



医学博士

**新谷 弘実**

**HIROMI SHINYA, M.D.**

アルバート・アインシュタイン医科大学外科教授  
ベス・イスラエル病院胃腸内視鏡室部長  
胃腸内視鏡、栄養療法および  
予防医学の第一人者



約37万症例の胃腸を診療・治療し、患者の食歴  
(食生活・生活習慣)を調査。

この臨床データを基にして「シnya健康・食事・長寿法  
(シnya・ビオジマ)」を世界に普及中

食事の良し悪しが胃・腸相の良し悪し、全身の  
健康状態の良し悪しを決める



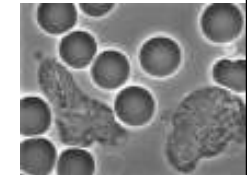
## 良い腸相

シnya・ビオジマ食事健康法を15年間実践している

45歳女性

良い血液相

Good Intestinal Feature



## 大腸鏡(コロノスコープ)の挿入法

大腸ポリープの切除(スネアワイヤー)の考案



新谷式(シnya式)といわれる  
コロノスコープの挿入法(1967)と、  
スネア・ワイヤーを考案し、世界で初めて  
内視鏡による大腸ポリープ切除に成功(1969)。



内視鏡カメラの先端部

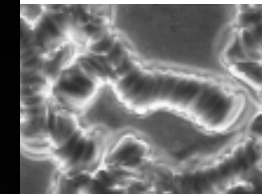
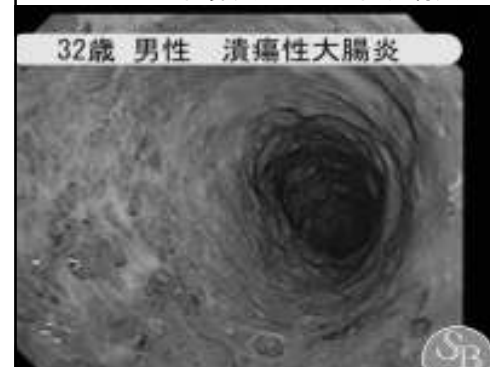
## 潰瘍性大腸炎(慢性)

1日10-15回の下痢と下血:12歳で発病  
3-18歳まで嫌いな牛乳を毎日300-500cc  
アレルギー性鼻炎・アトピー性皮膚炎

32歳男性

治療:シnya・ビオジマ  
食事法、乳酸菌生成エ  
キス、エンザイム

32歳 男性 潰瘍性大腸炎



### 病人数 平成15年(2003年)

		医療費31兆円 (+6兆円介護費) 国家予算: 80兆円	
ガン	62		
糖尿病	1,620		(含む予備軍880万人)
アレルギー	4,800		
高血圧	3,100		
認知症	170		
難病	54		1974年1万7595人
(特定疾患121種類)		(30年間で31倍)	
9,606 (万人)		日本総人口	
複数の病気を患っている人を含む		約12,600 (万人)	

## シnya・ビオジマ食事健康法

**85-90%: 植物食**

1. 未精製の穀物・副穀類・豆類 (50%)

 玄米に5~10種の穀物(ヒエ・アワ・キビ・アマランサス・キヌワ等)を30%混ぜる: 玄麦パン、全粉パスタ
2. 野菜類

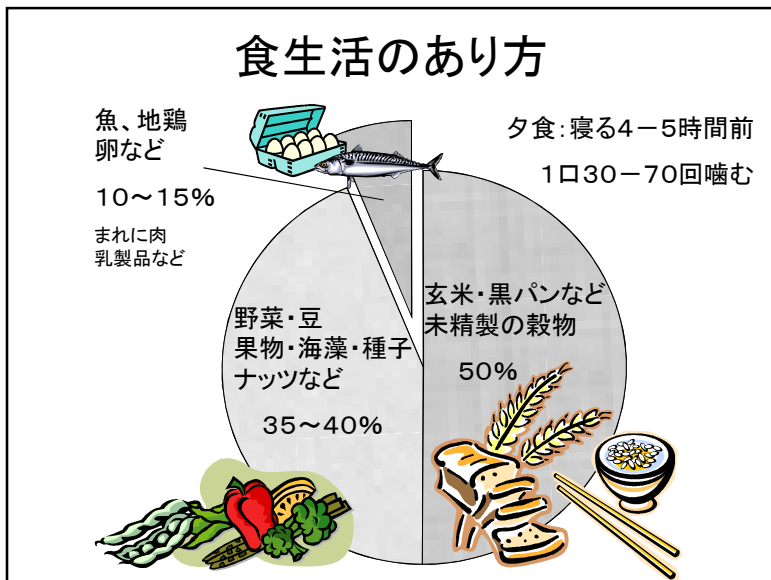
 サラダ・温野菜・根菜、きのこ類
3. 豆類

 煮豆・枝豆・豆腐・納豆・ユバ・豆乳と豆乳製品
4. 海藻類

 ワカメ・コンブ・海苔・ヒジキなど、1日1~2回
5. 果物

 生食・フレッシュジュース、食前か食間がよい
6. 種子類

 ナッツ類・松の実・ごま・ピーナツ・くるみ



## シnya・ビオジマ食事健康法

**5-10%: 動物食**

1. 魚介類

 小魚類・小エビ類、生魚、他の魚介類(1日100g位)  
 大型の魚には有害なミネラル(水銀等)が蓄積されやすい
2. 地鶏・鶏卵

 週1~3回
3. 肉類

 少量を月1~2回、精製肉(ベーコン・ソーセージ等)は避ける
4. 乳製品

 牛乳・乳製品(チーズ・ヨーグルト類)は避ける  
 豆乳、豆乳で作ったヨーグルト、チーズなどが良い

## 市販の牛乳

市販の牛乳の80%は妊娠している牛から摂取されたもの

1. ホルモン的大量混入  
少子化の一大要因？

チーズ  
ヨーグルト  
牛乳 } 女性ホルモン混入

2. 均等化 酸化する

3. 消毒 ~135°C

酸化する  
エンザイムが死滅する  
タンパクが変質する

牛の新生児を市販の牛乳で  
飼育しようとするすると数日で死亡する

酵素の活性化とDNAの改善  
7つのキーワード

良い食事  
サプリメント

幸福感  
愛・感謝

正しい排泄

良い水



適当な運動

休息・睡眠

正しい呼吸

## 水

### 飲み水・調理水

浄水器(還元・アルカリ作用)  
高濃度酸素水  
自然のミネラルウォーター

### 飲み方

350-500ccの水を毎食前  
食後・1~2時間してから  
コップ1~2杯を1時間毎  
就寝前4時間ぐらいは飲まない  
冷たい水は避ける(体温ぐらいの水)

体重の70%は水 水不足は体に危険

便秘・皮膚病・喘息・筋痛・頭痛・関節炎・高血圧・胃潰瘍・大腸炎  
などの人々には体重1Kg当たり40-50ccの水が望ましい  
(腎機能は正常であること)。

約70%の病気に効果があると思われる。