

一致するのである。

文明国の人々は、その隠された原理に気がつかず、まだ生まれて間もない未熟な科学に頼った食事に換えてしまった。

その食事が間違っていたのである。その報いが文明国の多病化である。これこそ食事が間違っていることの実証であるのに、そのことに気付かず、薬によって病気を治そうとしている。そして、それは惨たんたる敗北であることを具眼の士にいやというほど思い知らされているのである。多くの人々は敗北とは思っていないのだが……。

人代の驚異とは“自然治癒力”である。神は人体（だけでなく、あらゆる生物体に）の健康を守るために、精妙無比な生理機能を与えたもうたのである。

現代の多くの人々は、これをほとんど忘れている。そして、いたずらにファッション化した享楽食をとっている。これは、正食理論から見たら、大欠陥食であり、大魔食であり、大邪食なのである。そして病気になり、激痛にのたうち回りながら死んでゆくのである。がんがその代表的なものである。

がんだけでなく、昔の四百余病が四万余病にまで増えてしまっても、人体の生理を知らず、自然治癒力の認識がないのでは、病は治らない。

われわれは、まず自然治癒の正しい認識を持たなければならないのである。

自然治癒力こそ、神がすべての生物に与えたもうた“大慈悲”である。神に感謝しつつ、この大慈悲にすがればよいのである。

神を恐れぬ人間は、享楽食によって自然治癒力が働けないような状態を、自らの体につくりだしている。だから、自然治癒力が働ける状態に戻せばよい。それが正食である。

人々は塩のことをよく知らない

「塩をとるな血圧が上がりますよ」「減塩しなさい」「塩分控えめに」という減塩キャンペーンの大合唱である。塩はまったくの悪ものにされてしまっている。

そのために、日本人の健康はメチャメチャになってしまっているのだ。

そんなに悪い塩を、何故危篤の病人の注射をするのか。それはリングル液で、約1%の塩水つまり塩化ナトリウムの溶液に、少量の塩化カリウム、塩化カルシウム、塩化マグネシウムなどを加えた液である。

この液で、まさに生命の灯が消えようとしている重病人が救われるのである。

それでも、塩は体に悪いというのだろうか。重病人によくて、健康の人に悪いものがあるはずがない。

人間の血液中には、0.85%の塩分が含まれている。PH（ペーハーといって、わかりやすくいえば、酸性・アルカリ性の度合いを表す数値。「7」が中性、「7」より低いと酸性。高ければアルカリ性である）は7.4の弱アルカリ性である。そのアルカリ性とは塩の濃度で決まってくるのであ

主催／三条ロータリークラブ

後援／三条市教育委員会

チケット（1枚）1,000円

お問い合わせは 三条ロータリークラブ事務局 TEL35-3477

ニコニコボックス：

上木六治君 （三条RC会長）桜の花の咲く季節となりました。今月27日夜の中央公民館で「室内楽の夕べ」を開催しますので多数お出掛けお願い致します

羽賀一夫君 ゴルフで腰を出しましたので女房に不義理をしています

長谷川博一君 4月4日の日本経済の一面に景気についてあかるいニュースがのっていました。新聞に明るいニュースがのるのはうれしいことです。

早川瀧雄君 4月3日（日）今年初めてゴルフに行きました。スプリングス三条コースでは強風で杉花粉が飛び花粉症になってしまいました。でも楽しい「ゴルフ」でした。小林さんありがとうございました

稲田憲治君 最近、又、腰痛になりました。どなたか女房に注意していただけませんか、毎朝、生タマゴにニンニクを入れて出すのは良くないと。

今井克義君 本日、40代最後の例会。次週は50才での出席です。堀川さんの塩の話の卓話を参考に樋口大先輩のように何時までも健康でロータリーを楽しみたいものです。

堀川正幸君 つたない話のお詫びに、／

石川勝行君 ようやく暖かい春がきました。子供たちも今日から新学期ということで何かと家庭も忙しい今日此の頃です。

柄沢憲司君 例会欠席が続き申しわけありません

大野新吉君 本日は多勢の三条クラブの皆様方のメイクアップ大変有難うございました。又会長の上木さん大変ご苦労様です。雑誌委員会の堀川さんこれ又ご苦労様です

梨木建夫君 春の陽気にさそわれて……。

平松利朗君 三条クラブ、南クラブのお客様、今日は大勢でメーキャップありがとうございました。何があったのかな？

木本達郎君 BOXに協力して

山本賢君

石川友意君 BOXに、／

卓 話： 「一倉経営研究所所長 一倉定氏の正食と人体を読んで」 堀川正幸さん
超人といわれて

私は、現在74歳（平成4年現在）である。友人は私のことを“超人”、“化け物”という呼び方をしている。



経営コンサルタントという激職で、寸暇もない多忙の中を、北は北海道から南は沖縄まで、とび回ってのコンタルティングと年間六十日余りのセミナーはほとんどすべて1日5時間の立ちっぱなし、絶対に腰を下ろさない。2日続きのセミナーが多いのだが、午前中より午後、第一日より第二日目のほうが声が大きく張りが出ているといわれる。

