

「住育・食育・医食同源」セミナーへのご質問への答え

この度は弊社WEBセミナー住育・食育・医食同源にご参加頂きまして
心より御礼申し上げます。

そして、ご質問ありがとうございます。以下、心を込めてご回答させていただきます。

★AK様からのご質問

今後、世帯数が、高齢者の1人暮らしが、ダントツになるそうです。
暮らし方を教えて下さい。

★回答

とにかく健康第一！これしかありません。そして時の質を高めるために友人関係の交流も必要です。

そして、最後の最後は緊急通報可能な装置を家の至る所、出かける先の至る所へ持って出る事です。セコム等の高齢者緊急対応サービスなども最後には活用することですね！

それと事前に終活をきちんとして、呼吸をしなくなったわが身の処理まで発注しておくことですね！

★KD様からのご質問

外食する時に気を付けていることがありましたら、教えてください。

★回答

基本外食は全くしません、恐ろしくてできません。旅行でも最近では素泊まり、自分で昔ながらの有名店を探したり、オーガニック食材を使っている的なお店を探します。

無ければ自分でその地のスーパーに出かけて安全な食品を買い込み食事としています。

どうしても外食という時には安いものは食べない事ぐらいですかね！高級店でも大衆店でも大企業チェーン店など恐ろしくて入れません。

お刺身なども・・・1つの品種の刺身は生もの⇒添加物は禁止。3種盛、5種盛だと添加物OKというのが日本の厚生労働省の決めた法律です。当然加工度が高まれば高まる程利益増大の為に見た目をよくしたり、長期に色落ち（腐敗度の進行）の無いようにするために添加剤が付加されています。商業主義の本質です。

★MY様からのご質問

最近、ずっと私のおならがくさいので悪玉菌が多いのかと心配になりました。牧平さんのようにフローラルなおならを目指すにあたって、まず改善すべき点をいくつかアドバイスください。

★回答

確実に悪玉菌優位の状態です。特に牛肉や豚肉を食べた後には悪玉菌優位になりやすいですから、食物繊維や乳酸菌等の善玉菌食事をすることをお勧め致します。私のおならは全く臭くないですし、排便は毎日朝と午後の2回・・・便意をもよおしたらトイレに行き一回の排便は約30秒以内で済みます。"ストン" 1回にバナナ2本分！ハイ終わりです。

★FO様からのご質問

YouTubeで添加物や、油、がん、上医中医下医についてお話をされる吉野敏明さんの番組をみているのですが、YouTubeなどから学ぶこともありですか？もし、見た方がいい方などいたら教えてください！！

★回答

早々に吉野敏明さんのYouTubeを見せてもらいましたが、上医中医下医の解釈も色々あり、その中の1つの概念的には大きくは外れてはいませんが、データの理解度が正確ではない適当な数字を並べていました。この方「選挙に出馬でもするのかなあ〜」なんて・・・私は感じてしまいました。

ネット情報は玉石混合ですから・・・確証バイアス・・・に陥りやすいです。ちゃんとした研究者や研究機関所属の方の多くの論文等から導き出されたメタ解析 (meta analysis) のものを私は見るようにしています。

論文でさえ真逆の結論になっているものなど普通にあります。基本YouTube等は・・・閲覧数≒金。金儲けでやっている事が99.99%ですから要注意ですね！

★HK様からのご質問

上医の見分け方、探し方を教えてください。

★回答

日本では、セミナーでもお知らせした通り上医はほぼゼロです。なぜか上医では飯が食えない医療制度と日本はなっています。極少の上級医の見分け方は・・・とにかく研究をしっかりと論文等の話を医者には話してみればすぐに判ります。最新の論文を自分で読み込み・・・その内容を医者にぶつけてみればすぐに判ります。医者への答えは1～4の4通りに分かります。1～2が95%以上、5は皆無。 続く→

- 1, 適当な知ったかぶりをしてごまかす医者⇒下級医
- 2, 「そんなのはまだエビデンスが不明確です」と不機嫌になり怒り出す医者⇒下級医。
私がこの答えをもらったのは東大病院のエリート医者でした。
⇒とにかく自分が得意な専門科以外の話を医者は嫌う!
- 3, それ知らないんです・・・と逆質問して来る医者・・・⇒中級医
- 4, 医者の机の目の前のパソコンで直ぐに検索を始める医者
⇒「ああ～これですね!」と回答⇒中級医
- 5, 「私もそれ読みました!」と即答してくる医者・・・
⇒私は今までこの答えの医者に出会った事無し

番外としては・・・目の前の医者に質問をする事!・・・「先生の診療科目の中で40～50代で日本で一番といわれている医者は誰ですか?」この質問に答えられない医者は最新の医療研究をしていない証拠となる・・・私はこの質問で日本で一番の医者に逆紹介状を書いてもらった事があります。

医療業界の掟がありまして、基本紹介状が必要!・・・この日本で1番の医者に電話をして診療予約をとったら・・・この一番の医者の事務局が、私が質問した医者から紹介状と検査データ全てを取り寄せてくださいました。

以上、ご質問にお答えさせて頂きました。

「自分をもっとも判らないのが自分自身」ですから、時には内観をしたり、確証バイアスを打ち破る為に・・・自分とは真逆の意見（エビデンスがあるもの）をじっくり読み込み調べてみることをお勧めいたします。

次回は2024年5月18日土曜日 午前10:00より、「近未来の環境変化とは」セミナーを開催させていただきます。環境大激変の加速度がつく近未来に貴方は生き残れるか!を共に考えましょう。ぜひご家族全員でご参加くださいね! 牧平

次回のWebセミナー「近未来の環境変化とは」は
5月18日(土)に開催します。ぜひご参加くださいませ。