

第 87 号
平成 28 年
2 月号

HPに 創刊号から
連載中

もう一つの道

情報は、うのみにせず、注意
深く徐々に試してください。

山田整骨院
熊本市中央区出水 4-25-1
096-364-7611

<http://yamadasu.com/>

熊本交通事故, 山田整骨院

検索

<http://www//jiko-kumamoto.net/>

朝食廃止

医学博士 直木由太郎 月刊西医学 昭和 38 年 9 月号

とかく人は食べすぎて病気になる。「食わぬ楽しみ」を私達に教えて下さったのは西先生である。朝食廃止はきわめて合理的な食生活の方法である。午前中は体内の老廃物質を尿として体外に排出する時間であって、もしもこの時間中に朝食をとると、折角排泄方面に利用されるべき神経を朝食消化のためにも働かせることになり、完全な排泄が阻害されるのである。したがって朝食をとっておれば排出せられるべき毒素が残ってゆき、それが神経痛、リウマチなどの原因になるのである。

朝食廃止についての西先生のお話を聞いて、長年の習慣たる朝食をやめようと思い立ったのは私の旧制三高一年生の秋頃のことであった。…略…その頃私は知人の家に下宿しており、朝飯は学校の学生ホールで食べていた。朝飯は一食十銭で味噌汁と沢庵程度の物であったが、朝の京都の鴨川堤を半時間ほど歩いて学校へ着いた後の熱い飯と味噌汁の味は今もなつかしく思いうかべられる…略…

夕食にとった栄養は、夜間安静しているがために朝の起床ときには十分体内に貯えられていて、午前中の活動に要するエネルギーは朝食として補給する必要はないのである。しかし初心者は「平常ならば朝食抜きでもよかろうが、激しい運動をするときは朝食をとらぬと体力が保たない」と思い勝ちのものであろう。私も朝食は一応やめていながら本当のことが分かっていなかった。三高三年の夏休みに、当時のインターハイが京都で開催され、私は卓球の試合に三高選手として出場することになった。試合の当日、朝食を食べないと力が出ないという気持ちもあって、その朝は…略…生卵を熱い飯にかけて食べたように記憶している。しかし、一年近くやめていて、久しぶりに食べた朝飯は腹に落ち着きがよくなかったように思う。そして肝腎の卓球の試合にはよい成績を得ることができず敗北を喫した。

その後、東京の旧制一高に入学して寄宿寮生活を送ることになったが、一高在学中は寄宿寮食堂の朝飯は一回も食べずにすごした。一高二年の夏休みに友人三名とともに、満州、朝鮮の旅行をしたが、一ヶ月の旅行の間、当然のことではあったが朝食廃止で通した。炎暑下の旅行中、携帯用平床・木枕に寝たことと、朝食をやめていたことが私の健康を守ってくれたものと思う。

健康保持のため朝食廃止が必要であると悟ったはずの私ではあったが、なお私の心の一隅には、午前中激しい運動をするときには朝飯を食べていないと弱るのではないかという気持ちが払拭され切っていなかった。やはり一高在学中、軍事教練で早曉に起きて執銃行軍の演習が行なわれることがあったが、朝食をせず銃をもち背囊

を負って暁の集合場所に急ぎながら、朝飯を食べずにいて強行軍に堪え得られるであろうかと懸念に似た感じをもたざるを得なかった。

昭和十五年に私は京大医学部に入学して学生寄宿舍に入った。翌昭和十六年十二月には太平洋戦争がはじまり、食糧は窮乏の度を加えきたったが、三ヶ年半の学生寄宿舍の朝飯は一度も食べなかった。昭和十六、七年ごろであったが、大学の行事として近江神宮までの強歩大会が行われたことがあった。私は学生寄宿舍の団体の一員として参加したが、強歩大会とはいうものの、勝ちを争うために歩いてはいられない、全コースほとんど走りづめであった。比叡山の中腹を越えてゆく山中越えの難コースである。団体競技であって、グループ全員が完走しなければならない。落伍せんとする友人を励まし励まし走らなければならないのである。私は山中越えの険を走りながら思った。「いまこうして苦痛もなくこれだけ走れるのは朝飯を食べていないからである。もし朝飯を食べていたらこんなに楽に走ることは到底できないことであろう」と。このとき私は身に沁みて朝食廃止の有難味を悟ったのであった。この強歩大会は幸い友人に落伍者もせず規定の時間内に近江神社に到着して私の属した団体は全員入賞した。賞としてもらった角水晶の印材は現在も処方箋押捺用のものとして使用している。

朝食廃止はなれば至極あたり前のことである。しかし栄養栄養と思いきいでいる人々には急には受け入れられないようである。私は病者に朝食をやめさせたいと思うが、西医学全般が普及していない現状ではまだ困難なことであろうと思われる。

朝食をやめて三十年

病人が朝飯を食うを今日も見ている

あ と が き

世の中では朝食を摂らないと健康に種々障害が生じると騒いでいますが、西医学では排尿量の計測等の実験をした上で朝食廃止の正しさを理論的に証明しています。私も妻も朝食をやめて約 30 年になります。朝はコーヒー 1 杯と生水、柿茶、場合によってはスイマグ水で、昼食となります。お腹が空いて毎昼食美味しく頂きます。相撲取りは朝食を摂りません。激しい朝稽古の時胃に食物があれば吐きます。私は一度食事して 2 時間後柔道の稽古をした事がありますが、気分が悪くなって吐きました。消化活動と肉体運動は自律神経的に両立しないと悟りました。現在は栄養過剰で病気になる時代です。その意味でも朝食廃止は朝の半日断食と捉えて、栄養摂取を制限することとなります。又現在は不妊症が問題となっています。翻って開発途上の貧困国では、栄養不良が故に子沢山になっています。乃ち少食の方が妊娠しやすいということになり、であるなら朝食廃止も妊娠力推進の一助となるわけです。必要でないものを食べるのは有害という立場です。手間、暇、金をかけて有害なら、こんな無駄なことはありません。