

50代からの
かがやき人生¹⁷

食生活で治す「栄養療法」
「糖質抑え、肉多く」が基本

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。



〈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、ミネラルの濃度を下げ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きたわけですね。

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れています。

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。こ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、メタボを防ご
う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
ありますが、効率よく吸収
するには動物性、つまり肉
の方が良いのです。

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
わせて吸収が阻害されやすいの
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

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
かっていただくために、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。が、
ダイエットにしても栄養療法の
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。