

藤田紘一郎著
Koichiro Fujita

人生100年時代の老いない食事

Forest
2545
Shinryō

はじめに

あなたのコレステロール値と脂質の値は危険。

このままでは早晚、動脈硬化にかかるでしょう。

そうなりたくなければ、「肉」は控えなさい。

これまであなたは、医者にそういわれてきたかもしれませんが。

また世間では、肉を遠ざける「粗食」や「一汁一菜」、「プチ断食」の食事法こそが、体を若く保つと紹介されてきました。

そうした医者や健康情報に従い、「健康のために」と肉を減らし、野菜中心の食事に変え、ついにはカロリー制限までしてきたことでしょうか。

しかし、はたしてそれで「健康」になれるのでしょうか。

そんなことはありません。

肉を食べない野菜中心の食事を続けていては、**健康長寿は逆に遠ざかってしまうのです。**

では、どうすればよいのでしょうか。

その答えが、40代までは「健康のため」と肉を控えてきた人も、**50歳になったら「健康のため」と胸を張って肉を食べ始めること**なのです。

この本は、50歳から肉を食べ始めて、健康で長生きするための本です。

なぜ、「50歳」を機に肉を食べ始めたほうがよいのか。それはズバリ、50歳から肉を上手に食べていると、長生きできるからです。ただ長生きするわけではありません。お肌も髪もツヤツヤ、精力マンタン、今よりずっと健康になって、活動的な心身のもとに長生きできるのです。

肉を正しく食べていれば、薬漬けの生活にもオサラバできます。抗コレステロール剤も抗うつ剤も風邪薬も必要なくなります。ひだまりサロンのようになっている病院の待

合室で時間を費やすことはなくなり、社会のため、家族のために精力を注ぐ生き方ができるようになります。50歳から肉を上手に食べていれば、豊かで充実した人生を送ることができるようなのです。

ただし、肉は食べ方が重要です。

この食べ方を知らないがゆえに「肉を食べたら体が重くなった」などの症状を覚え、「肉はがんを引き起こす親玉」という誤った情報を信じてしまっています。

なんとももったいないことです。

そういつて肉の健康効果について力説している私ですが、実は、7年前まで「肉を控える」生活を送っていました。その理由とは、医者として恥ずかしながら、糖尿病を患った経験があったからです。

糖尿病になったばかりの頃、私は病気を治したい一心で、日本糖尿病学会が推奨するカロリー制限ダイエットを実践していました。しかし、まったく改善されません。それどころか、一時期は薬に頼らざるをえませんでした。その反省から健康長寿のための食事について研究し、そこで「**肉食**」の**重要性**を知ったのです。

私が糖尿病を克服した方法は簡単です。「肉は、カロリーもコレステロール値も高いので、生活習慣病の人は控えたほうがよい」という、医者の情報に信じることをやめただけです。そして、結果として正反対のことをするようになりました。

それが「カロリー計算をしない」「コレステロールの値を気にしない」「野菜と肉を上手に食べ、主食は抜く」という3点を心がけた食生活です。

食べ方を変えただけで、私は糖尿病をすっかり克服しました。

体重も10キロ減り、血糖値もコレステロール値も中性脂肪値も正常の値に安定しました。今では、糖尿病の薬も抗コレステロール剤も飲んでいません。もちろん、カロリー計算など食事をまですくするだけのダイエットとも無縁の生活です。今では以前よりも若々しい体をつくり、研究と講演と執筆活動にますます邁進まいしんできるようになりました。

多くの人は「糖尿病は一度かかったら治らない。上手につきあっていく必要がある病気だ」という常とう句にだまされて、食べたいものをガマンし、つらいカロリー制限に励んでしまいます。しかし健康的な食事に、カロリー計算は害になるだけです。

「コレステロールが高くなると寿命を縮める」という医療情報が、50歳を過ぎた体には

当てはまらないことを知り、その呪縛から逃れることも重要なことです。50歳を過ぎたら、コレステロール値は、少々高めのほうが若々しく健康でいられるのです。

「生涯現役」。

誰もが目指すこの生き方を叶えてくれるのが、50歳から肉を上手に食べ始めることなのです。世界一の長寿国となった日本ですが、同時に要介護の方は570万人に達したそうです。俗説に従って肉を避け、老いや病で体を壊してしまうのか、正しい知識を知り、若々しく活動的に残りの人生を謳歌おうかするのか――。

