

脳梗塞・心筋梗塞・狭心症・糖尿病網膜症・腎臓病の予防

脳梗塞や心筋梗塞、

失明や人工透析を防ぐ！

ニンニクの強力な抗血栓作用が判明

ニンニク スープ

神戸学院大学名誉教授

山本順一郎

ニンニクは加熱しても 高い抗血栓効果を発揮

私は30年以上にわたり、血栓に関する研究を行っています。

血栓とは、血管の中にできる血の塊のことです。血栓ができる
と血流が阻害され、脳梗塞や心
筋梗塞など、死に直結する重篤
な病気につながります。

血液は、酸素や栄養素、ホル
モンなど、生きるために必要な
物質を全身の細胞に運ぶ役割を
担っています。

また、血液は、全身の細胞で
できた二酸化炭素や老廃物など
を回収します。血栓ができて血

流が滞ると、生命維持のための
働きができなくなります。

例えば、心臓を養う動脈（冠
動脈）に血栓ができると、心臓
の筋肉の細胞が死んでしまいま
す。この状態が、狭心症や心筋
梗塞です。最悪の場合には、心
臓の機能が障害されて、死に至
ります。同様に、脳の動脈が血
栓でふさがれることで起こるの
が、脳梗塞です。

また、糖尿病の患者さんの場
合、血栓によって目の網膜にあ
る細い血管がふさがれ、失明す
ることもあります。

腎臓病においては、尿を作る
腎臓の血管が血栓で詰まると、

腎機能が破壊されてしまいま
す。病状が進行すると、腎不全
に陥り、人工透析を受けること
になります。

このように、血栓性の病気は、
人体に多大な影響を与えます。
これまで私は、血栓性の病気
を予防することのできる食べ物
を探してきました。

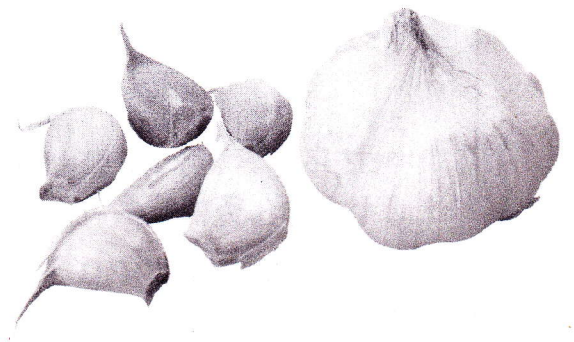
具体的には、実際にネズミの
血管内にレーザーで血栓を作
り、どの食べ物が抗血栓作用を
持つか調べたのです。

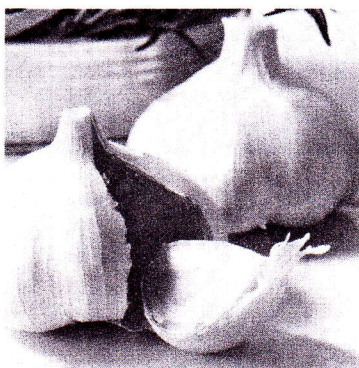
タマネギ、リンゴ、ジャガイ
モ、ブドウ、イチゴなど、約15
種（約250品種）の野菜や果物
を調べました。

同じ作物でも、品種により、
血栓の形成を抑制するものと、
その作用がないものがありまし
た。

そのなかで、強弱の差はあり
ますが、品種を問わず抗血栓作
用を示したのが、ニンニクです。
食物は、通常調理して食べる
ことが多いので、実験では、生
のしほり汁と、加熱処理したし
ほり汁を用いました。

加熱実験では、ニンニクのし
ほり汁を摂氏100度で10分間
加熱し、冷ましたものを使いま
した。そして、しほり汁をネズ
ミに経口投与し、血栓を抑制す
るか調べたのです。





どの品種でも血栓を防ぐ！

その結果、ニンニクには、突出した抗血栓効果があることがわかりました。

私も血液検査では問題なく「健康」

同じ野菜でも、品種によって効果が違います。

タマネギは15品種を調べたところ、抗血栓作用が認められた品種は、北海道産で10品種中3品種、兵庫県淡路島産で5品種中1品種でした。リンゴは16品種のうち11品種。ジャガイモ（春・夏に収穫する品種）では、20品種中5品種でした。

しかし、ニンニクでは効果の大きさに違いはありますが、15

品種すべてに抗血栓作用が認められたのです。

興味のあるかたは、拙書『脳卒中・心筋梗塞・認知症などの生活習慣病を予防する野菜・果物を見分けるコツーおいしさプラス 血栓予防』（デザインエックKK出版）をご覧ください。

生体内では、さまざまな要素が絡み合っており、いろいろな現象が起こっています。ですから、ニンニクをとることで血栓ができていく、溶けやすくなるメカニズムは、簡単に説明することができません。

ただ、1981年に発表された、日本大学名誉教授・有賀豊彦^{あがとよひこ}先生の論文は参考になります。ニンニクを漬けた油のなかには、動脈における血栓形成で中心的な働

