳代謝が行われます。

⑤必須アミノ酸とは？

一息入れましょう。頭を整理してください。

分からない言葉「必須アミノ酸」、タンパク質はアミノ酸が繋がって出来るものです。アミノ酸は体内で合成してつくっていますが、体内で作れないものが8種類(9種類という説もある)あります。これを「必須アミノ酸」と言います。

良質のタンパク質は肉、卵、牛乳などはこの必須アミノ酸がまんべんなく十分に含まれます。米や小麦など穀物にも含まれていますが動物性食品に比べれば幾つかの必須アミノ酸が必要以下です。豚肉、牛肉、魚類、牛乳、卵などのアミノ酸スコア(判断基準)で評価すると100点であるのに対し、大豆は86点で動物性タンパク質が一番良いということになります。

脂質はよくないことばかりか？

肥満の原因は脂肪の取り過ぎと考えると脂肪は健康の敵と思っている人が多いのですが、日本人の肥満の原因は「脂肪より圧倒的に糖質」です。食事に含まれる脂肪(油脂)が健康の敵と思うのは脂肪がそのまま体脂肪になると考えるからです。体脂肪になるのは主に炭水化物に含まれる「糖質」です。脂質は脂肪になりません。食事で取った脂質は脂肪酸分解され一つは細胞膜の材料となります。細胞膜は栄養素や老廃物の出し入れを行うので柔軟性を求められますが、これを満たしてくれるのが「脂肪酸」です。「脂肪酸」は動脈硬化を防いでくれます。

「脂肪酸」は血管の細胞膜の水分保持、血管の柔軟性維持するのに欠かせません。更に脂肪酸はホルモン、赤血球のヘモグロビンの材料になるし、筋肉に酸素を送る役割、免疫力、抗酸化力、肌のみずみずしさを保つ働きがあり疲労回復を促します。更に全身の生命システムを色んなところでコントロールホルモンのようなものを体内でつくるのです。「脂肪酸」にも種類があます。体内で合成できないものを「必須脂肪酸」であり食物から摂取しなければなりません。食事で取る「脂肪酸」は「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」に大きく分けられます。ヘッド(牛脂)やラード(豚脂)のように常温で固まる動物性の脂肪はほとんど「飽和脂肪酸」でサラダオイルのような常温で液状を

保つものは「不飽和脂肪酸」です。

体内で合成出来ない為に必ず食事から摂取しなければならない「必須脂肪酸」は「不飽和脂肪酸」で植物油に含まれるリノール酸とリノレン酸、アラキドン酸、それにEPA（エイコサペンタエン）やDHA（ドコサヘキサエン）は体内でも作られますが食物から補給するのもいいでしょう。αリノレン酸は多く含まれるものは、亜麻仁油、鮭の油、小麦胚芽油など、アラキドン酸・γリノレン酸・リノール酸は大豆油、小麦胚芽油やゴマ油、紅花油の多く含まれ、EPAやDHAは油の乗った青魚に多く含まれます。

牛脂、豚油などの「飽和脂肪酸」は必須栄養素ではありません。その意味では「糖」と同じです。肉は脂を取り除くことが必要です。鶏肉には不飽和脂肪酸が含まれますが、摂取には植物や魚介類がよいでしょう。

■糖尿病、メタボ、うつ病、ガン対策

先にも書きましたが、近頃では糖尿病、メタボ、うつ病、ガンなどの病気が多くなっていますがこれらは治らないのでしょうか？これらの病気は治る、あるいは改善すると確信しました。

ご存知のように日本は西洋医学の医者がほとんどです。西洋医学と言うのは「対処療法」ばかりが多く目立っています。対処療法とは主要な症状を軽減する治療、根本的な原因を治療とは違い、表面に表れた痛さを和らげるなどの措置を行うことです。これに対し、その原因を取り去り、原因そのものを抑制する治療法（原因治療）があります。平たく言えば、痛いといえばシップを貼る、鎮痛剤を飲まず、原因を治すのではなく表面的に治ったと感じる手法です。

例を挙げます。風邪の咳きや発熱などの症状に対し、解熱や咳止め薬を飲みますが風邪の菌を殺したわけではないので後は自然治癒力を待つだけです。西洋医学とは悪く言えばこんなものです。

