

支部長からのメッセージ

—これまでのメッセージの要旨と「健康」についてのヒント—

I G S 日本支部支部長 三木 博史

1. これまでの「支部長からのメッセージ」の要旨—日本型共同体の再生を—

これまで支部長として、「地域再生のための処方箋」と題し、ジオシンセティックス技術情報 2010 年 3 月号と 2011 年 7 月号に連載を発表し、後者は、I G S 日本支部ホームページの「支部長メッセージ」に掲載中です。これらを通じて、いま地球規模のパラダイムシフトが進行中で、こうした激動の時代においては、個人も企業も地域社会も国家も、裸一貫の生活力を取り戻し、みんなが草の根のようにつながって、自然や周りの人々と共生する知恵を出しながら、持続可能な地域自給圏や地場産業の再生を目指してたくましく生き延びていくことが不可欠であること、そして、そのヒントとなる発想やビジョンをいくつかの文献をもとに紹介してきました。

その続報と言えるジオシンセティックス技術情報 2014 年 7 月号の「支部長からのメッセージ」では、『再起日本！—世界のハイテク技術を拓く』（前川正雄著）¹⁾を紹介し、日本の強みと世界のなかでの日本の役割に関する以下のようなヒントをお伝えしました。

1) それぞれの国が無益な競争を止め「すみわけ」をしないと生き続けられないこと、生物の世界の進化とは「すみわけ」の密度が高くなることである。21 世紀は、資本もあるし、役員、従業員もいて、市場もあるが、それらがすべて「共同体」になっている「場所主義」が主流になる。

2) 日本の強みは、日本型共同体を支える「寄り合い文化」にある。日本の村落共同体における「寄り合い」では、全員が徹底的に話し合い、全員にとって満足のいく結論が出てくる。もっと大切なのは、結論が出る過程で「共同体の質」が深まることである。

3) すべてを受け入れ溶かし込む「まれびと文化」も日本の強みの一つである。最近、日本発の「まれびと」が世界に向かい始めた。日本食ブーム、漫画、アニメ、ゲーム、日本的生産方式、最近の日本の都市、ハイテク産業集積地区などは、これから次から次へと海外に渡っていくのではないか。

4) コトを発見してモノづくりをするのも日本の特長である。日本人は、現象の奥に意味や本質を感じとる、世界にない繊細な感性を備えている。日本のモノづくりにもこの感性が活きている。21 世紀のハイテク産業における技術は、何人かの匠で構成される共同体から生まれてくる。そこでは、文化と技能、そして、技術が一体化している。これこそ、21 世紀の「発酵型ハイテク産業地帯」というべきだろう。

5) 会社の目的は「生き続ける」ことであり、その手段として利益がある。しかし、利益が目的になってしまうと、生き続けることが二の次になってしまう。それでは逆なのだ。製造業は 50 年、100 年かけてできあがる、場所性を強く持った産業であり、50 年、100 年かけて人をつくる

ところから始めないと本物にはならない。

6) これからは日本の製造業を中心に世界が回る。日本の製造業に続く二番手、三番手がないのだ。「共同体の質」とは、どれだけ速く、どこまで深く、全体の合意が得られるか、である。深い合意ができる共同体は一を聞いて十を知る。すぐ実行に移れる。結果は見事で、一条の乱れもない。そうした企業文化が大事である。「日本型共同体」の再興を！

同じく、2014年7月号の「支部長からのメッセージ」では、もう一つ、『日本の米—環境と文化はかく作られた』（富山和子著）²⁾から、次のようなヒントを紹介しました。

1) 日本民族のいのちの根である稲は、稲が必要とする水の技術とともにやって来た。水をめぐる緊張関係によって共同体が生まれ、緊張関係によって共同体の秩序も維持される社会。洪水や渇水など、厳しい自然との緊張関係に加え、上流対下流、右岸対左岸、村対村、田んぼ対田んぼ、といった人間社会内部の緊張関係が無限に続く社会。それは、「水をコントロールする文化」にほかならなかった。

2) 森林は、実は米が作ってきた。高度に発達した文明国のなかで、日本人は木を伐っては植え、植えついで、緑を絶やさなかったほとんど唯一の民族である。漆や砂防（サポー）は、世界共通の国際語になっている。稲を育てる水、まさにその水ゆえにこそ森林は神聖であった。

