

Tokyo DD Clinic 院長

内海 聡 著 Satoru Utsami

がまんしない医者の食卓

Forest  
**2545**  
Shinryo



✓ 1日3食、バランスよく食べなきゃ！

✓ 野菜をしっかり摂らないと病気になる！

✓ トクホ（特定保健用食品）なら安心！

もし、あなたが、健康を考えて、

こうしたことを心がけているとしたら、

いまずぐやめてけっこうです。

お肉もお酒も脂も

がまんしないで大丈夫。

あなたの本能が求める食事をたのしみながら、  
健康に長生きを目指しましょう！



## Part 1

**がまんしない食べ方のキホン**

- こんなものを食べても病気知らず……………16
- 日本人は、食べ過ぎなのに「栄養失調」……………18
- 「1日3食」が不健康のもと……………20
- 栄養価の低下と糖質過多……………25
- 「白砂糖」だけが悪者なのか?……………30
- 「牛乳」で骨折率・発ガン率・死亡率が高まる……………35
- 私たちは1日80種類の添加物を食べている……………39
- カット野菜は栄養までカットされている……………42
- 「ゼロカロリー」なのに太るワケ……………44
- 不健康になりたければ、「トクホ(特定保健用食品)」を……………46
- 日本の「農薬使用量」は世界トップレベル……………48
- 食事の回数を減らせば、「毒の摂取量」も減る……………50
- まずは「朝食ぬき」からはじめよう!……………52

---

## Part 2

---

# ホンモノの食材の見分け方

- 「いい食事」は腹持ちする……………55
- 子どもに「おやつ」は必要ない……………58
- 「マクロビ」で虫歯や血色不良になる……………61
- 食事は「季節・風土・丸ごと」を意識する……………65
- 「和定食」はなかなか万能……………69
- 玄米ごはんとは味噌汁で「放射能デトックス」……………72
- 糖は糖でも「ネバネバした糖」は摂る……………75
- 外食は「何を食べる」ではなく「何を食べないか」……………77
- まずは「調味料」を変える……………82
- しょうゆ・味噌……………83
- 塩……………84



● みりん ..... 84

● 酢 ..... 85

● 酒 ..... 86

「安い油」は絶対に避ける ..... 87

「ココナッツオイル」で性ホルモンが狂う ..... 92

大半の「オリーブオイル」はまがいもの ..... 94

米は玄米の「ササニシキ」を ..... 96

野菜は「自然農」「古来種」を選ぶ ..... 99

「外国産フルーツ」はポストハーベストがたっぷり ..... 104

「病気の肉」が流通している ..... 107

「アメリカ牛」は動物の死骸を食べて育つ ..... 109

「ブラジル産」は現地人も食べない代物 ..... 111

肉を選ぶ時は「氏より育ち」 ..... 113

魚は「天然・小型・安いもの」を ..... 116

「ミネラルウォーター vs 水道水」はどっちもどっち ..... 121

---

## Part 3

---

# がまんしないための調理法

調味料は「原材料」が少ないものを……………	128
野菜より先に「肉」を変える……………	130
加熱するなら「煮る」か「蒸す」……………	133
「電子レンジ」で栄養素が壊れる……………	136
「土鍋」 <small>どなべ</small> は炊飯器よりも早いしうまい……………	139
「冷蔵庫」で栄養素が減る……………	141
本物の野菜は腐らず「枯れる」……………	144
危ないうえに寿命が短い「フッ素加工」……………	145