■糖尿病

さて、現在人に多い糖尿病の型は次の2つに分けられます

I型糖尿病…若い人、痩せ型に多く発症し膵臓β細胞が破壊

II型糖尿病…中高年に多く発症し遺伝子体質に要因

◎糖尿病の原因

糖尿は糖が原因なので糖を取らなければ糖尿は治ります。

糖は体のエネルギー源としてのみ利用でき、余れば悪さをします。

正常ではインスリンが膵臓から出て糖を細胞の中に入れてしまいます。

非正常ではインスリンが出ているのですが対応しきれず、第2糖尿症はインスリンが出ていないのではありません。

◎糖尿になるとどうなる？

神経や血管をボロボロにし、動脈硬化による心筋梗塞、高血圧、肝脂肪、高尿酸結晶(痛風)を引き起こします。メタボリックシンドロームの原因は内臓脂肪ですが、脂肪を作るのは「糖」であり、「糖」は炭水化物なのです。炭水化物とは主食の米、パン、麺類、更に野菜や果物にも多く含まれています。言い換えると炭水化物は「糖」であり脂肪を作るのです。エネルギーとして利用出来なかった「糖」は体内で脂肪として蓄えられるのですが、まず筋肉に蓄積してから内臓脂肪に蓄積し、皮下にも蓄えられます。

◎インスリン抵抗性

インスリンは血糖値を下げる働きをしますが、正常にインスリンが出ているにも関わらず細胞が糖を受入れない状態になることがあります。これは脂肪細胞が通常の大きさであればインスリンが働きやすくなる物質を出しますが、糖を過剰に入れられる(食べる)と太った細胞が逆にインスリンを働かせない物質を出してインスリンの抵抗性を作ってしまう。こうなるとインスリンを幾ら

出ても血糖値が下がらないので、脳は糖の害から守る為に更に膵臓に対してインスリンの分泌を促して血糖値を下げようとするのです。この為、インスリン抵抗性のある人の血中にはインスリンが多くなり「高インスリン血症」となるのです。これが長く続くと膵臓が疲労して本当にインスリンの分泌量が少なくなっていき、次の病気が出てくるのです。

■高血圧症

塩を取りすぎると相まってインスリンも関係しています。血中の増えすぎたインスリンは腎臓機能である濾過機能を阻害し、捨てられるべき塩分を捨てられなくなるからです。

■痛風

痛風の原因は殆ど代謝トラブルで、尿酸が血中に増えすぎると足の指や関節に溜まって激痛を引き起こします。食べ物から摂取した尿酸の倍以上の尿酸がいつも発生しているのです。この不要になった尿酸を捨てる腎臓がインスリンによって阻害された時に痛風が出ます。尿酸は体の60兆個もの細胞のDNAの原料で、この細胞が新陳代謝で新しい細胞に入れ替わる時に細胞の廃棄物が血中に運ばれて腎臓で処理されて尿として排出されます。尿酸はいつも適量(100cc中7mg以下)になるようにコントロールされています。もちろん血中に食品に含まれるプリン体が分解されて出来る尿酸もあります。大事なのは血中に増えすぎたインスリンは腎臓が尿酸を濾過して捨てる機能を阻害します。インスリンの悪さのために後から発生する尿酸を尿に流すことが出来なくなった結果として高尿酸血症(痛風)が起こっています。

■動脈硬化

動脈硬化の原因を誰もが「コレステロール」と答えるでしょう。実はこれだけではなく、血管の中に菌が付き食い荒らすという「動脈硬化細菌説」があります。この説が正しいとすると血中の糖が餌になっている可能性が高く、コレステロール値が正常かどうか一律に決めて薬で抑制するより、まずは糖(炭水化物)の摂取を抑えることが先決です。

～その他～

断糖は「うつ病」を改善し、「リウマチ」を改善する効果が見込まれます。

■予防医学

日本の食文化が「ご飯とおかず」で発展してきました。炭水化物(以下糖)は毒のようなもので甘いものが麻薬だから食べてはいけないと言うと必ず反発が出てきますが、次の疑問には回答があります。

[疑問]

野菜を食べないとビタミンやミネラルが不足するでしょう？

[回答]

