

私の食生活

2016年3月から小麦（グルテンフリー）と化学物質（添加物・農薬等）、乳製品フリーで、33年歴の花粉症やアレルギー性鼻炎、慢性胃炎、下痢、痔など完治。遅発型小麦アレルギーなことが分かった。現在は、持病のバセドウ病（歴17年）を治すべく、原因とされるEBウイルスを免疫力やココナツオイルのラウリン酸でやっつけるために、免疫細胞を作る腸のための食生活を徹底改善実施中。大切な適度な運動は、なかなかできないけど努力中。

1. 小麦（大麦、ライ麦含む）を食べない
2. 発酵していない大豆は、なるべく食べない
3. 食品添加物の入っているものは、なるべく食べない
4. 遺伝子組み換え食品（GM）は食べない
5. 牛乳・乳製品は摂らない
6. 水道水はそのまま飲まない
7. 農薬残留している野菜はなるべく食べない
8. 食卓塩（塩化ナトリウム99.5%）を使わない
9. 腸内細菌を減らす食べ物を食べない
10. 悪い植物油を摂らない
11. 砂糖は摂らない
12. 上白米は食べない
13. こんぶは積極的に食べない
14. コーヒーはほどほどに
15. アルコールは少々
16. 薬は飲まない・病院に行かない
17. アルミ鍋やテフロン加工フライパンは使わない
18. ミネラル・ビタミン不足にならないようにする
19. バセドウ病のEBウイルス対策

1. 小麦（大麦、ライ麦含む）を食べない

腸に糊のようにへばりついて消化されない小麦により、体が小麦抗体を作ってしまうと、まず腸で抗体活動（アレルギー）による炎症を起こし「腸もれ（リーキーガット）」を起こすらしい。小麦だけでなく未消化のタンパク、食品添加物や農薬などの毒素も体内に入り込み、血液により内臓や関節、皮膚など全身に運ばれ、抗体活動により炎症を起こす。私の慢性胃炎や痔、足のむくみも小麦抗体による炎症だった。この炎症が進むとガンを引き起こすらしい。また、腸内環境の悪化や腸もれにより体は炎症体質となり、排毒機能も弱まる。体は小麦の排毒だけで精一杯になり、ほかの排毒は手をつけられない状態となり、花粉症をはじめぜんそくやアトピーなど様々なアレルギーを引き起こすらしい。

さらに怖いのは、脳壁を破られ「脳もれ」すれば、脳内炎症をおこし自己免疫疾患やうつ病、認知症そして難病などに至る。これもバセドウ病発症の理由の一つになっている。また、小麦たんぱくと甲状腺たんぱくが似ているため、小麦抗体が間違っって甲状腺を攻撃して「バセドウ病」になる考えもある。

戦後から大量に食べるようになった日本人は小麦を消化できない。しかも、食べている小麦は、

ほとんどアメリカ産のメリケン粉。農薬、防腐剤、脱色剤で汚染され、遺伝子操作の品種改良によりグルテン力も強いので抗体ができやすいらしい。精製されているのでGI値(食後上昇血糖値)も高く栄養もない。砂糖を食べているのと同じ状態。日本人の4人もしくは2人に1人が、気づかない小麦抗体や不耐症が原因で病気になっていると考えられているが、スポンサーの小麦食品メーカーや、小麦の輸入元でパンを日本に持ち込んだ勝戦国アメリカの圧力によりメディアも政府も伝えられない。日清製粉はGHQが作った。

《対策》

小麦の入った食品を摂らないグルテンフリーをしている。小麦抗体を持っているので、少しでも体内に入ると炎症の火事が起こる。小麦は中毒なのでやめると食べたいと思わなくなる。日常の食欲も正常になり抑えられる。天ぷらや揚げ物や麺は米粉で代用している。麺は米粉麺、雑穀麺、フォー。醤油は小麦のついていないたまり醤油。ビールの代わりに赤ワイン、どぶろく、日本酒にしている。グルテンフリー食材を買う。

2. 発酵していない大豆は、なるべく食べない

大豆の「フィチン酸」が、甲状腺ホルモン生成に必要なミネラルを奪い、「イソフラボン」が燃料のヨウ素を遮断し、ホルモンを作れなくさせ甲状腺機能低下の「橋本病」を引き起こす。さらにその副作用として脳が甲状腺の機能を亢進させるための刺激ホルモンを必要以上に分泌させるようになり「バセドウ病」を引き起こす一つの原因と考えられている。