---

## Part 4

---

# がまんしない医者<sup>が</sup>の食卓

食事に栄養だけを求めるのは無意味……………150

肉や魚で栄養を摂り、野菜でデトックスする……………152

こだわりの食材をできるところから……………153

完璧より「長続きすること」を目指す……………155

「防災」のために食材は1週間分をストック……………158

外食は「大手チェーン店」を避ける……………160

子どもの朝食は「ME食」……………164

「体に悪いから食べない」と言える子にするには……………166

春夏秋冬の内海家の味 春のキーワード「苦味」……………168

春夏秋冬の内海家の味 夏のキーワード「体を冷やす」……………171

春夏秋冬の内海家の味 秋のキーワード「ジビエ」……………173

春夏秋冬の内海家の味 冬のキーワード「鍋」……………175

◎内海家のある日のごはん……………176

●エビとアサリのトマトソースパスタ……………177

●パプリカとブロッコリーの炒め物／鹿肉のステーキ／タマネギとジャ

- ガイモのソテー／オクラのごま和え物／ホタテのサラダ……………178
- オクラとナスの和え物／ホタテともずくのサラダ／豚肉とミニトマトとズッキーニのソテー……………179
- キノコとネギのキッシュ／サバのマリネ／牛肉のステーキにニンニクチップとナスのソテー添え……………180
- カツオのタタキ／青菜の和え物／お刺身盛り合わせ／豚肉とナスの味噌炒め／いんげんのバターソテー……………181
- 馬肉のサラダ／オムレツ／ベーコンとズッキーニのパスタ……………182
- 白身魚とカブとブロッコリーのサラダ／カキと白子のバターソテー／鹿肉のグリルクレソン添え／骨つきラムとズッキーニのソテー……………183
- 豚汁／玄米ごはん／ごま塩かけ／梅干し／ブリの照り焼き／アサリの酒蒸し／しらすとネギとカツオ節和え／山芋とろろ……………184
- お好み焼き……………185
- ポトフ／砂肝のアヒージョ／山芋のオムレツ／豆腐ステーキと焼き野菜……………186

- 
- レンコンのさつと炒め／鶏肉と白菜の煮物／海鮮野菜サラダ／にんじ  
んとナッツの和え物 …… 187
  - サラダやパスタ 大豆ミートなどのプレート／ソーセージ入りベジタ  
ブルスープ／玄米ごはん …… 188
  - 生カキ／ホタテとトマトのサラダ／ラム肉のグリルとズッキーニ …… 189
  - 鶏のから揚げ／キャベツと豚肉の炒め物／ちりめん山椒のせ玄米ごは  
ん／味噌汁／漬物 …… 190
  - 豚肉のしょうが焼き／豚汁／豆腐と青菜と卵のサラダ／ベーコンのネ  
ギ巻き／紫大根とにんじんとソーセージのポトフ …… 191
  - ◎ がまんしない医者 の 食料庫 …… 192
  - 総合食品 …… 192
  - 調味料・油 …… 195
  - 塩 …… 195
  - しょうゆ …… 196
  - 味噌 …… 197
-

---

## Part 5

---

# まずは「自分」から変わる

● 酢	198
● 油	199
ファーム	200
その他	202

「最悪を排除すること」からはじめてみる	204
食を見直すことは、「生き方」を見直すこと	207
「食を変える」ことで地球を救う	209

おわりに	211
------	-----

主な食品の判断基準一覧	217
-------------	-----

---

---

Part 1

---

がまんしない  
食べ方の  
キホン

## こんなものを食べても病気知らず

私は普段、食産業や医療産業のウソを暴露していることで有名ですが、講演会で非常によく聞かれる質問が、「では、一体何を食べているのか？」ということでした。そこで本書で、その一端を公開することにしました。この本の編集や文面作成はしていただいています。私が言いたいことはきちんと示されていると思います。

食に気を配っている方なら「この程度しかやっていないのか」と思うでしょうし、全然気にしていない人なら「こんなに気をつけられるわけがない」と思うでしょう。

前半は食に関しての基礎知識を、後半は写真付きで我が家の具体的なメニューの一例が載っています。もちろん、本書で取り上げたメニューばかりを食べているわけではなく、外食もしますし、天ぷらも串揚げも焼き肉も食べに行きますし、打ち上げでラーメンを食べることもあります。鍋なべなどもよくしますが一般的なので写真がないだけにすぎません。私はこれまで人生45年間、病気らしい病気をしたことがありません。あるのはスポーツ



の時の怪我<sup>けが</sup>くらいで、虫菌もありませんし、風邪や胃腸炎になることもほとんどまったくありません。もちろんこれからのことはわかりませんし、電磁波を浴びたり、放射能を浴びたり、お酒を飲んだりはしているので、何かしら病気になる可能性はあると思います。ただこれまで45年不都合を感じたことがないのは事実であり、これからも病院に行つて検査をしたり、病気を見つけたりするのではないと思えます。もし病気になるのだったら、それを見つけないことなく死ねたら本望だと思つています。

もちろん私にも問題はあります。たとえば私は一般的には肥満体質だと思えますが、これはおそらく、お酒が一番の要因であると思えます（笑）。ある時期は普通に痩せていたり、平均体重ぐらいいったった時もありました。食事は1日1食から2食ですし、痩せるといわれる糖質制限的な食べ方をしていますが、ちっとも痩せてくる様子がありません。最近運動をしていないのももちろん関係あるとは思いますが、本心では痩せたくないと思つているのも関係あると思えますし、ほかにも要因はあろうかと思えます。

そんなこと、私にとってはどうでもいいのかもありません。痩せた太った、どの栄養があれこれ、肉食菜食の是非とか、私にとっては小さな問題だと思つているからです。基本

は、健康になるために食事を気にすることではなく、生きるも死ぬもすべて自分の選択次第と考え、悪いものを食べるのも自己責任と考えること。では、ここからは、「がまんしない食べ方」を実践するために最低限知っておくべき食の基本についてお話しします。