きをする血小板の作用を抑制する成分が含まれており、血栓の発生を防ぐとことです。

私自身、ニンニクを炒め物やスープに入れて、ふだんから意識して食べています。血液検査は問題なく、健康です。

どんなに体にいい食物でも、おいしくなければ続けることが難しくなります。その点、ニンニクは加熱することで香りがよくなつて食べやすくなります。具だくさんのスープや炒め物、煮物などに、ニンニクを活用す

るといいでしょう。最後に、皆さんにお伝えしたいことがあります。

健康のために重要なのは、程度とバランスです。抗血栓作用の高い食物ばかり大量に食べて、ほかのものが食べられなくなってしまうのは、栄養に偏りが出て、本末転倒です。

日常の食事に、ニンニクを意識して取り入れるだけで、ちょうどいいのです。それだけで、脳梗塞や心筋梗塞の予防効果がじゅうぶん期待できます。

日本脂質栄養学会 公開シンポジウムのお知らせ

『壮快』でいつもご解説いただいている先生がたが、「コレステロール医療の大転換」をテーマにシンポジウムを行います。一般のかたも無料で参加できます。

日時：2016年3月20日（日）13時～

場所：お茶の水女子大学
（共通講義棟2号館201室）
東京都文京区大塚2-1-1
丸ノ内線「茗荷谷」駅より徒歩7分

講演：「コレステロールは高い方が死ににくい」
富山大学名誉教授 浜崎智仁
「コレステロールが高い人と低い人、どこが違うのか」
茨城キリスト教大学名誉教授 板倉弘重
「コレステロール低下剤と植物油が心疾患や糖尿病を発症させる機構」
名古屋市立大学名誉教授 奥山治美

問い合わせ：hamazaki@inm.u-toyama.ac.jp

詳細は、日本脂質栄養学会のホームページ
<http://jsln.umin.jp/> をご覧ください。

病気を治したければ

このスープを飲みなさい

19

ニンニクスープ

耳鳴り夜間頻尿撃退! 教授、医師の アレルギーが大改善!

小朝師匠は
16kgやせた

- ①人気落語家が考案した「ニンニクスープ」ダイエットで16kgやせた! 尿酸値も降下20
- ②ニンニクスープで自らのぜんそくと花粉症が大改善! 免疫力が正常化すると確認24
- ③10年薬を飲んでも治らなかったジンマシンがニンニクスープで完治した医師の私26
- ④ニンニクスープで夜間頻尿やひざ痛、腰痛が改善! 耳鳴り、高血圧にも効果絶大28
- ⑤脳梗塞や心筋梗塞、失明や人工透析を防ぐ! ニンニクの強力な抗血栓作用が判明30

解説=埼玉医科大学保健医療学部教授 和合治久 素問八王子クリニック院長 真柄俊一 神戸学院大学名誉教授 山本順一郎



32

大根スープ

30cm長さの 20kg 11kgやせて 高血圧加齢臭退散 便がスリリ! むくみ解消 頭痛も

- ①腕1本分の便が出た人が続出! 大根スープで20kg 11kgやせてシミや花粉症も一掃32
- ②体を引き締めて古い脂肪を排出! 高血圧、動脈硬化、便秘にも著効の大根スープ36
- ③私も腕1本分の大量便が出た! 大根スープで4kgやせてむくみ、シミが消えた38
- ④切り干し大根のお茶で8kgやせて体脂肪率は10%! 毎日快便でメタボから脱出40
- ⑤6kgやせて中年太りが解消! 切り干し大根のお茶でウエストは5cm引き締まった41
- ⑥200ミリだった血圧が120ミリに降下! 血管をキレイにするシイタケ大根スープ42

解説=キレイになるマクロビ料理研究家 mie'sレシビッキングサロン主宰 中 美恵 みうらクリニック院長 三浦直樹 森鍼灸院院長 森美智代



44

症状別 特効スープ

緑内障アトピー、花粉症糖尿病まで改善 からシミ、くすみ

- ①腸から体質改善してアレルギーを撃退! アトピー、鼻炎に効いた玄米昆布スープ44
- ②緑内障で39ミリあった眼圧が正常化! 煮干しスープで0・1の視力は0・8に向上46
- ③8kgやせて超快便! 肌がツルツルになってシミ、くすみも改善する美肌スープ48
- ④美肌スープで4kgやせておなかスッキリ! 肌はピカピカで更年期ののぼせも解消50
- ⑤免疫細胞が43%ふえた! ガン、糖尿病、高血圧を撃退するハーバード式野菜スープ52
- ⑥毒素を強力に排出するタマ皮スープでぜんそく、花粉症から肝機能まで大改善54

解説=セキヒふ科クリニック院長・富山大学医学部臨床教授 関 太輔 回生眼科院長 山口康三
さらさら堂代表・鍼灸マッサージ師・国際薬膳師 岡本羽加 麻布医院院長 高橋弘 堀田医院院長 堀田忠弘



血拴を防ぐ! 血液サラサラ! アレルギーにも大効果! ニンニクスープ&料理レシピ9