

# 健康通信 しずおか

No.35

2015  
4月

## TRANSITION TO HEALTH (035)

### 糖尿病の食事療法が変わる！？ ②

～ 食事は最良の薬 “いのちを救う食卓革命” ～

#### はじめに

前々号 (No.33) では、『責任ある医療を推進する医師会 (PCRM)』の代表を務める Neal Barnard (ニール・バーナード) 博士が 2003 年に実施したアメリカ政府との共同臨床研究を紹介し、“**低脂肪完全菜食 (Vegan diet)**” の食事が、当時のアメリカ糖尿病学会 (ADA) の食事ガイドラインに比べ 3 倍以上の効果があり、低脂肪完全菜食が劇的に **Ⅱ型糖尿病** を改善したとお伝えした。また、このプログラム—すべての動物性食品と植物性油脂を使用しない—を採用することにより、インスリンを分泌する膵臓ランゲルハンス島の **β 細胞** を修復・回復させていると考えられた。今回はニール・バーナード先生も登場する、アメリカ人の意識を変えたドキュメンタリー映画についてお話ししましょう。

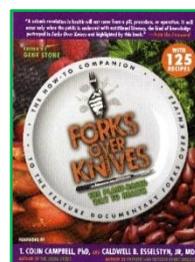
#### 映画『FORKS OVER KNIVES』(いのちを救う食卓革命) より

「健康通信しずおか」で数回にわたって紹介・引用してきた米国のドキュメンタリー映画『FORKS OVER KNIVES』



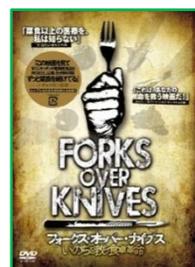
(2011 年 3 月、アメリカ、カナダ、プエルトリコの 3 国で上映開始、大ヒットする) と、その解説本『FORKS OVER KNIVES』(「ニューヨーク・タイムズ」紙 ベストセラー・リスト第 1 位) の内容を引用・参考にしながら私の考えをお話します。

この映画の DVD は、2012 年 12 月、日本語字幕付きで『フォークス・オーバー・ナイフズ いのちを救う食卓革命』として、



日本コロムビア株式会社から発売されましたので、是非ご覧いただきたいと思います。

「**油脂**と**食塩**と**砂糖**の塊である加工食品」や「牛乳・乳製品・肉などの**動物性食品**」を食べるというアメリカンスタイルの食生活を変えようとする日本人はまだまだ少ないようですが、欧米ではこの映画・解説本のヒットにより急速に増えているようです。私たちの体は食べた物で造られているわけですから、健康になりたければ「**食事を変える**」のが一番手っ取り早いことは言うまでもありません。



「**食は血となり肉となる**」わけですから当然です。しかし、一部の食品業界・医療業界・製薬業界の経済成長のためには「食事を変えてもらっては困る」「食事を変えるよりも薬を飲んでもらいたい」「治さないで(?) 薬で症状のコントロールを」というのが本音のようです。この映画のテーマは、健康になるための原則は「**植物性食品中心** (plant-based) の**未精製・未加工** (whole foods) の食べ物」であるということです。本来、私たち人間が食べる

公益財団法人 静岡県産業労働福祉協会

〒421-0113 静岡市駿河区下川原 6 丁目 8 番 1 号

TEL054(258)4855(代) FAX054(258)4403

http://www.kenshin-shizuoka.net

E-mail:info@kenshin-shizuoka.net

べきものは、穀物・果物・野菜・豆類という、“太陽の恵み”を頂いて母なる自然が提供してくれる植物です。“光合成”ができない私たち人間は、植物を介して太陽のエネルギーを頂いているのです。「人間は植物に従属する生物」です。

植物の実・葉っぱ・茎・根っこなど、きちんと考えて食事内容を組み立てれば、「植物性食品中心の食事」によって、必要な栄養素は全部摂れ、カロリーも不足することなく、タンパク質・ビタミン・ミネラルも十分摂れます。

ポール・マッカートニー、マドンナ、リッキー・マーチン、カール・ルイス、テニスのシャラポワ、ウィリアムズ姉妹、故マイケル・ジャクソン（敬称略）もベジタリアンでした。筋肉隆々なボディビルダーや格闘家もいます。サバンナの象、キリン、シマウマ、バッファローやヌーも、草や葉っぱを食べて血液・筋肉・骨、頑強な体を造っています。人間も穀物・野菜・海藻・豆やキノコなどの栄養素から体を造れるのです。他の草食動物（牛や豚）の体（使い古された栄養素）を利用しなくてもよいのです。また、乳製品は慢性疾患のリスクを高め、とりわけ牛乳は癌（特に乳癌、前立腺癌）、I型糖尿病、多発性硬化症などの自己免疫疾患、難病など多くの病気の発症に関与しているといわれます。