3) 全国に張り巡らされた石垣水田や棚田は、日本の文化と環境を守り、森林を含む国土の安定を支える根幹であり、これを担う土木技術者や農業者の役割は極めて大きい。

2. 今回の「支部長からのメッセージ」—健康法についての最新の知見—

さて、今回の「支部長からのメッセージ」では、ロハス（健康と持続可能性を考えたライフスタイル）を実現するための両輪の一つである「健康」に焦点をあて、身近にできる放射性物質への対処法や病気にならない常識について最新の知見を紹介します。

今年の2月の総会でも、福島関連の工事に関わっておられる方々に向けて、放射性物質への対処法の話をしました。どこかに発信してほしいという要望もありました。また、日本では、すでに65歳以上の高齢者の割合が26%を超えており、国民全体の年間の医療費が40兆円（うち癌関連が15兆円）に達するそうです。少子高齢化が今後ますます進むなかで、日本が活力を失わないためにも、あらためて「健康」について見直すことは国家的・国民的な大テーマと言えます。

建設業界でも若手の人材確保が厳しいようで、2月の総会でも、「これからの少子高齢社会では、若者が負担で押しつぶされないようにするためにも、60歳以上の高齢者は、健康を保ちながら、若者とペアを組み、あるいは各種共同体（職場や学会・研究会、地域活動や趣味の場、家族など）の長老として、技術や経験そして知恵を伝承していく責務がある」とお話をいたしました。

そのためにも、みんなが常識として知っておきたい「健康」に関する最新の知見をお届けすることにしましたが、これらの知見の肯定・否定・保留の判断は、自己責任でお願いします。

3. 身近にできる放射性物質への対処法を知っておこう

(1) ミネラルと放射性物質³⁾より

放射性物質による内部被曝の軽減にも、生体ミネラルが重要な働きをします。生体内では通常、不要な物質は尿や便に混じって体外に比較的早く排出され、必要な元素や、それに性質のよく似

た元素は体内に長くとどまります。

セシウムは、必須ミネラルであるカリウムと同族元素で、性質がよく似ています。これが体内に入った場合、胃腸から吸収され、全身（特に筋肉）に均一に分布します。「生物学的半減期」は、約30年だそうです。体内のカリウムが不足していますと、セシウムが体内に入った時に、カリウムと同じ経路をたどり、体内に取り込まれてしまいます。

ストロンチウムは、必須ミネラルであるカルシウムと同族元素で、性質がよく似ています。これが体内に入った場合、カルシウムと同様に骨に集まり蓄積しやすく、骨に吸収されなかったストロンチウムは、すぐに排出されます。骨中のストロンチウムの「生物学的半減期」は、49年としている研究報告があります。体内のカルシウムが不足していますと、ストロンチウムが体内に入った時に、カルシウムと同じ経路をたどり、体内に取り込まれてしまいます。

これらの放射性物質を体内で吸収しにくくするには、ミネラル不足にならないことが大切です。不要な物質を尿や便に混じって体外に排出させるような作用は、常に体内環境を一定に保とうとして体内で働いています。このような機能のことを、ホメオスタシス（生体恒常性）といいます。

（2）重曹と海塩の効果（<http://blog.sq-life.jp/toni/log/message/005151.shtml> より）

私は電磁波除去のために、お風呂に重曹と塩を入れています。ところが、重曹と塩は、放射能から身を守ることに役立つようです。

自然な方法で放射能による悪影響から身体を保護したい人に、ここでは、a) 医学的分析目的（蛍光透視法、マンモグラフ、その他の医学的X線検査）、b) 放射線治療、c) その他何らかの過重・有害量の放射線に晒されている場合（例えば、原子力発電所の近隣に住んでいる、検査用放射線機器を扱う職種、核処理産業での就労、ウラン鉱山勤務、ウランまたはプルトニウム処理場で勤務など）、d) 劣化ウラン（DU）、e) 核兵器試験、f) 頻繁な高度飛行、g) 核災害（日本の原発事故など）などの放射性粒子または高イオン化放射線被ばくを受けている場合に、自然な方法を使って、放射性物質（例：ストロンチウム、放射性ヨウ素）による身体への悪影響から自分を守り、フリーラジカルなどの有害な副産物のデトックスと、放射能による火傷の手当てについて紹介します。