## 日本人は、食べ過ぎなのに「栄養失調」

生きることとは食べることであり、私たちの体は毎日の食事で作られています。

とはいうものの、農薬や放射能、添加物、遺伝子組み換え作物といった社会毒の内情を知る人は「食べるものがない」と嘆きます。

一方で、何も気にせずに食べている人は「ほかに食べるものもないからしょうがない」と言っていて、その結果、何かしらの体の不調が訪れ、病院のお世話になっています。

体の不調や病気の原因のすべてとまでは言いませんが、「食」が原因になっているケースが圧倒的に多いのです。何をどう食べるかによって、健康にも不健康にもなるというわ

けです。

とにかく野菜をたくさん食べていたら健康にいいのでしょうか？ 放射能汚染リスクが高いので、やっぱり魚は食べないほうがいいのでしょうか？ お肉は等級ランクの高いものを選ぶべきなのでしょう？ いいえ、実はどれも正しくありません。これらに関しては、後ほどたっぷり解説します。

では、これはどうでしょう。最低でも朝昼晩と1日3食しっかり食べることが健康のためには大切でしょうか？ なんと、これも間違いかも！ この健康のバロメータのように推奨されている「**1日3食**」は、**実は様々な病気を引き起こす不健康のもと**なのです。

先進国の中でも特に日本人は、いつもどおり食べていても実は食べ過ぎのカロリーオーバーになっているのです。しかも、カロリーオーバーなのにもかかわらず、栄養は足りていないという「隠れ栄養失調」にかかっているのです。

日本人に多い病気といえば「生活習慣病（糖尿病、脳卒中、心臓病、脂質異常症、高血圧、肥満）、アレルギー、こうげんびょう膠原病、悪性新生物（ガン）」といったものが挙げられますが、そのすべての元凶は、食べ過ぎにあると言っても過言ではありません。

健康で長生きをしたければ、まずは「1日3食」をやめること。やれ、栄養価の高い野菜を食べる、高額な健康器具を導入しろといった面倒でお金のかかる話ではありません。ただ、食べる量を減らして、ちよつと食べるものに気をつけるだけ。それだけで健康で長生きができるのです。

私自身も現在は1日1〜2食が基本です。

まず、朝食は抜きます。というよりも、食べたいという欲求が湧いてきませんから食べません。昼食は空腹を感じてなおかつ時間がある時や仕事上のお付き合いもありますので、そういう時は食べます。夕食は普段どおり食べます。そんな食生活をするようになって、これといって病気をすることもなく、体の調子はとってもいいです。

## 「1日3食」が不健康のもと

「1日3食」がなぜ不健康をもたらすのか。これは、野生動物や古代人の食べ方と断食の

理論がヒントになります。

まず、**1日3食、律儀に食べる野生動物**はいるでしょうか？ 聞いたことありませんよ

ね。特に肉食動物は狩猟だけでもひと苦労であり、1日に3食も食べることはできません。草食動物はどうでしょう。彼らはエネルギーを維持するためにかなりの時間を食事に費やしますが、こちらでも律儀に食べる法則はありません。

季節によっては食べることができない時期も訪れるでしょうし、空腹でいる時間は長いです。野生動物は、それでも肉体や精神を保つことができる構造になっているのです。

では、古代人はどうでしょうか。ネイティブアメリカンやイヌイット、アイヌやアボリジニの人々、さらには平安時代や江戸時代に生きた人々であれ、1日3食をお腹いっぱい食べられるでしょうか？

野生動物と同じく、狩猟ができた時にまとめて食べることも多かったでしょうし、また農耕がはじまった後の時代でも1日2食、しかも粗食が一般的だったと言われています。それなのに、この飽食の現代人よりも健康的な肉体を持っていたのです。

しかも、古代人や野生動物がかかった病気といったら、

- ・ 感染症
- ・ 外傷
- ・ 骨折
- ・ 死産
- ・ 食料難による栄養失調
- ・ ほかの獣に襲われる
- ・ 老衰

などが主。

現代の主立った病気はどうでしょう。

- ・ ガン

- ・心筋梗塞しんきんこうそくなどの心臓病
- ・脳梗塞や脳出血など
- ・アレルギーと呼ばれる病気
- ・神経疾患や免疫疾患と呼ばれる難病
- ・精神疾患と呼ばれるもの
- ・機能的疾患と呼ばれるもの

このほかに、古代人や野生動物でもかかる感染症、骨折、外傷なども主な病気としてあげられますが、この食と病の違いからいっても、私たちがかかる病気の多くは、自分たちが食べているものによってつくられていくことがわかります。古代人がなぜ平均寿命が短いかというと、幼児死亡率が高いこと、外傷などの救急疾患で亡くなってしまいうことが主原因であり、それがなければ彼らは病気にもならず非常に長生きすることがわかっているのです。