もともと日本人は大豆を食べていなかった。食べられるようにしてできたのがみそ、醤油、納豆。発酵することにより腸を荒らすレクチンやサポニンなどを分解する。豆腐は水にさらして少量のみ食べるものだった。また輸入元の米国産大豆は遺伝子組換えで作られ大量の農薬が染み込み大豆抗体を作る原因となり、小麦と同じ腸もれに加担する。

《対策》

枝豆、きな粉、煮豆なども極力食べない。ただし、発酵するとレクチンなどの植物毒は分解されるので、みそ、醤油(たまり)は食べている。しかし、発酵させても甲状腺に悪いイソフラボンは分解されないため納豆・豆腐はしばらく休み。安い納豆は即席製でレクチンが分解されていないので注意。豆腐は水にさらすことでレクチンを減らして食べられるようにした食べ物。豆腐パックの水はレクチンが滲み出ているので直接鍋に入れない。食べる前にさらに新しい水にさらしておく。

3. 食品添加物の入っているものは、なるべく食べない

日本は世界一食品添加物を食べている。ガンやアレルギー、精神疾患のもと。日本人の2人に1人がガンに激増した原因の一つと考えられている。コンビニの廃棄弁当を養豚業者が豚に食べさせていたら突然死んだ話は有名。人工甘味料のアスパルテムでバセドウ病が発症した事例がある。女性にバセドウ病が多いのは口紅のタール色素のヨウ素が原因という説もある。重い劇症肝炎を添加物フリーで治した友人もいる。

《対策》

袋入り加工食品やコンビニ弁当やおにぎりは食べない。仕方なく買う時は原材料名を必ずチェックしている。下記の添加物は要注意。

- ・ 亜硝酸ナトリウム Na (ハムなどの発色剤)
- ・ 亜硫酸ナトリウム Na (食材の脱色剤・ワイン酸化防止剤)
- ・ 安息香酸ナトリウム Na、ゾルビン酸、OPP、TBZ (保存料)
- ・ 次亜塩素酸ナトリウム (カット野菜などの洗浄に使われている)
- ・ ブドウ糖果糖液糖 (清涼飲料水/使用されるコーンシロップは遺伝子組み換え)
- ・ アミノ酸調味料 (うまみ成分/グルタミン酸ナトリウム=味の素) 脳疾患・緑内障の原因

- ・ アスパルテーム、スクラロース、アセスルファム（人工甘味料/0 カロリー飲料水・菓子）
- ・ タール色素。特に赤色 3 号（かき氷シロップ・口紅・辛子明太子・魚肉ソーセージほか）
- ・ 加工でんぷん（ミネラル吸収を阻害）
- ・ ショートニング（植物性油脂）

コンビニで買えるものは、水とお茶とレギュラーコーヒーのみ。トクホのコカコーラは人工甘味料三兄弟と言われるアスパルテーム、スクラロース、アセスルファムが入っている。脳に悪影響を及ぼすらしい。

4. 遺伝子組み換え食品（GM）は食べない

日本は世界一食べている。ガンになることがフランスのカーン大学の研究機関で発表されている。

《対策》

大豆、コーン、菜種を使った食べ物・飲み物・油には、ほとんどに使われている。清涼飲料水の「果糖ブドウ糖液糖」もコーンシロップで作られる GM 食品。加工食品は表示義務がない。たとえ「遺伝子組み換えでない」と表示しても 5%まで入れてよいおかしな法律がある。肉、卵、牛乳、乳製品など遺伝子組み換え穀物のエサを食べて育った家畜品も同じこと。卵はなるべくいろんなものを食べている平飼いのもの。醸造酢、醸造用アルコールも GM 食品。

5. 牛乳・乳製品は摂らない

戦後 GHQ が明治・森永・雪印を使って日本に持ち込んだ。日本人は乳製品を分解する酵素を持っていない。牛乳は血液。えさの遺伝子組み換え穀物から直に発がん物質が入る。また成長ホルモン剤を打たれているのでホルモン系のガン（乳がん、子宮ガン、前立腺ガン）を発症するといわれている。抗生剤も打たれている。さらに、リンが含まれるので骨からカルシウムを奪い骨粗鬆症を作る。白内障になる。

《対策》

極力摂らない。ココナツミルクやカカオミルクを摂っている。

6. 水道水はそのまま飲まない

日本は塩素濃度が世界一高い。腸内細菌が減る。がんになる。GHQ により戦後の日本人を弱くするために濃い塩素濃度を義務付けたといわれる。米兵はポイズンウォーター（毒水）と呼ぶ。ただ、料理やお茶のビタミン C が入ると安全な塩に変換される。また、沸騰させると発がん物質のトリハロメタンが数倍に増えるのでお湯だけ白湯は飲まない。温水シャワーで塩素ガスを吸うことも有害物質を多く摂りこむことになるらしい。