判断はあなたにゆだねられています。

本書では、50歳から肉を食べて、健康で長生きするための知恵と食べ方について解説していきます。

50歳を過ぎた人が「健康のため」に肉を制限することほど、おろかなことはありません。肉を食べれば、老いを防ぐだけでなく、がんや心筋梗塞などの生活習慣病も遠ざけ、薬いらずの体を作ってくれます。

この本を読めば、肉を食べるときに感じる「健康に悪いことをしているのかなあ」という罪悪感がスッキリとなくなります。そして、あなたの食卓には長寿食「ステーキ」がドカーンとのり、肉に舌鼓したつづみを打つ喜びをかみしめていることと思います。ぜひ、健康で豊かな食事のおともに、本書をお役立ててください。

2018年1月

藤田紘一郎

人生100年時代の老いない食事

目次

健康で長生きするためには 何を食えばよいか？

- 1 「汁一菜」で本当に元気で長生きできるのか？ 16
- 2 三浦雄一郎の快挙の秘密は「メタボ」にあり 20
- 3 長寿遺伝子のカン違いが「寝たきり」を招く 24
- 4 「肉を控えなさい」は50歳を機に改めよ！ 28
- 5 肉は「生活習慣病」の予防になる 32
- 6 「コレステロール」と「血圧」は少々高めが健康にいい 36
- 7 健康のためには「週2回ステーキ」を食べなさい 40
- 8 「悪玉コレステロールが体に悪い」わけではない 44
- 9 動脈硬化の原因は「肉」ではなく「活性酸素」 48
- 10 コレステロールを無理に下げると早死にする 52

若さと健康を保つ！

50歳からは「肉」と「これ」を食べなさい

- 11 コレステロールの薬は効果が少なく、副作用がひどい 56
- 12 食べるならハンバーグよりもステーキ 60
- 13 肉は「がん細胞」と戦う材料になる 64
- 14 肉を食べている人は「認知症」になりにくい 68

- 1 アンチエイジングに必要なのは「性ホルモン」 74
- 2 「更年期障害」によく効く肉の効能 78
- 3 男は「筋肉」を増やし、女は「大豆」を食べなさい 82
- 4 大豆を食べると「中性脂肪」が減る 86
- 5 食物繊維は腸内細菌を「悪玉」から「善玉」に変える 90
- 6 ステーキとライスは最悪の食べ合わせ 94
- 7 体の老化を防ぐ「肉の焼き加減」 98

病気を遠ざける！

「家畜化」された食事を改める7つの知恵

- 8 なぜ50歳を過ぎると「がん・心筋梗塞・糖尿病」が増えるのか……………102
- 9 糖質をやめると肉を食べても「やせる」……………107
- 10 スーパーのセール肉をおすすめしない理由……………111
- 11 体内で発生した「活性酸素」を無毒化する方法……………115
- 1 「日本人の腸は欧米人より長い」はウソ……………120
- 2 「お米」こそ日本人の体にあわない……………124
- 3 日本人の国民病「糖尿病」と「仏教」の歴史的な関係……………127
- 4 「腹八分目」で確実にやせるための食べ方……………130
- 5 肉が持つ「幸せ物質」でうつ病が治る！……………134
- 6 コンビニ弁当が「腸内細菌」を殺す……………138
- 7 野生の動物と「家畜」を隔てる遺伝子……………142

薬いらずの体になる！

「肉」を健康に活かす食べ方⑦カ条

- ① カ条 週に2回、「肉の日」を決める……………148
- ② カ条 肉はかならず野菜と一緒に食べなさい……………150
- ③ カ条 「ガリック」で焼くと若返り効果倍増！……………152
- ④ カ条 「野菜↓肉↓ご飯」の順番で食べなさい……………155
- ⑤ カ条 オリーブオイルの効果を知っていますか？……………157
- ⑥ カ条 長寿のための水は「硬水」？「軟水」？……………160
- ⑦ カ条 食べるときは大好きな人と談笑しながら……………163

健康寿命を延ばす！

「腸」から元気になる生活習慣⑦カ条

①カ条	食事は体内時計に合わせる.....	168
②カ条	「グーッ」と鳴つてから食べる.....	171
③カ条	「息が上がる運動」は控える.....	175
④カ条	「露天風呂での深呼吸」はがん予防になる.....	177
⑤カ条	男女のときめきこそが最高の若返り.....	179
⑥カ条	心を軽くする魔法の言葉「あるがまま」.....	181
⑦カ条	健康とは「老いない腸」から始まる.....	185
	おわりに.....	189