

50代からの かがやき人生¹⁷

詳細な血液検査を基に、必要な栄養素を補給し、さまざまな病気を治す「栄養療法」が注目されています。その基本は「糖質を抑え、肉を多く」の食生活。健康づくりやダイエットにも有効とされています。

食生活で治す「栄養療法」 「糖質抑え、肉多く」が基本



〈ナビゲーター〉
生駒 友美氏
いこまともみレディース
クリニック院長

溝口 徹氏
新宿溝口クリニック院長

元林 裕美氏
クスリのアオキ調剤事業部
部長



「肉をたくさん食べても太る心配はない」と語る溝口氏

的な薬物を使いますが、そうではないのですね。

溝口●すでに体内にある栄養素やビタミン、ミネラルの濃度を交える点が従来型医療との大きな違いです。副作用のリスクも格段に低くなります。

元林●先生ご自身もひどいアトピー性皮膚炎に悩まされていたそうですね。

溝口●亜鉛やビタミンA、Dなどを補う栄養療法できれいに治すことができました。

血液検査で隠れ異常発見

元林●溝口先生はどんな経緯で栄養療法と出会ったのですか。

溝口●妻が2人目の子供を出産後、体調不良に陥って、ある日激しい目まいと嘔吐に襲われました。いろんな薬物療法や漢方療法を試みたのですが、1年たっても一向に良くなりませんでした。原因も分かりませんでした。揚げ句、神社でお祓いまでしてもらいましたよ(笑)。紆余曲折の末、栄養療法に巡り合って治すことができましたのです。

元林●結局、原因は何だったの

ですか。

溝口●鉄分の欠乏でした。

生駒●だったら貧血症が出て、すぐに分かったはずですが、

溝口●そこが今の診断方法の落とし穴なんですね。妻の場合、貧血がなく、貧血の診断に使われるヘモグロビン値も正常だったので、鉄分は足りていると診断されたのです。実は貧血でなくとも鉄分不足の状態はままあるんですね。栄養療法の理論を学んで初めて分かりました。

生駒●栄養療法では詳細な血液検査を実施しますので、隠れたデータや隠れた異常を見つけやすいといえます。

溝口●一般的な検査項目だけでなく、データが正常であれば自律神経の問題で片づけてしまったり、「心療内科へどうぞ」とお手上げになる医師が多いのです。

タンパク質の主な働き

※オーソモレキュラー.jpのホームページより

働き	不足するとおきやすい症状
皮膚・毛髪・爪をつくる	皮膚の美しさ、髪の毛のしなやかさがなくなる
骨・歯・筋肉をつくる	骨、歯、筋肉が弱く、もろくなる
内臓(肝臓・胃腸など)をつくる	内臓が衰え、弱くなる
血管をつくる	血管がもろくなる(高血圧、脳卒中につながる恐れ)
血液をつくる	貧血になる
酵素をつくる	代謝が悪くなる
ホルモンをつくる	身体の調節がきかなくなる
抗体・インターフェロンをつくる	細菌・ウイルスに感染しやすくなる

生駒●そんななか、先生は2003(平成15)年に日本初の栄養療法専門のクリニックを開院され、全国から原因不明の病気や症状が改善しないことに悩む患者さんが訪れるようになっていったわけですね。

溝口●今は全国各地に栄養療法を導入している医療機関が960カ所ほどあって、それぞれの地域で治療に活用していたでています。

栄養絡みが多い不定愁訴

生駒●今回は栄養療法の第一人者である溝口先生をお迎えし、そのあらましとメリットを教えてください。私のクリニックでも導入していますが、一般の方にはまだ耳慣れない言葉ですので、まず「栄養療法とは何ぞや」からお願います。

溝口●栄養療法は「オーソモレキュラー療法」ともいいます。「オーソ」には「整える」、「モレキュラー」には「分子」という意味があります。つまり分子の濃度を整えることによって病気を治していく治療法です。

元林●もう少し具体的に教えてください。

溝口●まず詳細な血液検査で栄養素のバランスや過不足をチェックします。それに基づいて、食生活の改善やサプリメントの投与などで乱れているバランスを整えていきます。食生活改善の基本は、糖質を減らし血糖をコントロールすること、肉類などからしっかりとタンパク質を摂ることの2点。未病の方や軽

症の方はそれだけでかなり体調が良くなります。

元林●対象となるのはどんな病気のなかでしょうか。

溝口●最も多いのは不定愁訴の患者さん。原因がよく分からないさまざまな体や精神的な不調は、実は栄養の問題が絡んでいるケースが多いのです。そのほかでは、うつやパニック障害、統合失調症などの精神科領域の疾患やアトピー性皮膚炎などが主な対象になります。

生駒●私は、うつ症状が見られる患者さんが精神科を受診しているのになかなか治らないなど思っていた時に、溝口先生の著書『うつ』は食べ物が原因だった!』を読んで、なるほどと納得したのが勉強を始めたきっかけでした。

溝口●パニック障害の患者さんなどは私もびっくりするほど、めきめき元気にされます。それも薬漬けで病状を抑えるのではなく、食事やサプリメントだけで本来の元気な姿を取り戻していきます。

生駒●西洋医学では治療に化学

鉄分の吸収率高い肉類

元林●糖質を抑え、タンパク質を摂ることのメリットを教えてください。

溝口●糖質は体を動かすエネルギーですが、摂り過ぎるとインスリンの作用で脂肪がどんどん合成されます。血糖値が上がると糖尿病にもつながります。タンパク質は筋肉の原料となるだけでなく、乱れた栄養バランスを整えるうえでとても重要な働きをします。糖質の代わりにエネルギーにもなるので、糖質を抑えても何の問題ありません。