●放射線治療を受けている場合：マクロビオティックをお奨めします。マクロビオティックは、放射線疾患とガンにとっても効果的です。

●ガンと診断されて、放射線治療を全面的に避けたいと考えている場合：放射線治療はいかなる形であっても、ガンと診断された患者を死に至らしめる治療法です。放射能への暴露は、身体を完全に破壊するフリーラジカルを次つぎに引き起こす原因となります。フリーラジカルは、DNA、たんぱく質、脂肪を破壊します。フリーラジカルによる損傷は、ガンを進行させる大要因であると医学的に証明されています。

人はガンで死亡するのではなく、放射線毒によって死亡しています。「治療」と呼ばれる方法で繰り返される放射線被ばくは、身体の免疫能力を上回ります。ガン患者の髪が抜け落ちるのは、ガンが原因ではありません。根底的な責任は、放射線治療にあるのです。ガンで体重が減るのではなく、放射線治療によって食欲が減退するのです。ガン患者は、ガンによって虚弱化し、病気になりやすくなるのではなく、放射線治療によって身体が毒を受けて、そうなるのです。クシ・アベリンとクシ・ミチオ両氏による著書「マクロビオティック・ダイエット」で、ミチオ氏はこう記しています。

「1945年の長崎原爆による攻撃の時、秋月辰一郎医師は、長崎の聖フランシス病院の内科医師でした。爆撃現場から約1.6km地点であるこの病院の入院患者のほとんどが、原爆による初期の影響を生き抜くことができましたが、その後すぐに、放出された放射性物質による放射性疾患の症状を見せ始めました。秋月医師は、病院スタッフと患者に、徹底的なマクロビオティックの食事指導を行いました。それは玄米、味噌とたまり醤油のスープ、わかめやその他の海藻類、北海道のかぼちゃ、海塩という内容で、砂糖と甘いものを禁止しました。その結果、病院の全員が無事でした。同市の市民の多くが、放射性疾患によって命を落としていきました。」

●海塩について：あらゆる放射線被ばくを生き抜く秘訣は、海塩にあります。あなたがもし、日本の原発事故による災害に直面しているか、X線を受けた（病院や空港の検査）、あるいはガンの放射線治療を受けた場合、海塩（ヨウ化した食卓塩ではないもの）入りのお風呂に入り、体内に入った放射性物質を出しましょう。

●重曹について：口腔ガンや咽喉ガンと診断されて、危険な放射線治療を受けなければいけない場合、重曹を水に混ぜてうがいをすることで、放射線を中和することが可能です。重曹は、放射能汚染除去に強い威力を発揮します。アメリカのニューメキシコ州ロス・アラモス国立研究所のドン・ヨーク氏は、ウランに汚染された土壌の浄化に重曹を使用しました。重炭酸ナトリウムは土中からウランを分離させて結合します。現時点でヨーク氏は汚染された土壌サンプルから92%のウラン除去に成功しました。

●これだけでは信用できない、とお感じのあなたに：では、もうひとつお知らせ。アメリカ合衆国陸軍は、腎臓への放射線障害防止に重曹を推奨しています。放射能は非常に有毒です。放射能暴露は、たとえ微量であっても、有害です。X線による被爆（病院と空港検査）または「放射線治療」と呼ばれる全ての治療は、最も危険な放射能中毒の原因です。X線と放射線ガン治療は、集中的で頻繁な被ばくとなるため、放射性降物よりも遥かに壊滅的です。

●お風呂や飲料水に重曹を：放射性毒を体内から排出するためには、お風呂のお湯に海塩と重曹を1/2カップずつ入れてください。毎日20～30分間を約3週間、または、2日に1度、6週間、そのお湯に浸かります。（三木注：温泉でも重曹泉、食塩泉、その混合泉はたくさんあり、飲泉できるところもあります。）

または、西インド諸島か南太平洋諸島の海で3週間ほど泳ぐのも良いですよ！なぜ西インド諸島か南太平洋かというと、塩が高濃度だからです。あなたが受けた放射能から身体を癒す最高の場所は、死海です。死海の塩含有度は世界中のほとんどの海の4倍です。海塩は放射能を体内から引っ張り出してくれるのです。放射能降下物、X線、放射線治療で受けた被ばくのデトックスのために死海まで旅に出る予算が無い場合は、どうしたら良いのでしょうか？

質の良い海塩を一つまみ、蒸留水に入れて、毎日コップ数杯を飲みます。これで、体内の放射性物質を除去するのに必要なミネラルと痕跡元素を補給できます。

●塩水が飲めないよ！などの場合：アミノ酸のシステインが、電離（イオン化）放射線によって生成されるフリーラジカルを撃退して、身体への放射性物質の悪影響を防ぎます。システイン、メチオニン、システインとその派生物は“硫化アミノ酸”の仲間です。これらのアミノ酸は、炭素、水素、窒素と酸素に加えて、硫黄を含んでいるため、上記の働きをします。

