



作家
元国際線乗務員
黒木安馬

【プロフィール】高校時に米国留学後、早稲田大学を経てJAL国際線客室乗務員として30年勤務。世界初の「カラオケ・フライト」や「1万メートル上空・北島三郎機上コンサート」などを実現させる。千葉の自宅は1300坪の山林を開墾してプール、テニスコート、コンサートホール等を手作りする。現在、(株)日本成功学会社長として自己啓発や社員教育で講演中。著書に『ファーストクラスの心配り』、『あなたの人格以上は売れない!』(プレジデント社)、『成「幸」学』(講談社)、『出過ぎる杭は打ちにくい!』(サンマーク出版)、『面白くなくちゃ人生じゃない!』(ロングセラーズ)、『小説・球磨川』(上下巻・ワニブックス)などがある。
E-mail:yasuma@myad.jp URL:http://www.7b.biglobe.ne.jp/~sanpercent-club/

21世紀だ! ————— 人生・農業リセット再出発 231

クエン酸

日本医師会会長 25 年間、世界医師会会長でもあった“ケンカ太郎”。1904 年の日露戦争時生まれで、医師会・薬剤師会・歯科医師会の三師会も牛耳る「天皇」と呼ばれた武見太郎。その天皇と日本医師会が JAL 機でブラジルを往復し、担当の乗務員として地球の反対側まで彼と長時間の会話の機会に恵まれた。

黒木「戦線で兵隊が疫病でバタバタと倒れた中で、私の父など梅干を一日にひと粒ずつしゃぶっていた者たちは不思議と生き残ったそうです。私が米国留学する時に、その話をしながら父が持たせたのが梅干でした。そのお陰で風邪も引かずに帰国しましたが、今も乗務で持参しています。梅干って何が凄いでしょか?」

武見「あの酸っぱさは『クエン酸』といって柑橘系のレモンやユズがそうだが、身体に良いことは間違いないね。クエン酸は人体に一日に必要な摂取量が 2～5g、レモンだと最低 1 個、梅干で 4 個分かな。ほとんどの病気はミトコンドリアにとって毒素になる乳酸が溜まって血液や細胞、体液が酸性になっていくのが原因だから、これを弱アルカリ性に変えることができれば予防と治療にはかなり効果的なんだよ。それができるのはクエン酸だけで、自然界の万能薬だね」

黒木「それはいいことを聞きました! では、予防医学と健康維持には JAL 乗務員もクエン酸を多めに摂取するようにすれば良いのですね。さっそく社内報で流しましょう」

ドン武見は即座に手を横に振って話を遮った。「いやいや、それはダメ! クエン酸が世に広まったら我々医者や病院、製薬会社も廃業だよ。クエン酸が一番良いのはわかっているが、どこでも手に入る上に安すぎて……商売にならない。医者が要らなくなって、とんでもないことになるからね!」

あらあら手軽に病気が治る方法を世間に流布されたら困るってか!

ドンは付け加えた。

「クエン酸を小さじ半分ボトルに入れて溶かし、トイレや風呂、鏡を掃除すると凄い効果で殺菌消毒にもなり、炭酸カルシウムを溶かすから、尿石・浴室・電気ポット水垢の洗浄に役立つ。漬物をビニール袋に入れて岩塩とクエン酸を一つまみまぶしてもみ込むと実に美味いよ! ジュース、炭酸水、酒や焼酎、ハイボールに一つまみで味がガ

ラッと変わる。クエン酸効果で一番なのは疲労回復。運動やストレスで溜まった疲労物質の乳酸を炭酸ガスに分解して尿として体外に出す効果があるし、乳酸は筋肉痛の原因になるので予防にもなる。クエン酸が足りなくなってくると糖質や脂質がエネルギーに変換されなくて乳酸として溜まる。クエン酸には血液をサラサラにして血流を良くする効果があるので新陳代謝が促されて疲労回復効果になる。血液がドロドロ状態は酸性に傾いている時で、健全でサラサラな血液は弱アルカリ性状態。クエン酸は身体の中でアルカリ性として働き、血液の pH 値を高めて弱アルカリ性のサラサラな血液へと変える。血液がドロドロになると、高血圧、心筋梗塞、脳梗塞、動脈硬化、腎臓病になる。サラサラだと新陳代謝を促して冷え性を改善し、生理痛予防、美肌効果、集中力アップになる。クエン酸には、ミネラルの吸収を促す『キレート作用』があるが、ミネラルは身体が健康・美容をキープするのに重要な栄養素、老化防止・アンチエイジング効果と癌の予防。老化の原因は細胞の酸化。クエン酸のキレート作用で摂取した金属ミネラルが酸化される前にミネラルを取り除いてくれるため、酸化防止、老化防止になって細胞を酸化させる活性酸素を取り除く効果もある。クエン酸を洗顔や入浴剤に使うことで、身体の外側から肌を綺麗にする効果もある。クエン酸洗顔は『ピーリング』といわれる皮膚治療、古い角質を剥がして新しい肌に再生する方法だが、肌荒れ、肌のくすみ、小皺、毛穴の角栓、ニキビ、乾燥肌、シミに効果があり、クエン酸の入浴剤は美肌、体臭予防効果がある。尿酸は尿の老廃物、尿酸値が高くなると痛風、クエン酸は尿酸値を下げて痛風を予防するから治療薬に使う……。

今、思い出すだけでもかなりの情報を無料で伝してもらった機内だった。今回の“武漢 CORONA-VIRUS 風邪”騒動で、とっさに思い出したのが、そのクエン酸だ。ネット通販で取り寄せたら、鹿児島サツマイモ澱粉原料、純度 99.5% の純白粉末 1kg 袋が、なんと送料込で ¥1,080! さっそく紅茶に入れて飲んでみて、サラダに味噌汁、漬物に一つまみ振りかけて……なんだこりゃあ、どえりゃあウミヤアでえ。しかも、健康増進どころか、花粉症やアトピー、老化防止など万病対策をもってこいの凄い救世主だと実感しきりである。死んでもいいから、健康でいたいものだ。