

山田レポート

『月1万少々の食費で、  
ザクザクと健康を稼ぐぼくの方法』  
ほんもの健康術は節約術。お金を使わないほど人生が儲かる

第1巻

「ぼくの食費を100%公開しよう！」  
たったこれだけの費用で、なぜ人生が輝くのか

山田博士 / 著  
**(サンプル版)**

〒107-0052 東京都港区赤坂2 - 10 - 15 宮原第2ビル3階  
電話03 - 3589 - 2658 Fax03 - 3505 - 3363

URL / <http://www.kt.rim.or.jp/~setu/yama.shtml>

このレポートは、  
山田博士著作

『月1万少々の食費で、  
ザクザクと健康を稼ぐぼくの方法』

の**サンプル版**です。

「『健康』と『節約』が同時に実現とは、なんじゃらほい？」  
とお思いのかたに、  
その神髄の一端でもお伝えできればと、  
お作りいたしました。

ほんの数ページですが、  
お楽しみいただければと思います。

これは、実際原稿の「第1巻の冒頭部分そのもの」です。  
これだけでも、文体の楽しさが滲（にじ）み出てくる  
じゃありませんか。

それでは、下記をどうぞごゆっくりご覧下さい。

## 第1章 ほんものの健康を得るのに、高価なお金はいらぬ

---

1 . 多くのかたの家計費は、じつに滑稽（こっけい）だ

---

こんにちは。

山田博士です。

このレポートのタイトル『月1万少々の食費で、ザクザクと健康を稼ぐぼくの方法』 - - ほんもの健康術は節約術。お金を使わないほど人生が儲かる - - には、さぞや驚かれたでしょうね。

たとえ今日、ポケットにお金が溢（あふ）れるほど詰め込まれていても、自分の手帳の明日のページに、今日が人生最終の日という悲しい文字がしっかり書かれてあれば、そのお金の何の意味があると言うのでしょうか。

