

第 92 号

平成 28 年

8 月

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

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

### 涙と苦悶の思い出(その3)

—生野菜食との戦い—

甲田 光雄 (八尾市・甲田医院長) 月刊西医学 昭和 39 年 3 月

#### 八、昼は純生食となる

それゆえ、生食の量を減らすのが嫌なら、いっそのこと昼食は純生野菜食にしてみてもどうかと考へて、今から四年前の四月から昼食は純生野菜食に踏み切ったのである。最初のころは昼食に生野菜を二百匁から二百五十匁食べて、それでもまだ物足らぬとあって、時節時節の果物を後から食べていたのである。

それなのになお夕方の五時ごろになると気分的にイライラしてきて、早く夕食にありつきたいとの気持ちに支配されるのであった。ちょうど朝飯を食べている人が朝食廃止に踏み切った当初は、昼前になると妙に気持ちがイライラして落ち着かないのと同じような心理である。

労働力は、昼食に生食と普通食と併用していたころに比べて、大変身も心も軽く、夕方までは実に爽快であることは実行してみた人でなければ解らぬ醍醐味であろう。

しかしながら、一日中空腹でおった物が、夕食に食べる食事の量を誤る時は、朝食を廃止して昼食にドツとたくさん食べた後で後悔するより一層ひどい状態に陥るのであって、まったく労働力は低下してしまうのである。

したがって夜の食事が過食にならないために、やはり食前に二百匁の生野菜食を食べ、その後で普通食を少量食べるようにと努力してきたのである。ところが少量の普通食といっても一日中なにな一つ美味しいものを食べておらない者が、これまた長期間にわたって、ほんの少ししか普通食が食べられないとなると、やはり精神的なストレスがくるのでついつい夜の食事量が過ぎてしまい、そのため「十時以後の空腹の時間を大いに利用して勉学に励めよ」と西先生が常々いわれていた教えを守れず、いつも後悔しながら、これではいけない、何としてもこの難関を突破して心身ともに健康な段階に飛躍しなければと、日夜もがき苦しんできたのである。

ある時は昼食を純生食にして、夕食に生食と普通食の少量を食べるということは理想的であっても、現在の自分の段階ではまだ無理だから、やはり昼食に生食と少量の牛乳やクラッカーのような食品を食べてみたらどうかと、変更してみたりすると、昼食がやはり過食になって午後の爽快感が減殺されて面白くない。またある時は、夜の空腹を利用して大いに勉強したいのなら、昼は生食と普通食を併用し夕食を純生食にしてみたらばと、その通り変更してみるに、夜の純生食はなるほど大変結構で頭脳も冴えてよろしいが、普通食がなにな一つ食べられないのでは何だか淋しくて仕様がなく長続きしない。結局はまた最初に戻って、昼食には純生食を二百匁、夕食には生食百五十匁を食べて、約一時間ほど経ってから玄米飯ということになってしまっている現在に

およんでいるのである。そして、この玄米飯が過食にならないように厳に注意して十時以後の空腹が守れるのを理想としている。一日に三百五十匁もの生野菜食を食べていけば、それだけで充分だから普通食は不要だといわれるのであろうが、現在の私の段階ではまだ仕方がないと諦めている。

本年の課題として、夜はどうしても気が弛んでホッとするとするせいか、今までの悪い習慣からつい夜食に手を出す癖を徹底的に改めるための方策として、九時から十時までに早く寝てしまって夜中の二時ごろから起きて、心機一転して勉強に取りかかってみたらと思ひ、ぜひこの習慣をものにしてやろうと大いに張り切っているのである。

深閑として、だれ一人訪れる気遣いのない暁の一時を、読書と思索三昧に過せる境地を考えただけでも、希望に胸が躍るではないか。

## 九、生野菜と果物

生野菜は食べ難いからというので、果物と一緒に泥状にして食べるのは大変味がよくなって、初めて実行される人には親しみやすい。しかし果物はいっつい量が過ぎてしまう。純生野菜食を実行する時には、最初からなるべく果物を食べないようにして厳に注意しなければいけない。果物なら少々多くてもよかろう、またハチミツなら味つけぐらいに使っても構わないだろうと、いっつい量を過すとやはり純生野菜食の効果が落ちてしまうものである。

昨年私が二回にわたって合計八十日間の純生食を実行した際、途中でハチミツと果物を多量に食べたところ、手の指の傷が化膿して困ったことがある。常日頃滅多に化膿もしない私が、瘰癧になるというのは、やはり糖分過剰に因るものであって果物の過食も警戒しなければならない。

グローミューのまだ弱い人が、リンゴだとか黒ブドーのような甘味の強い果物をたくさん食べて、鼻水が出たり頭痛がしたりするのをみても、西式の生活でグローミューを建設中の人には、誠に鋭敏に反応するものであるから、やはり果物も過食を慎まなければならない。

生食に長年親しんでくれば、果物なしでも結構美味しく食べられるもので、特に冬季の霜が降りるようになったからの生野菜は、とても甘味が増して少々冷たいのを我慢すればなかなか捨て難いものである。ただしご馳走類を飽食してる時と、本当に空腹になって食べる時とでは、全く違った味に感ぜられるので、やはり生食は食前にまず食べるべきであると思う。(次号につづく)

## 解 説

純生野菜食とは生の葉野菜を 3 種類、根野菜を 2 種類揃りつぶして、1 日に約 350 匁 (1.3 kg) を、昼と夕に 2 回に分けて食べる方法で、これだけで生活していきます。この食生活で、ひもじくない空腹の時には、非常に頭脳が明晰になりますので、「これを利用して勉学に励めよ」ということになります。入学試験や資格試験の際は、生野菜食を行えば難関突破も夢ではありません。果物とハチミツを摂り過ぎて傷が化膿したというのは、体液が酸性化して病原菌の活動が活発になったということで免疫力が低下したことを表しています。生野菜食はアルカリ性で、本来免疫力を高めるために行う食事療法ですので、矛盾する結果となったわけです。