

Calendar  
診療予定  
カレンダー

受付時間	日	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ~ 12:00 (初診受付: 11:30まで / 日曜のみ 11:00まで)	☺	☺	☺		☺	☺	
午後 2:30 ~ 6:30 ※日曜のみ 3:00 ~ 6:30 (初診受付: 6:00まで / 日曜のみ 5:00まで)	☺	☺	☺		☺	☺	
☺ 木曜午後はリハビリ、処置・手術専門の診療日となります。診察はお受けできませんのでご了承ください。							

あずさわ通信

2014年 10月1日 発行 第 56号

あずさわ 小豆沢整形外科 おもてなしの医療

【閲覧注意】本当に健康になりたい人以外は読まないで下さい。

現代病の最大の原因、ついに発見! 犯人は何と、あの…

相変わらず次から次へと「健康食品」や「健康法」が現れていますが病気はさっぱり減りません。病院は患者さんでひしめき合い、待ち時間が長い、と苦情が絶えません。なぜ病気が減らないか？

実は私たちが最も大量に食べている食品が、殆どの慢性疾患の元凶だったのです。最近の研究によって、肥満、糖尿、脳梗塞、心筋梗塞、動脈硬化、湿疹、ニキビ、喘息、大腸炎、がん、アレルギー、関節痛、うつ、精神疾患…。その他、数えあげられない程の疾患や症状の最大の直接原因が、**小麦**(小麦原料の食品)であることが判明しました！今、明らかな疾患がなくても、小麦食品を多く食べる人は、少ない人に比べて老化が進み、統計的にも平均寿命を縮めます。

小麦の正体 なぜ悪い？

実は今私たちが食べている現代小麦は、19-20世紀にかけて、収穫量増大を最優先として徹底的に改造されたモンスター植物で、もともと野生にあった小麦(ヒトツブコムギ、あるいはフタツブコムギ)とは似て非なる物で有害な糖質とタンパク質を多く含んでいます。



- ・恐ろしいほど**高濃度の糖質の塊**である。[食パン1枚(1斤ではない)が含む糖質は角砂糖8個分。]
- ・小麦が持つ糖質は驚異的に吸収が早く**急激に血糖を上げる**。[血糖値上昇が白砂糖よりも速い]
- ・高インスリン状態を引き起こし、**血糖の急上昇と急降下**を繰り返す。[インスリンの作用で糖から猛烈な勢いで脂肪が合成され、蓄積脂肪を増やす。]

10月 2014年

日	月	火	水	木	金	土
			1 休診	2 全日	3 全日	4 休診
5 全日	6 全日	7 全日	8 休診	9 全日	10 全日	11 休診
12 全日	13 休診	14 休診	15 休診	16 全日	17 全日	18 休診
19 全日	20 全日	21 全日	22 休診	23 全日	24 全日	25 休診
26 全日	27 全日	28 全日	29 休診	30 全日	31 全日	

★13日(月)～15日(水)は3連休になりますので、お薬等の不足やお間違いにご注意ください。

11月 2014年

日	月	火	水	木	金	土
						1 休診
2 全日	3 休診	4 休診	5 休診	6 全日	7 全日	8 休診
9 全日	10 全日	11 全日	12 休診	13 全日	14 全日	15 休診
16 全日	17 全日	18 全日	19 休診	20 全日	21 全日	22 休診
23 全日	24 休診	25 全日	26 休診	27 全日	28 全日	29 休診
30 全日						

★3日(月)～5日(水)は3連休になりますので、お薬等の不足やお間違いにご注意ください。  
★24日(月)は、祝日のため休診させていただきます。お間違えのないようお願いいたします。

当院サイトにも情報を掲載しています。どうぞご利用ください。

あずさわせいけい ひとつこむ  
URL <http://www.azusawaseikei.com>

〒174-0051  
東京都板橋区小豆沢2丁目36-13  
マツエククリニックビル 5F・6F

あずさわ通信 第56号 [2014.10.01 発行]  
あずさわ おもてなしの医療  
発行元: **小豆沢整形外科**

TEL: 03-5916-4970 FAX: 03-5916-4977

- ・食後、長時間に渡って高血糖状態に晒されるためにタンパク質が糖化(=砂糖漬け)され変質する。結果として **AGEs**(エイジズ)と呼ばれる悪質な『焦げ付き物質』を作り出す。AGEsは体内に溜まり老化と万病を引き起こす。
- ・小麦中のタンパク質からできたポリペプチドは**脳に麻薬様の作用**を発揮し、益々小麦食品への食欲が増して肥満が止まらなくなる。
- ・小麦は**骨粗鬆症**や**尿管結石**の原因となる。[小麦は体内を酸性にする作用が強く、身体は骨からカルシウムやマグネシウムを溶かして何とか酸を中和しようと必死に抵抗する(カルシウムは水に溶けるとアルカリ性)]
- ・小麦中のグリアジンは腸粘膜の細胞同士を密着させている物質を溶かし、その隙間から**各種の異物を血液中に通過させてしまう**。結果、様々なアレルギー・炎症性疾患を引き起こす。