（三木注：硫黄泉も効きそうですね。）

4. 病気にならない常識を身に着けよう—最新の知見^{4),5)}から

(1) 病気とは「生きづらくなること」：

気のとどこおりが生命力を失わせる。過酷な生き方が続くことによって身体のバランスが破綻して病気になる。忙しさと悩みが現代社会を覆っており、生き方の見直しで治る病気がほとんど。

(2) 私たち生命体は、12億年前、「無酸素で生きる解糖系生命体」と「有酸素で生きるミトコンドリア系生命体」が合体して、現在の真核生物として再出発した：

「解糖系」は、酸素を使わずに糖を分解してエネルギーをつくり、「ミトコンドリア系」は、酸素を使って解糖系が分解した栄養素から、より多くのエネルギーをつくる。

膜に覆われた「核」を持つ細胞のことを真核細胞といいます。ずっと昔には、この真核細胞の先祖（解糖系生命体）も、細菌と同じように、非常に激しく細胞分裂していました。それがいまのように、ゆっくりと分裂するようになったのは、ミトコンドリア系生命体と共生するようになったからだと考えられています。ミトコンドリアはもともと独立した生命体で、そのなかに細胞分裂を抑制する遺伝子（分裂抑制遺伝子）を持っています。真核細胞は、ミトコンドリアと共生することにより、激しく分裂する性質を持たなくなったのです。

そうした生命体の再出発のおかげで私たち真核生物は、2つのメカニズムでエネルギーを生成することにより生命を維持しています。つまり、50%は無酸素で、50%は有酸素でエネルギーをつくります。（ミトコンドリアの多い細胞と少ない細胞があり、細胞分裂の穏やかな筋肉の細胞や脳神経の細胞では多く、細胞分裂の激しい皮膚や骨髄そして精子の細胞では少ない。）

(3) 過酷な生き方をすると、交感神経が緊張して、血管が収縮して血流が悪くなり、身体が低体温や低酸素の状態になる：

危険な天敵にあったり、危険な環境に遭遇したりしたときには、瞬発力を使って危機を乗り越えようとします。瞬発力を出すためには、無酸素のほうが有利です。

しかし、人間のように真面目で、自分で考えて生き方を選択するような高等動物は、「忙しいけど、もっとがんばろう」、「忙しいけど、責任ある立場だからこの問題をもっと考えて克服しよう」などと考えます。そうすると、交感神経の緊張状態が続いてしまい、その結果、低体温・低酸素の状態が続くのです。

交感神経緊張状態によって血流障害が起こると細胞は酸欠状態に陥ります。すると、細胞内で酸素を使ってエネルギーをつくっているミトコンドリアの機能が抑制されてしまうのです。私は今年（2008年）に入ってから、このメカニズムが理解できるようになりました。

低体温・低酸素は、ミトコンドリアにとっては悪条件です。逆に好条件は、有酸素であることと、37度以上の暖かい世界であることです。ところが、瞬発力を出すために働く解糖系にとっては、低体温・低酸素の状態と高血糖があればいいのです。

(4) ミトコンドリアが働けば偏食でも生きられる：

ミトコンドリアは、効率よく代謝ができて、脂肪でもタンパク質でも糖に転換でき、脂質をタンパク質に転換することもできます。だから糖質を制限したからといって、糖が身体から枯渇するということはありません。したがって、すごく偏った食事をしていても、37度以上の体温が維持されている人であれば健康を維持できます。

そのいちばんいい例が「千日回峰」と呼ばれる仏教の荒行です。その間、食事はソバや大根などごくわずかですが、彼らは身体を動かすので、体温がすごく高くなります。彼らのミトコンドリアは、すべての転換ができ動いているのです。

草食動物も同じになっていて、草食動物の身体では、すべての転換ができます。干し草ばかり食べていても、タンパク質も脂肪もつくることのできるのです。そのため、私たち霊長類は、ときには逆に肉をなくしても生きていくことができるし、穀物をなくしても生きていくことができます。肉を食べるようになると、闘争心のような感情も持つようになりますが、草食動物のような食生活に戻ると、欲がなくなります。そのあたりも面白いところです。

