

週刊文春

8月7日号 定価400円



ます。それをあたかもタマネギの効果のように信じさせているということ。効果というのは食べた人と食べない人に分けて、きちんと対照試験をしないとわからないはずですが、そこのところは曖昧なままです。医学的な根拠を示す研究論文などの引用文献すら書かれていません」（同前）

最後は断食健康法。この分野で最も売れているのが、「3日食べなきや、7割治る！」（三五館）である。著者は環境問題に取り組むジャーナリストで、断食（ファスティング）の効果をこう称赞する。

対象になる病気は「風邪、腹痛、下痢、頭痛から、便秘、アトピー、水虫、腰痛、うつ、糖尿病、心臓病、肝臓病、透析患者まで治ります」と言い切っており、さらには「現在、ファスティングはガンまで劇的に治します。不妊症やEDまで見事に改善するのです」と続けてしているのだ。

著者が代替エネルギーではなく、思考力が低下しますから、思考力が低下します。車の運転で事故を起こしたりなど、注意力が散漫になる可能性がある。それから年齢にも注意が必要です。若くて筋肉量がある人ならタンパク質と脂肪が燃焼して痩せられるけど、年配者の場合だと脂肪だけではなく筋肉も燃焼しますから、サルコペニア（筋力・筋肉量の低下）の状態になる危険性があります。体がいません。たとえば糖尿病になれば、朝食を抜くと体に良いとたしかに体重は減りますが、同時にインスリン感受性も低下しますから、むしろ糖尿病に近い状態になります」

この本では一日三食の食生活も批判されているが、「科学的な事実に基づいていません。私たちの研究では、三日間断食すると確かに体重は減りますが、同時にインスリン感受性も低下しますから、むしろ糖尿病に近い状態になります」

内科医で愛知みずほ大学特任教授の佐藤祐造氏が語る。「こうした断食は絶対にやつてはいけません。私たちの研究では、三日間断食すると確かに体重は減りますが、同時にインスリン感受性も低下しますから、むしろ糖尿病に近い状態になります」

実践すると死に至る可能性も

ます。それをあたかもタマネギの効果のように信じさせているということ。効果というのは食べた人と食べない人に分けて、きちんと対照試験をしないとわからぬのは、必ずしも、そのとこ

ころは曖昧なままです。医学的な根拠を示す研究論文などの引用文献すら書かれていません」（同前）

対象になる病気は「風邪、腹痛、下痢、頭痛から、便秘、アトピー、水虫、腰痛、うつ、糖尿病、心臓病、肝臓病、透析患者まで治ります」と言い切っており、さらには「現在、ファスティングはガンまで劇的に治します。不妊症やEDまで見事に改善するのです」と続けてしているのだ。

著者が代替エネルギーではなく、思考力が低下しますから、思考力が低下します。車の運転で事故を起こしたりなど、注意力が散漫になる可能性がある。それから年齢にも注意が必要です。若くて筋肉量がある人ならタンパク質と脂肪が燃焼して痩せられるけど、年配者の場合だと脂肪だけではなく筋肉も燃焼しますから、サルコペニア（筋力・筋肉量の低下）の状態になる危険性があります。体がいません。たとえば糖尿病になれば、朝食を抜くと体に良いとたしかに体重は減りますが、同時にインスリン感受性も低下しますから、むしろ糖尿病に近い状態になります」

内科医で愛知みずほ大学特任教授の佐藤祐造氏が語る。「こうした断食は絶対にやつてはいけません。私たちの研究では、三日間断食すると確かに体重は減りますが、同時にインスリン感受性も低下しますから、むしろ糖尿病に近い状態になります」

実践すると死に至る可能性も