《対策》

飲み水は仕事場の山水＋浄水器。お風呂はビタミンの入った塩素中和剤、切れた時にはレモン果汁や茶殻を入れている。柚子湯も大好き。浄水シャワーヘッドも使っている。

7. 農薬残留している野菜はなるべく食べない

日本は韓国、中国とともに世界トップの農薬使用国。除草剤グリホサート（ラウンドアップ）や、野菜や果物に染み込み虫の脳を破壊するネオニコチノイド系農薬（EU では使用禁止・ダントツ・モスピラン・アドマイヤー・スタークル・バリアード・アクラタ・ベストガード・アルパリンなど）が大量に使われている。染み込んでいるので野菜や果物は洗っても農薬は落とせない。10 年ほど前から蜜蜂やハナアブはもちろん大型昆虫やスズメまでもが激減。日本人は精神疾患が横ばいだった 15 年前の 200 万人から 400 万人に倍増している。発達障害やうつ病は 15 人に 1 人。若者の自殺率は世界一。

遺伝子組換え作物と農薬を作る米国モンサント社の下請け会社が前経団連会長の住友化学。献金をたくさんもらっている政治家たちは動かない。果物に多く使われて安全とされている殺菌剤も、高い発がん作用を持ち、私たちの腸内細菌も殺してしまう。

《対策》

なるべく無農薬野菜。無農薬はしもと農園+家庭菜園+はたて貝殻粉除去剤を使っている。

8. 食卓塩（塩化ナトリウム 99.5%）を使わない

戦後、日本専売公社が作られ新しい製塩法でミネラルの含まない塩化ナトリウム 99.5%の精製塩（食卓塩）となった。日本人は塩から最もミネラルを摂っていたので、ミネラル不足になり多くの病気の原因となっているらしい。血圧はかえって上げることがわかった。2002年に自由化され、昔ながらの製塩法による天然塩が買えるようになったが、変わらず安い精製塩が食卓で使われ続けている。

《対策》

半分がミネラルを含む以前の製塩法で作られた海塩や岩塩を積極的に摂っている。特にモンゴル岩塩が、マグネシウムやカルシウムの含有量がとても多い。大手の塩などは、海水塩と表示していても含有ミネラルがわずかなものもあるので成分を確認して購入している。毎朝、ご飯にかけて食べている。

9. 腸内細菌を減らす食べ物を食べない

戦後日本人の腸内細菌は三分の一に減らされた。戦後から慢性的に便秘や下痢をしている日本人。便秘はさらに「腸もれ」を悪化させて病気をつくる。腸が7割の免疫細胞を作り、免疫力を高めている。免疫がバセドウ病の原因のEBウイルスを抑えるので、腸活はとても重要。

《対策》

（摂らない・しない）

塩素水道水、保存料・防腐剤入り加工食品（安息香酸ナトリウム Na、次亜塩素酸 Na、ゾルビン酸、OPP、TBZ など）、殺菌・殺虫農薬残留野菜（ネオニコチノイドは洗っても落ちない）、薬（特に抗生剤）、サラダ油・キャノーラ油などリノール酸系の悪い植物油、人工甘味料、糖質が多く繊維質の少ない食事、乳製品、ヨーグルト。小麦。殺菌剤を使う清潔すぎる生活。

（積極的に摂る）

漬物（手作りとは、市販のものは保存料・添加物の入っていないもの）や味噌（国産大豆で保存料・添加物の入っていないもの）。りんご酢（非加熱・オーガニック・無濾過の濁ったもの、りんごを酢に漬けたものではない）や黒酢。酢は短鎖脂肪酸なので野菜をたっぷり摂っていれば腸内フローラを増やす起爆剤となる。（市販の醸造酢は遺伝子組換え）善玉菌の餌となるエゴマ油や脂ののった魚。糖質取りすぎに注意しながら自製ドブロクや甘酒、発酵ハチミツジュース。酵母の生きているハチミツにカボスなどの柑橘類やカリン、ウメ、ヤマブドウ、生姜などを漬けて発酵させたものにりんご酢を入れて飲んでいる。

10. 悪い植物油を摂らない

ほとんどの植物油はオメガ6の「リノール酸」を含みアラキドン酸が体や脳を炎症体質にするのでアレルギーや癌が起こる。脳内炎症が起きて認知症やうつ病にもなる。サラダ油に使われる大豆油、コーン油、菜種油、綿実油などは遺伝子組換え作物。身体に必要なリノール酸はわざわざ油を使わなくても食事で充分摂り込める。マーガリン・ショートニングは水素を加えて作る有害作用をもたらすトランス脂肪酸。オリーブオイルも植物毒の発がん作用を持っている。さらに生産段階で別の植物油を混入させたものが多い。

