

# カルシウム不足を補う

平成16年11月14日

内海 間嵯男

女性の骨密度の低下は、一口にカルシウム不足と言われますが、単なるカルシウムの不足ではなくて、体に吸収される、生命力のあるカルシウムを摂っているかどうかと云うことです。

歯が弱い人は、小さな頃から、「カルシウムの沢山入っている食べ物を食べなさい。」と言われて、牛乳を飲んだり、小魚を食べたり、カルシウム製剤を、摂取してきたと思いますが、そういう方の方が、カルシウム不足に悩まされています。

特に骨粗鬆症<sup>こつそしょうしょう</sup>で骨密度が低い方は、医者から貰ったカルシウム製剤を飲んだり、牛乳を沢山飲んだりしていると思いますが、骨密度は全く回復していないか、なお悪くなっているでしょう。

これは、現在の栄養学が間違っていることの、典型的な例なのです。

牛乳は、日本人の体には合わないと言う事を、聞いたことが有ると思いますが、静岡大学の学長さん達の研究に寄れば、牛乳に含まれる「乳糖」が、腸の長い日本人種には合わないので、牛乳を飲むと、その中に含まれているカルシウムの量の、2倍のカルシウムが、体外に排出されてしまうそうなのです。

10%位の牛乳が体に合う方もいますが、それでも現在販売されている牛乳は、摂氏140度もの高温で殺菌されていますから、生命力が全く失われてしまっているのです、体に吸収される率は、とても低いのです。

飲むなら摂氏65度以下で殺菌している、低温殺菌の物で無くては、飲む意味が有りません。

普通の牛乳を飲むと、ただ体が太るだけです。

但し、普通の日本人は、牛乳は体に良くありませんので、低温殺菌の牛乳でも、余り飲まない方が良いでしょう。

低脂肪乳や、カルシウム強化と書いてある加工乳は、生命力を全く失っていますから、カルシウム摂取用には特に駄目です。

普段のカルシウムの摂取は、野菜を生で食べるのが最もカルシウム摂取の効率が良いのです。熱湯で茹でた温野菜ではいけません。

栄養学者は、生野菜より温野菜の方が量が食べられるから、繊維質を摂るのに温野菜が良いと進めています、これでは折角含まれているカルシウムを、無駄にしています。

牛乳を飲むことと、温野菜を食べることが、現代日本女性のカルシウム不足を、作り出している元凶なのです。

## 骨密度を上げて、骨を丈夫にするのに、簡単な2つの方法があります。

1. 生野菜を沢山食べる事。手作りジュースでも良い。  
売っている野菜の缶ジュースは、加熱殺菌してあるから駄目です。
2. 生卵の殻を洗ってから干して置いて、小さく砕いて(2~3mm) オブーラートか、カプセルに入れて飲む。(加熱しない事!)  
1個分の殻を、5日分位に分けて飲むと、良いでしょう。

### 卵の殻のカルシウムの効用

- ・ 疲れ気味の時に、歯が浮いて噛み締められない事が有ったと思いますが、そんな時に一回分を飲むと、20~30分で痛みが無くなりますから、吸収効率が良いことが分かります。
- ・ 骨粗鬆症で背中が痛くて、外に出られなくなったご婦人が、この方法で卵のカルシウムを飲んだら、3日目には背中の痛みが軽減して、近所に遊びに行けるようになりました。
- ・ 強い薬を飲んでいて、骨密度が70歳代と言われた59歳のご婦人が、1ヶ月で歳より若い骨密度になりました。
- ・ 3人の子持ちの方は、一人目で歯が傷んだのだけど、二人目の途中から飲み始めたら、歯の傷みは全く無く、子供も骨太の良い子が産まれたと、喜んでいました。  
当然3人目も、歯は傷まないし、子供も丈夫で良い子が産まれました。

この様に、特にカルシウムは、生命力の有る物を摂取しなくては、体が吸収してくれませんから、加熱して生命力を無くさないようにする事が大切です。

卵の殻に、細菌が付いているのではないかと心配な方は、日光に当てて、天日殺菌をして下さい。

長時間日に当て過ぎると、卵の殻の生命力が死んでしまって、効果が無くなりますから、1時間以下にして下さい。

殻の中の薄皮は無理に取る事は有りません。

以上です。