その合い間に著作の原稿書きを、飛行機の中、新幹線の中で行っている。

それでいて、絶対に疲れないのである。

正食への道

今から25年前、私がコンサルタントになった時、その激職でしかも全く不規則極まる生活のために、多くの先輩が次々と過労や病気で倒れてゆくのを見せつけられて、「これは、食事に気をつけなければならない。まず食事からだ」と思って、近代栄養学の教えるところに従って、できる限り忠実にこれを守ろうと心に決めて実行に移したのである。

栄養のバランスに注意し、カロリーに気を配り、ビタミン剤、新鮮な野菜や果物、カルシウム錠など、かなり注意深くとり続けた。

そして10年、私の体はガタガタに崩れて病気の問屋のようになってしまった。

血圧は160—80、血糖値は糖尿寸前、手の甲にはブツブツと小さなイボが無数にできた。前がん症状ではないかと心配だった。

そして十二指腸かいよう、大腸カタル、肝臓に、軽いながらも痛みを感じた。コレステロールは異常高、中性脂肪過多も高目、そして、ついに全身に赤い発疹ができた。尋常性乾癬というのだそうだが、病院めぐりをして原因不明、治療法不明、一生治らないことが多い病気だ、と病気の知識だけは多くなったが、肝腎の病気が治らないのでは何にもならない。病気をつくりだす食事やこんな皮膚病一つ治せない栄養学や医学に、今まで固く信じていただけに大きな失望と同時に不信任感を持つようになったのである。

そして、ついに西洋医学に見切りをつけたのである。いや、つきはなされたのである。

残るは東洋医学と民間療法しかない、ということになってしまったのである。そして東洋医学の先生に指導を受けながら、自分でも勉強を始めたのである。こうして私は正食への道を歩みだしたのである。

開眼

以来15年。私は正食の勉強を続けている。将来も、というより一生続けることになるのだろう。

私の勉強法は、食養の本をあさってこれを読むことと、それを自らの体を実験台にしての体験で確かめることであった。武器は観察と考察の2つしかない。

少しずつわかりかけてきた。それを友人との雑談の中で話しているうちに、私の話を実践し、その結果を私に知らせてくれる人が出てきた。それは心強かった。

そうこうしているうちに、体調不良の方々が私に健康相談を持ちかけるようになり、現在までに数千の実験を重ねることができるようになった。ほとんどの人が体調が良くなったと喜んでくれたのである。

これは、東洋医学の正しさを証明するものであった。そして、私に自信をつけてくれた。

これは決して自惚れではない。その裏付けとなる食養理論があるからだ。

その食養理論とは、明治の中葉に陸軍薬剤監であった「石塚左玄」の著書である。その著書名を、

『化学的食養長寿論』

という。初版は明治29年である。

そのエキス「ナトリウムとカリウムの拮抗原理」であり、左玄はこれを“夫婦アルカリ論”といっている。

私は、その本によって、目から鱗が落ちた思いであった。まさに開眼であった。それは『食物を人体の側から論じている』

ことであった。

これを知った時のショックは大きかった。従来の食物研究は、食物の側からだけのものでしかない。ここに現在の栄養学の根本的な誤りがあるのだ。

だからこそ、近代栄養学に基づく私の食事で、体がガタガタになってしまったのだ。それは私だけでなく、世界中の人々がその栄養学に基づく食事をとって病気になり、苦しんでいることがわかったのである。

それ以来、私は“食物と人体”の研究に焦点を合わせた研究を始めた。

正食のすすめ

1億総半病人!! これが現在の日本の状態である。しかも年々病人は増え、国民医療費は20兆円を超えている。まさに病人王国である。

なぜ、こんなにも病人が多くなってしまったのだろうか。

それは、伝統的民族食を捨ててしまったところにある。伝統食というのは、世界中のすべての民族にとって“正食”である。

伝統食というのは、はるか有史以前の何十萬年前か知らないが、そこに住む人々が、そこで手に入れることができる可食物について、人命をかけた壮大な人体実験によって作りあげたものだからである。

当然のこととして、それは正しい食養であり、その伝統食の中に正しい食養と原理が隠されているのである。だからこそ、人々は生き続けられたのである。しかもこの原理は「石塚桜沢理論」と