確かにビタミンやミネラルは不可欠な栄養素ですが微量でこと足ります。これを取るには野菜よりも肉や魚の方が断然有利で、エネルギー生産やホルモン合成に不可欠なビタミンB6はサケ、イワシ、マグロ、サバなどの魚や鶏肉に豊富です。神経の働きに関係の深いビタミンB1では豚肉やウナギ、赤血球、白血球、遺伝子の材料となる核酸を作るのに必要なビタミンB12は牛レバー、イワシ、カキ、ハマグリなどに多く含まれます。老化を防止し若々しく保つ抗酸化ビタミンEは小麦胚芽油とひまわり油に多く含まれますが、ウナギ、アジ、シシャモ、ハマチ、サンマなどの魚にも多く含まれます。

カルシウム吸収に重要な役割をするビタミンDもマグロ、イワシ、カツオ、サンマ、ブリ、サバなどの魚に豊富で、活性酸素の消去、皮膚や粘膜の新陳代謝に欠かせないビタミンAは各種のレバー、ウナギなどに含まれます。

しかしビタミンCは上記の食品からは摂れず、果物や野菜から摂取すると糖質が沢山含まれてい

るのでサプリメントから摂取するのが良いでしょう。

ミネラル、カルシウムを摂るなら牛乳、業界類、不足すると糖尿病や皮膚病のリスクが高まると言われている亜鉛は牡蠣、カニ、牛肉、タラコ、鉄分はレバー、貝類、カリウムやマグネシウムは魚介類で大丈夫です。

甲状腺ホルモンの材料となり新陳代謝を活発にするヨードは肉魚介類に含まれていませんので、ワカメや昆布などの海藻類から1週間に1回摂取する事が必要です。

【疑問】

糖を取らないと大切な脳の栄養が不足するのでは？

～回答～

脳のエネルギー源は糖ですが、だからと言って糖を必ずしも摂取しなければならないというのは誤りです。知らず知らずに食品に含まれている糖を摂取しているのです。

【疑問】

肉ばかり食べていると太ってコレステロールも増え早死にする

～回答～

まず肉はタンパク質だから太らない、太るのは炭水化物（糖）である。

また、肉食動物系である人間はコレステロールを吸収するバリア機能が高いので必要以上の場合は排出する。コレステロールは動脈硬化の間接的要因となっても根本的要因でない。

【疑問】

尿酸値が上がって痛風になってしまう。

～回答～

血液中に余分な尿酸は腎臓で濾過されて尿として捨てられます。しかし腎臓は余った尿酸を全て捨てるのではなく、適量残しておきます。この量が増えすぎた状態を「高尿酸血症」といい、痛風をおこすリスクを高くします。余った尿酸が捨てられず血液中に残るのは抗インスリン抵抗性が関係するので尿酸値の高い患者に「ザイロック」（一般名アロプリノール）という尿酸をつくらせない薬を投薬する、を与えてしまう医師がいる。尿酸をつくらせないことは遺伝子をつくらせないことであり、新陳代謝を押さえてしまいます。これでは体に良いわけがありません。

【疑問】

食物繊維が不足して便秘になり大腸がんになってしまう

～回答～

食物繊維は人の消化酵素では分解できないのでそのまま排出されます。食物繊維を摂る事は良い事ですが、食物から摂取すると多くの糖を摂ってしまうより体への害は少ないです。便秘症の場合は別段に食物繊維をとる対策が有用です。

断糖食で病気とサヨナラ

お腹一杯食べて糖尿病、メタボ、痛風、うつ病、ガンとサヨナラ!!

いろいろ書きましたが実際どうするの？ …筆者は実践しています。

★基本

Ⅱ型糖尿病はなぜ治りにくいのか、高血糖といわれる状態で感染症や器質的な障害が起こっているわけでもないのに病気として治療している。その方法は適切ではありません。高血糖の状態が治れば良いのだから糖の摂取をやめればいいだけ…極めてシンプルです。

◎甘いものは食べない。

◎ご飯、麺類、パン、パスタは食べない。

3度の食事の主食をやめる。米や麦にはタンパク質が含まれますが殆どタンパク質です。ご飯を軽くよそっても1杯30g以上の糖が含まれます。

朝食は安価で栄養のある卵2個を中心に考えます。昼食は穀類が入っていないお弁当を、外食の場合はご飯や野菜を残し、ハンバーグやお肉だけ食べる。

目安として摂取する炭水化物の量は食事全体の3%程度ぐらいに抑えるのが理想で、卵は食べられるだけ食べても良いですが糖質が殆ど含まれず1日5~個10個でも大丈夫です。栄養的に素晴らしい食品です。動物性脂肪は出来るだけカットし、肉類はいくら食べても良いですが、牛肉や豚肉の脂肪分は出来る限りカットし外食では脂身を残します。