いままでのあなたの人生の方向を、このレポートで180度変えてほしい。

ぼくの言う、人生を「儲ける」、そして健康を「稼ぐ」とは、いったいどういうことなのか。

ほんものの健康術を実施することによって、結果的に家計費も抑えられるということ。

いやその方法しか、あなたの健康を稼ぐことができないということ。

そして、それこそが、じつは結果として家計費の節約にも結びつき、地球を泣かせることもなく、ほかの生きものたちにとってもうれしい方法であること。

それを、ここでお伝えすることにします。

ぼくの見れば、多くのかたの家計費は「滑稽（こっけい）」

い)」です。

だって、人生を壊(こわ)す出費には大枚をはたき、人生を輝かせるどうしても必要な出費には1円も出さないと言うようななんと不思議な日々を送っていらっしゃる。

あなたがいま持っているその柔軟な若い心と体。

それをより一層磨き、人生をまっとうすること。

そして、他者の悲しみをいっしょに涙し、他者の喜びを共に肩を抱いて笑い合う。

ただ単に肉体年齢じゃなく、そのようなほんものの青春時代をいつまでも心に持ち続けること。

それこそが、本当に人生を「儲けた」ことと言えませんか。

いつも心に歌を持つことができれば、その人の人生は燃えていると言えるでしょう。

人生に歌もなく、一人孤独で「後ろ向きの節約」をしても、そこに何の意味があると言うのでしょうか。そうじゃありませんか。

2 . お金の問題じゃなく、真実を学ぶ姿勢があるかどうか  
が問題

だけど多くのかたは、そのようなほんものの健康を求めるためには、高価な費用が必要だと「勝手に」考えていらっしやる。

そしてそのために人生に妥協し、食生活にも妥協して、半ば、あきらめ模様なんですね。

それではいけません。

いけないのです。

その考えでゆくと、貧乏人は健康になってはいけない、と言うことになります。

本当にそうなのでしょうか。

ぼくはこのレポート（全3巻）の中で、ほんものの健康術とは、じつはお金がかからないものだということを、皆さんにお話ししたい。

いや、かえって無駄な出費をすればするほど、あなたは、真の人生から遠ざかってゆくでしょう。

健康になれない、と言うのは、お金の問題じゃなく、あなたに真剣に「真実を学ぶ姿勢があるかどうか」の問題なんですね。

よく胸に手を置いてみて下さい。いつも他人にすがっていなかったか。

いつも隣人や企業や政府の言葉に右往左往して来なかったか。

いまの時代、いかにも本当らしい情報が、マスコミやCMから溢れています。

これがいい、それがいい、あれがいい。

いや、これがダメ、それがダメ、あれがダメ……。

でも、よく考えてほしい。

それらのはすべては、「お金を使わせることが目的」なのじゃないですか。

あなたがコンビニやスーパーで食べものを買います。

小口で売られている容器は、とくにゴミを生みます。

そしてゴミ焼却炉でそれらは燃やされますが、それらの莫大な費用は、あなたの財布から出てゆくんですね。

驚かないで下さい。

この日本列島には、世界のゴミ焼却炉の75%が集中しているんです。

公のものだけでも5900基。民間のものは恐らく万単位でしょう。

人口が8000万人ほどのドイツでは、公の焼却炉がわずか50基だけ。

ぼくたち日本人だけが、せっせとゴミを作っていることを、どうか知って下さい。

しかもその結果、大気や地下水を汚してまたまたあなたの体を壊し、医療費という世界で一番無駄な費用を、あなたが負担することになる。

こんな家計簿を、いつまであなたはつけることになるのでしょうか。

なぜ、そのような事実に誰も疑問を持たないのか、それこそぼくは疑問です。

「今日のテレビでこれが体にいいって言ってたよ」なんて言いながら、喜々としてスーパーに駆け込む。

しばらくすると、その商品は品切れ。

また2、3か月経つと、別の商品が同じ状態に……。

企業がニヤニヤしながら仕掛けているということぐらい、どうして分からないのか。いつもぼくは歯ぎしりしています。

もしそれらが国民全体の健康に役立つものなら、どうしてこれだけ毎年のように医療費が上昇するのでしょうか。

後述しますが、毎年の医療費は現在32兆円もなり、財政的にはいま一番の大問題になっています(2005年)。これを誰が負担するのか。

もうよそうじゃありませんか、そんなみっともないことは。自分のことしか考えないから、そうなるのです。

その心自体がすでに不健康なんですね。

それでは、いつまで待ってもほんものの情報があなたに届いて来ません。

子どもさんがたくさんいて家計費が大変。

教育費をどう捻出するか。

介護しなければならぬ人がいて、もうこれ以上お金は出すことはできない。

いまりストラされそうで、とても食費にお金をたくさんかけられない。

いや、学校をとくに卒業した息子が引きこもりになっていて、将来が心配。

そういうかたがいま全国にはたくさんいらっしゃるはず。

ほんものの情報を得て、真実を学んで下さい。

いまの社会、にせもの情報が氾濫し過ぎています。第2章で、ほんものの情報とにせもの情報の見分け方をお話しします。

ほんものの情報を得て、真実を学んで下さい。

### 3. 後ろ向きな「節約」では、かえって高価なものになる

これからは、お金をかけるほうが、病気になります。

これは断言できます。

節約をしなければならないという後ろ向きな姿勢じゃなく、ほんものの暮らしをあなたが真剣に実施するには、けっして「無駄なお金をかけてはいけない」んです。

そうする結果として、家計費が意図せずに節約になり、あなた自身の体はもちろん、地球上のほかの生きものたちも喜び、あなたの子孫も喜ぶ。

そのような方向を、ぜひ皆さんに目指してほしいんです。

自分のことだけを考えるのは、よしませう。

自分の家族のことだけを考えるのも、今日からよしませう。

日本の国のことだけを考えるのも、やめたい。

そして、人間だけのことを考えるのも、いまから絶対にやめてほしいのです。

そうすれば、答はすぐ身近にあることに気付きます。

確かに一時期、「ほんものは高価なもの」という認識がありました。

もちろん、いまもそういう事態に変化があるわけではありません。

しかし、日本人として何を選ぶのか、そして何を食べなければならぬか、という原則を忘れては、どれだけ生協や宅配を利用して、ただ高価なだけで身にならないのです。

お金を毎日捨てるだけかもしれません。

ぜひ原則を考え、「原則以外の出費」を抑えることを、今日

から心掛けて下さい。

このレポートでは、「ほんもの健康術は節約術。お金を使わないほど人生が儲かる」内容を、お話ししてゆきます。

いままでドブプリと、コンビニ食やファストフードや外食や、スーパーなどでの惣菜などを求めていた人たちにはショックな内容かもしれません。

でもこれであなたは、一生、無駄なお金をかけず、病で高価な医療費を払わずに済み、しかも治療で痛い思いをすることもなく、家族みんなが豊かに暮らせることになります。

食費をただ単に減らせばいいんだという単純な節約の発想は、ぜひ今日限りで止め、180度「食」の変革をすれば、いつの間にか、それらは実現していることに気付かれると思います。

この1巻では、恥ずかしながらぼくの食費を100%公開します。

これをまな板に載せ、あなたのお役に立てようと思っています。

ワイワイ言いながら、参考にして下さい。

**この続きをお読みにになりたいかたは、こちらへどうぞ！**

『月1万少々の食費で、  
ザクザクと健康を稼ぐぼくの方法』  
のサンプル版、いかがでしたか。

ほんの「さわり」だけですが、  
お役に立てますと嬉しく思います。

また、さらに読んでみたいというかたは、  
ぜひ、お求めになって下さい。

ほんものの「健康術」と「節約術」が、  
同時に手に入ります。

クレジットカードで決済されるかたは、  
すぐにでもお読みになれます。

さあどうぞ、ご覧下さい。

U R L / <http://www.infocart.jp/a.php?item=16826>