この映画では、II型糖尿病の真の原因は「炭水化物の摂り過ぎではなく脂質の摂り過ぎ」という考えに基づいています。アメリカンスタイルの高脂肪・高コレステロールの食事によって引き起こされるインスリン抵抗性は、能力以上にインスリン分泌を余儀なくするため膵臓が疲弊してしまうと考えられます。そこで、低脂肪で植物性食品中心（低脂肪・菜食）の食事に切り替えると、細胞内に溜め込まれた余分な脂肪が排出されるようになり、インスリンへの抵抗性が改善すると考えられます。それでは、実際に映画に登場するII型糖尿病の患者さん（男性）の例を紹介しましょう。

### ★Joey AUCCOIN（ジョーイ・オーコイン）氏の場合



～ 映画『Forks Over Knives』のDVD（2011.8）および解説本 p.72-73（2011.6）参照 ～  
フロリダ州在住で造園業を営むジョーイは 2003 年、52歳の時、ニューヨークへの旅行中に体調不良を覚えた。急に視界がぼやけたり、冷や汗をかいて眠りから覚めたりし始めていた。フロリダに戻り、医者に診てもらおうと、総コレステロールは320mg/dl、血糖値はなんと480mg/dlもあったのでした。ほとんど何の前兆もなく、いきなり「立派なII型糖尿病」と診断されてしまったのでした。それから

は薬に縛られる生活が続き、どこへ行くにもインスリン注射と要冷蔵薬を含む4種類の薬（糖尿病2種類、コレステロール1種類、高血圧1種類）を持って行かなければならなくなった。薬で血糖値は抑えられたが、疲労感・消化不良・睡眠障害をはじめ、いくつものトラブル（副作用）を抱えることになってしまった。そんな生活が4年間も続いていたある日、映画『Forks Over Knives』のセットで仕事をしている友人にこの映画への出演を誘われ、ジョーイはすぐに



ロサンゼルスに赴き、Mathew LEDERMAN（マシュー・レダーマン）博士と面会した（写真左）。レダーマン先生はジョーイに肉と乳製品だらけの食事をやめさせ、「100%ホールフード（whole foods）、砂糖と脂肪抜きプラントベース（plant-based）

の食事」に変えるよう指示した。先生はジョーイと一緒にスーパーマーケットに行き、食材の栄養成分表示の見方を教え、キッチンでは調理方法まで指導した（写真右）。



すると、ジョーイは二日も経たないうちに、ぐっすり眠れるようになった。ランニングと5か月間の食事療法により、体重は13kg減り、27個もあった糖尿病・薬の副作用など様々な症状のうち26個は完全に消えてしまった。降圧剤を飲み続けても上がり続けていた血圧も正常化し、



現在のジョーイは極めて健康で、体は引き締まり、充実した日々を送っているのだという。（「youtube」にも登場）

### おわりに

人間の食性に関して2つの考え方がある。1つは人間の歯型からみて肉食ではなく「菜食（ないしは雑食）」という考え方、もう一つは、古代人は狩猟採集生活をし、農耕が始まったのはつい最近（1万年前）のことであり、本来は「肉食」であるという考え方。最新の糖尿病対策に関して2つの立場がある。動物性食品・油脂を控える「低脂肪・菜食」の立場と穀物由来の糖質を極力控える「低炭水化物・糖質制限・断糖」という立場である。脂質を控えるか、糖質を控えるか、正反対・真逆の立場であるが、共に現行の中途半端な食事療法よりも改善効果が認められている。前者は「脂質制限→膵臓保護・内臓脂肪適正化→インスリン分泌不全・抵抗性改善→高血糖改善」という機序、後者は、飢餓と隣り合わせの狩猟採集時代の古代人がそうであったように、エネルギー源を食事由来のブドウ糖に頼らず、肝臓での「糖新生」と「ケトン体」に委ね、「ダイレクトに高血糖改善、インスリン分泌不全・抵抗性改善」という機序だと私は理解している。今後、糖尿病の食事療法は、選択肢が増え、大きく変貌するのではなかろうか。（つづく）