(5) 発がんに影響する自律神経の働き/ がんを育てるのは低体温・低酸素：

「がまんする」とか、「もっとがんばる」とか、無理や過酷な生き方が交感神経の緊張状態を生み、その結果、低体温・低酸素の状態が続くのです。過酷な生き方の2つは、「長時間労働」と「責任感」です。身体には限界があります。このことを知っておくと、身体を壊す一歩手前で身を守ることができるでしょう。

がんを予防するためには、過酷な生き方を止めることです。また、ふだんから身体を温めて低体温を避け、深呼吸をしてミトコンドリアに有利な生き方を続けることです。

がんというのは、過酷な環境下でミトコンドリアが生きづらくなったときに、本体細胞が先祖返りを起こして分裂し始めた現象である。がんは招かざる客、大変な病気、異常細胞、などと考えられていますが、低体温と高血糖での環境下で生き延びるための20億年前の祖先細胞への帰還（先祖返り）と考える必要があったのです。

(6) 野菜食はミトコンドリアの元気の源：

がん細胞は「解糖系」で生きていますので、糖を使っています。細胞自体の生命を保持している「膜電位」はナトリウムで維持されています。細胞は塩分をとり、ナトリウムを細胞の外に出して、その落差で生命を維持しています。一方、ミトコンドリアは、カリウム（「カリウム40」という放射性同位元素）を使っています。

人は日光を浴びると元気がでますが、それは紫外線（一種の放射線といえる）がエネルギーの産生を促進させるからなのです。ただ、身体の外から浴びる紫外線より、身体の中に直接入ってすみやかに水素原子に働きかける力があればそれにこしたことはありません。その力をもっているのがカリウム40です。カリウム40は、微量な放射線を出しながら崩壊する性質をもっており、ミトコンドリアが発電する際には、栄養素から取り出した水素原子を電子と陽子に分けて使う必要があるのですが、それを解離させることができるのです。

野菜の中に含まれるカリウムが、体内でエネルギーがつくられるときに必要な物質だということです。（野菜食はミトコンドリアの元気の源）

私たちは、ナトリウムは塩分からとりカリウムは野菜からとる、その調和で生きています。その調和が崩れたときにがんになるのですが、徹底して塩分を止めるという食事療法が「ゲルソン療法」です。患者はカリウムをとるために、野菜を多く食べます。リンゴやニンジンのジュースを1リットルも飲む一方、塩分を完全に遮断します。すると身体にどんどんカリウムが入ってきて、それがあちこちの細胞に行き、ミトコンドリアが活性化するのです。

(7) ミトコンドリアが多い心筋細胞や脳を含む神経細胞は、酸素が不足すると破綻する：

「脳梗塞」の7割くらいは、血圧降下剤による血流障害が原因です。脳の細胞は酸素不足に弱いからです。高齢者の脳梗塞は血圧の下げ過ぎが原因なのです。

「認知症」もミトコンドリアの多い脳神経細胞の障害です。こちらも酸素不足による障害なのです。薬で血流を減らせば寝たきりや認知症になるし、血圧やコレステロール値はその人の性格や生き方に合わせて、身体が調節しているのです。

(8) 「低体温」がミトコンドリアの働きを阻害する：

「糖尿病」の患者さんに週2～3回、身体を温められる施設に入ってもたったところ、35度台の「低体温」が解消され、半年後には全員、糖尿病が治りました。

仕事などで無理し続けることにより「低体温」になっている人は、細胞内に入った糖をミトコンドリアで処理することができずに、糖が乳酸のまま血液に戻り、それが肝臓に入り、そして再び糖に戻されます。その結果、糖は全部使われ切れないまま身体を循環する、というような流れが起きるのです。

(9) カロリーを変えずに糖質制限するだけで糖尿病は治せる：

糖を摂取しなくても、身体はタンパク質と脂質から本当に必要な分の糖だけをつくって、生命を維持しようとしてます。その結果、糖尿病にはなりようがなくなるのです。

私たちの身体は脂肪を糖にしたり、脂肪をタンパク質にしたりできる。この自由自在さは、基本的にミトコンドリアによるものです。体温が低くなっている人は、ミトコンドリアが働かなくなって、こういう転換ができなくなってしまっているのです。

(10) 体温の高いお年寄りも1日1食でもいい：

子どもはおやつまで加えて5食がいいでしょう。大人は3食です。しかしお年寄りになると、エネルギー生産活動の中心が「解糖系」から「ミトコンドリア系」にシフトしていきます。エネルギー効率のいいミトコンドリアにとっては、小食のほうがよく、5食、3食、2食、1食というように、年齢とともに減らしていくのです。