魚に付いている脂肪は必須脂肪酸ですから積極的に食べ、脂質は植物油から摂取しますがマーガリンは摂取しない。

野菜?…基本的に食べなくていい。

果物?…絶対に食べない

禁酒が必要か?…断糖食していれば飲み過ぎはダメですが、嗜む程度は良い。

酒類としては糖質の高いお酒はダメ、アルコール度数の高いお酒は基本的OK、日本酒、ワイン、ビールよりウイスキー、焼酎が良い。

★注意する食べ物

炭水化物は断糖食ですから食べないようにすることが必要ですが、この外注意すべき食べ物があります。

◎大豆関連食物

大豆は植物性食品の中で最も良質なタンパクを含んでいます。

豆腐、納豆、味噌大豆食で利用しますが納豆は要注意です。昔はしっかりと納豆菌を育てていたのですが現在は糖質が分解されず糖が多く残っているので要注意です。

◎牛乳、乳製品

血糖値が高いときは乳糖といわれる形で糖が含まれているので、血糖値が高い人は飲まない、安定している場合で1日コップ1杯程度である。チーズ、ヨーグルトも同様です。

★サプリメント

中高年には健康維持、病気予防のために次の3つのサプリメントが有効です。

◎核酸…発がん性物質、紫外線、活性酸素などにより傷ついたDNAを修復する。1日1.5gが目安です。

◎葉酸…葉酸はDNAのコピーが発がん性物質や活性酸素などの影響を受け、ミスコピーされたDNAは分解され、新しく正しくコピーしなおされますが、その酵素の働きが葉酸によって大きく左右されます。

◎断糖食による不足ビタミン…断糖食をした場合ビタミンCが不足するのでこれを摂ります。

アジアに関する情報、ご意見、ご相談、またはご意見等々お待ちしております。

投稿先：info@ibia.or.jp

食品の名称と100g中の糖の量(g)					
はちみつ	79.7	食パン	48.0	ドーナツ	50.5
かぼちゃ	17	フランスパン	57.7	マロングラッセ	76.7
カリフラワー	3.9	クロワッサン	37.9	落花生	16.7
キャベツ	4.9	あんパン	55.3	いんげんまめ	23.2
玉ねぎ	7.1	ジャムパン	60.5	えんどうまめ	22.7
たけのこ	6.7	ホットケーキ	51.6	そら豆	16.8
根深ねぎ	5.9	ゆでとうもろこし	19.7	きな粉	26.4
パセリ	6.4	ポップコーン	58.2	木綿とうふ	0.8
ほうれん草	3.9	蒸しさつま芋	29.2	絹ごしとうふ	1.7
もやし	2.5	サトイモ水煮	12.0	糸引き納豆	9.8
らっきょう漬物	31	ジャガイモ水煮	16.0	豆乳飲料	10.1
イチゴ	7.5	ポテトチップス	52.6	生湯葉	4.1
いちじく	10.4	かしわ餅	46.1	うどん	20.3
ネーブルオレンジ	11.6	カステラ	60.8	そうめん	25.4
柿	15.5	きび団子	73.4	中華めん	29.3
グレープフルーツ	8.9	きんつば	58.6	スパゲッティ	28.3
すいか	7.9	タルト	60.6	小麦胚芽	47.0
梨	10.1	どら焼き	58.5	精白ごはん	31.7
バナナ	22.6	くり	34.2	もち	50.1
びわ	11.2	せんべい	89.3	赤飯	36.8
りんご	13.1	あられ	84.0	ビーフン	79.7
ぶどう	14.4	ショートケーキ	48.3	そば	25.8
ぽんかん	10.2			はるさめ	84.6

外国人実習生



中国、タイ、ベトナムから実習生が来日しました。

組合講習会場で国と違いに関係なく日本語の勉強が終わった一時です。

これから企業に実習に行く前の食事会では本当に楽しそうでした。

「日本に来てよかった」と、お金と知識と良い習慣を身に付けて帰国して欲しいものです。
頑張ってくださいね♪

アジアに関する情報、ご意見、ご相談、またはご意見等々お待ちしております。

投稿先：info@ibia.or.jp