## 小麦食品を知ろう

肉食や脂を避けてベジタリアンを実行しても、パンをしっかりと食べているようでは、上記の理由で長く健康は維持できないでしょう。全粒粉小麦や、無漂白とか言ってもダメ。小麦は形を変えて殆どの現代の食品に含まれているので、完全に除去するのはほぼ不可能ですが、とにかく小麦が主たる材料となっている食品を避けましょう。

まず、**パン類**。特にビニールに入って沢山売っている食パンや菓子パンの類。これは現代最悪グループに属する食品。なぜなら、害の大きい小麦種(パン小麦)に、マーガリン・ショートニング・イーストフード・乳化剤・膨化剤・香料・pH調整材・防腐剤といった、ありとあらゆる危険な添加物がてんこ盛りになっているのです。小麦だけでも血糖上昇チャンピオンなのに、更に砂糖が添加されている場合もあります。パンは通常は乾燥して軽いので、たくさん食べた感じがしない上、パサパサしているのでジャムや、バター・マーガリン・マヨネーズなどの油脂を付けて食べたくになりますから、益々高カロリー食をペロッと食べてしまいます。絶対に避けるべき食品です。

次に、**うどんやラーメン**。のど越しが良いのでツルツルと食べ過ぎてしまいがち。讃岐うどんの地元の香川県では糖尿病罹患率が全国1位。統計では県民は2日に1食はうどんを食べているそうですが、実際には毎日1-2回うどんの人も多いはず。

そばも、小麦粉も混ざっていますから含注意が必要。パスタも小麦ですが、違う種類。吸収は少し遅いと言われています。



しかし**ピザ**はパンの小麦と同様に良くないものです。

**天ぷら**や**フライ**の衣も小麦粉です。

**スープ**や**カレー**などにも小麦が多いものがあるので、原材料表をよく見て選びましょう。

「〇〇〇えびせん」等の**スナック菓子**、**クッキー**・**ビスケット**類も小麦原料です。

## 小麦軍団からの防衛法

まず、パン、うどん、ラーメンはやめましょう。ピザもダメです。

食べるならお米のご飯。麺類なら少な目のパスタか、そば。そばはそば粉100%かそれに近いものを。これだけで、小麦摂取量は大幅に削減可能です。

天ぷらやフライは頻度を減らす。

お菓子類は辛い所ですが、減らすことと、スナック菓子の代わりに米粉でできた煎餅のようなものか、カカオ成分の濃い(60%以上)チョコレートにすればまあ何とかOKです。とにかく原材料に小麦がどれだけ含まれているかを常に意識することです。

始めは面倒ですが、どれがダメでどれがOKか? 毎日注意すれば習慣が付きます。

1ヶ月もすれば、自然に小麦摂取量は激減し、特に運動や食事量の制限をしなくとも、過体重の人は痩せ、関節痛や倦怠感などの症状は軽くなってきます。

パンやラーメンをご飯に変え、新鮮なナッツ(生アーモンドなど)や野菜、果物を増やせば、十分に豊かで美味しい食生活ができます。

小麦食品と絶交すれば、今の病態が大きく改善するだけでなく、近い将来かかる疾患の危険性が遠のき、生涯に渡る医療費や通院時間がゴッソリと節約できて、生活がずっと楽になるはずですよ。

たくさん食べなくても活力が湧いて頭の回転も速まります。これは本当です。

## 終わりに

今回の小麦の記事は、発表をためらいました。いきなり多く知れ渡ると、パンは売れ残り、ドル箱の薬も売れなくなってしまいます。食品業界や医療業界の巨大利権を敵に回すと、恨まれて何をされるかわかりません。

なので、企業に対して抗議活動などはなさらず、あなたと大事なご家族だけでゴッソリと小麦抜き健康生活を実践していただきますよう、お願いいたします。