大事なことは、体温が高くて、ミトコンドリアがしっかり機能していることです。そういう状態で大人からお年寄りになると、エネルギー転換が全部できるので、偏食でも間に合う時代に入ります。

(11) 体温を最も高くする行為はいうまでもなく運動です/ 入浴は二番手です：

最も重要なのは、消耗するほど危険な忙しさ（と怠け）からの脱却です。2番目は、運動不足からの脱却で、3番目に食事の改善です。

(12) 食事は意外と重要度が低い/ 体温が高ければ、食事にバランスは必要ない：

元気で社会的に活躍している人は体温が高いから、肉食に偏っている人も、玄米菜食に偏っている人も、玄米さえ食べない徹底的な菜食の人も、みんな元気です。ここが大事なことです。

(13) 低体温になりやすい生活習慣は、夜更かし：

夜更かしはいちばんの問題で、あつという間に体温が下がります。逆にいえば、どんなに無理をしても、睡眠をきちんととっていれば、だいたい耐えられます。

(14) 手を抜けないと、交感神経の緊張状態が続きやすくなってしまい、本当に危険：

交感神経の緊張は、最終的には血流障害を起こして、それがさまざまな健康上の問題を引き起こします。腎臓を悪くするのも、心臓や肝臓を悪くするのも、最終的には血流障害です。

(15) 自分の健康は自分で守る/ 75歳（後期高齢者）になったら病院に足を向けない：

自己負担1割は、現在の状況を考えて無責任の世界です。医者は患者を待ち構えているのです。病気の成り立ちを知り、正しい「常識」をふまえて身を守ることが重要です。つらい症状が出てくる前の生き方こそが病気をつくっているのです。

はじめから抗がん剤の弱点をいって、あなたの生き方がつくった病気の極限ががんだから、その過酷な生き方を止めて身体を温めなさい、というアドバイスから治療をはじめする必要があります。そうしたアドバイスからはじまる治療には、励ましと希望があります。

(16) 死期を悟る：

動物はよく自分の死期を悟るといわれています。人間も同様です。

死ぬということは各細胞の中でエネルギーをつくっているミトコンドリアに限界がくるということですから、身体のあちこちの機能が次々に低下していく。この生命の落下感のようなものが、「最期」を感じさせるのかもしれない。

最期を迎えるにあたって、私の理想とする死には、空海のように、死期を悟ったら食物と水を口にしなくなって恍惚の状態死ぬというものです。

今（61歳）はまだ精神的にも肉体的にも活力がほしいので、玄米菜食を中心にしながら肉もときどき食べています。ですが、あと十年もすれば自然に食欲が落ち、食べる量もだいぶ減ってくるはず。そのころはもう自然に任せて、肉などもほんの少ししか口にしなくなるでしょう。

そういった省エネのステージを経験し、最後は食を絶って静かに死を迎えるのです。回りからの強制や回りへの遠慮からではなく、そういう最期を自分の意志で選び取ることが重要です。

5. おわりに

小宇宙とも言うべき精妙な私たち生命体のしくみ（生体恒常性や「無酸素で生きる解糖系生命体」と「有酸素で生きるミトコンドリア系生命体」の合体）をよく理解したうえで、ミトコンドリアの働きを活性化させることが、病気にならずに健康長寿（ピンピンコロリ）を全うするための秘訣のようです。科学的にまだ十分に解明されていない最先端の領域ながら、感じるころがあれば、さっそく今日から実践し、自らその効果を検証してみたいかがでしょうか。

参考文献

- 1) 前川正雄：『再起日本！—世界のハイテク技術を拓く』、ダイヤモンド社、2013年3月22日
- 2) 富山和子：『日本の米—環境と文化はかく作られた』、中央公論新社、中公新書1156、1993年10月25日（初版）
- 3) 沼田光生：『あなたの知らない生体ミネラルの真実—一次世代療法とミネラルバランスの重要性』、株式会社ビオ・マガジン、2013年2月11日
- 4) 安保徹：『病気にならない常識』、株式会社創英社/三省堂書店、2014年6月30日
- 5) 安保徹：『病気知らずで大往生—安保流ピンピンコロリ術—「ミトコンドリア」と「自律神経」が“死ぬまで元気！”のカギ』、株式会社五月書房、2008年9月28日