《対策》

炎症を抑え、脳の働きを助けるオメガ3の「リノレン酸」の**エゴマ油**、**魚油**を積極的に摂っている。また、バセドウ病の原因とされる EB ウイルスをやっつけてくれるラウリン酸が**ココナツオイル**にたくさん含まれているので、積極的に煮物やご飯にかけて食べている。エゴマ油は、本当は加熱しても大丈夫。200 度以上にならないと臭いは気にならない。気になるなら炒め物はオリーブオイルでも可。香り付けにごま油を少量使うのも可。オメガ3の油は、体内で魚の油に多く入っている EPA や DHA に変換されるらしい。

ただ、調理用のみならず加工食品やお菓子などでオメガ6 リノール酸系の油をたくさん摂ってしまえば、リノレン酸は細胞に取り込まれなくなるので無意味となる。原材料名の「植物油脂」「食用精製加工油脂」はショートニングのこと。エゴマ油は、毎朝みそ汁に入れて摂っている。イワシやサンマなどの脂ののった魚をたくさん食べる。何の油が使われているか不明な加工食品は摂らない。

11. 砂糖は摂らない

砂糖を摂ると、血糖値が急激に上がりすい臓がインスリンを大量に分泌し脂肪細胞に糖をすべて運ぶ。すると低血糖になるので、脳がアドレナリンを出してまた甘いものを食べさせてしまう。これを繰り返して多くの人が砂糖中毒となり糖尿病になる。また、アドレナリン分泌を繰り返し精神不安になりうつ病になる。もちろん、GI 値（食後血糖値の上昇値）もとても高い。

《対策》

なるべく甘いものは摂らない。甘いものはなるべく GI 値の低い果物や芋などから摂っている。ハチミツも GI 値は高いので、果実（梅、かぼす、カリン、山葡萄、生姜など）を浸けて発酵させたものを水やお湯で割って飲んでいる。近頃は、生姜発酵ハチミツ大さじ 1 杯 + 100%リンゴ酢（無濾過）を大さじ 2 杯入れて 1 日 2 杯は飲んでいる。酢は血糖値の急上昇を抑える働きがある。ちなみに、砂糖やハチミツはカンジダ菌の大好物。

12. 上白米は食べない

米は精製すればするほど GI 値が高いので血糖値を急上昇させ、砂糖と同じ原理が働く。ちなみに精製小麦粉も同じ。なによりビタミンなどの栄養をなくしてしまう。

《対策》

精米機を買って毎日 3~5 分づきの胚芽米にしている。胚芽米でも精米したてのご飯はとても美味しい。玄米は腸を痛める植物毒を持っているので常食はしていない。発芽発酵玄米ごはんはとてもいいらしい。

13. こんぶは積極的に食べない

こんぶのヨウ素（ヨード）含有量は桁違い。バセドウ病の元となるから積極的にたくさんは食べない。海苔の 100 倍、わかめの 25 倍ヨウ素を含む。ひじきも多いのでたくさんは食べない。

14. コーヒーはほどほどに

カフェインがバセドウ病の症状の頻脈や不整脈を招くので、飲んでもアメリカンで午前 1~2 杯。癌を抑える効果はあるらしい。近頃は、デカフェというカフェインレスコーヒーを飲んでいる。自分で採った薬草茶を飲んでいる。

15. アルコールは少々

アルコールは血行を良くする働きがあるが、脳萎縮を促すらしいので普段は少量にしている。糖質のない芋焼酎やポリフェノールたっぷりの赤ワイン、冬は糖質に気をつけて自家製ドブ〇クを

飲んでいる。

16. 薬は飲まない・病院に行かない

自己自然治癒力を障害し、腸内細菌を減らし、化学物質や添加物も含むので、風邪をひいても、おなかや頭が痛くても、熱が出ても薬は飲まない。特に抗生剤は育てた腸内フローラを台無しにする。食生活に気をつけているのでミニドックにも行かない。厳しい基準値で病院に行かされ、薬を飲まされる。バセドウ病の薬も、関節痛やこむらがえし、脱毛、動悸、筋肉痛、倦怠感など思い当たる副作用がある。