生駒●筋肉は糖分や脂肪をエネルギーとして消費してくれまので、筋肉が多ければ体内で脂肪が余りにくくなるメリットもありますね。

溝口●秋田県大仙市は住民の平均寿命が非常に短く、汚名返上を期して市が高タンパク食の普及に取り組みしました。毎日10品目を食べるように食事指導し、うち5品目が肉、魚、乳製品、卵、豆のタンパク食品で、あとは海藻、野菜、果物など。その



生駒友美氏

結果、14年後には平均寿命が全国平均を上回るようになったのです。高タンパク、高脂質、高カロリーの食生活なのに動脈硬化も減りました。

元林 ●世間の常識とは随分、違いますね。

溝口 ●一般的な栄養指導はカロリーを抑制し、メタボを防ぐという前提で行われています。しかし、それは誤解です。日本人は概してタンパク質不足なので、食事に肉や魚を1品増やすだけで健康度が高まることを知っていた方がいいですね。

元林 ●タンパク質を効率よく摂るには肉類です。肉を多く食べれば不定愁訴や貧血を招く鉄分不足を解消できますし、エネルギーを作るのに不可欠なビタミンBもしっかり摂れます。

生駒 ●ビタミンBなら豚肉が一番。私もきょうは朝から豚の生

姜焼きを食べてきました(笑)。

元林 ●鉄分には動物性のヘム鉄と植物性の非ヘム鉄があります。非ヘム鉄は食べ合わせで吸収が阻害されやすいです。

溝口 ●肉は野菜よりも鉄分の吸収率が5倍から30倍も高いとされています。非ヘム鉄は食べ合わせで吸収が阻害されやすいです。

生駒 ●貧血の女性は肉やレバーが嫌だからと、ほうレンソウとかプルーンで鉄分を摂りがちですが、効率が悪いわけですよ。

元林 ●医療機関で処方される鉄剤も非ヘム鉄です。だけど胃部不快感とか吐き気を招きやすい副作用があつて、のめない方がいらつしやいます。そういう場合は食事から鉄分を摂るしかありません。



元林裕美氏

の方も良いのです。

溝口 ●肉は野菜よりも鉄分の吸収率が5倍から30倍も高いとされています。非ヘム鉄は食べ合わせで吸収が阻害されやすいです。

生駒 ●貧血の女性は肉やレバーが嫌だからと、ほうレンソウとかプルーンで鉄分を摂りがちですが、効率が悪いわけですよ。

元林 ●医療機関で処方される鉄剤も非ヘム鉄です。だけど胃部不快感とか吐き気を招きやすい副作用があつて、のめない方がいらつしやいます。そういう場合は食事から鉄分を摂るしかありません。

溝口 ●ヘム鉄の方が胃への負担も少ないし、吸収率も良いので、肉をたくさん食べればよいわけです。多くの医師や栄養士がこのあたりを分かっていないのが問題です。

ダイエットにも有効

生駒 ●栄養療法はダイエットにも有効だと思います。私は過去に何度もダイエットに挑戦し、挫折を繰り返してきました。栄養療法を勉強して、痩せにくいのはカロリーの問題ではないことが分かりました。

溝口 ●今でも「ダイエットにはカロリー制限」が常識になっています。そうではないことを分かっていたために、口を酸っぱくして「霜降り」の肉を食べても太らないが、お寿司2巻ですぐ太るよ」などと説明しています。

元林 ●カロリー制限ではなく、糖質制限が肝心なんです。

溝口 ●そのとおりです。肉をたくさん食べて、糖質さえ抑えれば太りません。

生駒 ●ただ、女性は糖質制限し

ても挫折する人が少なくありません。私も実は4年前に2週間で挫折しました。しかし、栄養療法を学んだ今回は成功できそうな予感がしています。

溝口 ●それは以前の糖質中毒だった体質が、タンパク質の吸収を助けたり、脂肪の燃焼を促すビタミンやミネラルをしっかりと補給することで変わり、ダイエットをするための体の基礎ができたからだと思います。甘いものや炭水化物を食べたい気持ちは満足できなくても、体の方は糖質を摂らなくても平気になっているんですよ。

元林 ●まずは土台づくりから取り組まないで長続きしないということでしょうか。

溝口 ●その方がいいと思います。土台ができていないのに糖質をやみくもに控えたために、朝も起きられなくなるなど逆に体調不良に陥る人もいますから。

生駒 ●治療はもちろんです。ダイエットにしても栄養療法の専門知識をもった医師の指導のもとで取り組むべきでしょうね。

でも挫折する人が少なくありません。私も実は4年前に2週間で挫折しました。しかし、栄養療法を学んだ今回は成功できそうな予感がしています。

溝口 ●それは以前の糖質中毒だった体質が、タンパク質の吸収を助けたり、脂肪の燃焼を促すビタミンやミネラルをしっかりと補給することで変わり、ダイエットをするための体の基礎ができたからだと思います。甘いものや炭水化物を食べたい気持ちは満足できなくても、体の方は糖質を摂らなくても平気になっているんですよ。

元林 ●まずは土台づくりから取り組まないで長続きしないということでしょうか。

溝口 ●その方がいいと思います。土台ができていないのに糖質をやみくもに控えたために、朝も起きられなくなるなど逆に体調不良に陥る人もいますから。

生駒 ●治療はもちろんです。ダイエットにしても栄養療法の専門知識をもった医師の指導のもとで取り組むべきでしょうね。