17. アルミ鍋やテフロン加工フライパンは使わない

アルミニウムは記憶障害や認知症を引き起こす。アルマイトも剥げると出てくる。テフロンはフッ素だからガンになる。

《対策》鉄、ステンレス、土鍋などを使っている。

18. 歯磨き粉・シャンプー・食器用洗剤はせっけんに

合成界面活性剤入りシャンプーや洗剤、歯磨き粉は発がん物質。特にフッ素入り歯磨き粉は要注意。せっけんシャンプーにしたらステロイド使っていた脂漏性皮膚炎（フケ症）が全く治った。

《対策》

シャボン玉せっけんはみがき、せっけんシャンプー、せっけん食器用洗剤を使っている。合成界面活性剤は石油で作られているから炎症を起こす。石鹼は食用油で作られる。洗濯用石鹼は、合成洗剤をやめて洗濯用マグネシウムチップを使っている。マグネシウムが水素水を作り、汚れを分解させる。部屋干しの臭いもなく、洗濯槽まできれいになる。汚れがひどい時は石鹼洗剤を少量入れている。商品名/洗濯まぐちゃん

19. ミネラル・ビタミン不足にならないようにする

戦後の日本人は、塩化ナトリウム食卓塩を使われ、炭水化物（糖質）過多で野菜不足な食事をし、大切なビタミンとミネラルが不足して病気が増えたらしい。野菜そのものさえも化学肥料により土が痩せミネラルやビタミン量が激減している。バセドウ病も代謝が高まるのでミネラルとビタミンもすぐに代謝され不足して、体に様々な不調が出る。

《対策》

天然塩を毎朝ご飯にかけて食べている。血圧は高くない。バセドウの代謝により不足気味となるのでマルチビタミン&ミネラルとMSMのサプリメントを摂っている。

20. バセドウ病の EB ウイルス対策

ココナツオイルに含まれるラウリン酸（モノラウリン）が、バセドウ病の原因をつくる EB ウイルス（ヘルペスウイルス）をやっつけるらしい。ココナツオイルやミルクをたくさん摂取し、ラウリン酸のサプリも服用している。ヘルペスウイルスは脂肪の皮膜で覆われているらしく、この皮膜をラウリン酸が流動化させてウイルスを崩壊させるらしい。また、ヘルペスウイルスが増殖するときにアルギニン（チョコレート、ピーナツ、アーモンド、カシューナツ、クルミ、胡麻などに含まれる）を必要とするが、そのアルギニンの働きをブロックするリジン（魚、シーフード、鶏肉、卵、レバー、ビール酵母、もやしなどに含まれる）を食事やサプリで摂るようにしている。

参考になっている情報

- ・ 藤田紘一郎氏の著書（腸活について。特に「腸もれがあなたを壊す」は参考になった）
- ・ 奥山治美氏の著書（油について）「オリーブオイルとサラダ油は今すぐやめなさい」
- ・ 内海聡氏の著書、SNS、Youtube 動画（社会毒と薬、歴史）
- ・ 真弓定夫氏の Youtube 動画（自然治癒力）
- ・ 船瀬俊介氏の著書、SNS、Youtube 動画（健康、暮らし全般）
- ・ 宗田哲男氏の著書（ケトン体について）
- ・ 自然治癒倶楽部の Youtube 動画（私がグルテンフリーしたきっかけ）
- ・ Loving Natural Health の Youtube 動画、メルマガ（様々自ら取り組んでいて好感もてる）
- ・ 近藤誠氏の著書「ワクチン副作用の恐怖」など
- ・ そのほかインターネットで健康情報を発信しているサイト・SNS

日本の食べ物は世界一危ない。世界一食品添加物を使い、世界一農薬を使い（韓国と中国とトップを争っている）、世界一遺伝子組み換え食品を食べさせられている。3人に1人がアレルギー、2人に1人が癌（日本だけが激増）、若者は先進国で世界一の自殺率。15人に1人の子供が発達障害。死ぬまでの要介護期間は平均10年。医療費は昭和30年から180倍に膨れ上がったという。日本の経済界の巨悪と、戦勝国アメリカの圧力により、日本人は本当のことを知らされず、体や心に悪い食べ物を世界一食べさせられ、薬や医療でお金を吸い上げられる「病み世」となっているのではないのでしょうか。

インターネットには、スポンサー付きのテレビは伝えられない真実がたくさんある。それを隠そうとする嘘のサイトもたくさんある。家族の健康を守るためには、化学物質にまみれた食品から逃れること。真実の情報で安全・安心な食べ物をサバイバルに探し出しお金をかけること。安心安全野菜を作る生産者と支え合うこと。そして、自然治癒力（腸内フローラ）と家庭内自給力（家庭菜園や料理）を高めること。だと思ふ。

安藤竜二

(2019.1月更新)