

松田麻美子の超健康革命 (Super Health Revolution)

SHR NEWSLETTER No.70
ニュースレター

[発行] ©超健康革命の会

[事務局] 東京都品川区大井1-23-7-4F

グスコ出版内 〒140-0014

(2016年7月号) Tel/Fax 03-3775-4503(12:00~18:00)

E-mail/shr-info@natural-hygiene.org

Message
from
SHR

大手メディアを利用する「肉食礼賛」記事の背景にあるもの ～真実が当たり前になる日まで、あともう少し！ 私たちに今できることは～

相変わらず「健康長寿の秘訣は肉」と主張する「肉食礼賛」の記事が、時折、週刊誌を中心に大きな活字で掲載されています。たとえ雑誌を講読しなくても、新聞や車内広告を見た人は、記事を読まなくても「肉類は必要だ」と無意識のうちに刷り込まれることとなります。

一定期間を置いて、今度は別の雑誌で似たような見出しと記事が掲載され、ましてテレビなどがその記事に便乗すると、そのインパクトはさらに大きくなります。

「やっぱり、そうか。肉をもっと食べなくては」と思い込んだり、あるいはプラントベースの食事をしている人のなかには、心配になったりする人も出てくることでしょう。

こうした「肉食礼賛」の発信元は毎回だいたい同じです。たいていが柴田博氏（注1）かその周辺の、いずれも食肉業界のPR団体で委員を務める人物で、臨床に携わる医師からの発信ではありません。

しかも彼らは、きわめて近視眼的な「要素還元主義」（注2）による日本の調査結果をもとに、「肉が必要だ」という「肉食礼賛」のメッセージを、メディアを利用して繰り返し繰り返しまき散らしているのです。

ガン、感染症、脳出血などで亡くなる要因は、肉を食べないことにあるのではなく、本当の原因はまったく別のところにあります。

しかし、柴田氏らが発信する情報は、「肉を食べない人はコレステロール値が低く、ガン、感染症、脳卒中などで寿命を縮める」という誤った見方を人々に植えつけていきます。

こうした「誤ったメッセージ」が繰り返し伝えられると、「嘘も100回言えば本当になる」という戦略同様、多くの人々の信じるどころとなり、肉食と病気の連鎖は止まらず、多数の病人を生み続けていくこととなります（注3）。

前号（第69号）の「巻頭言」や「Q&A」コーナーでも指摘しましたが、食習慣と健康の関係を、「要素還元主義」に基づく方法で研究しても正しい結論は得られません。

これはキャンベル博士が『チャイナ・スタディー』で繰り返し警告しています。しかし、柴田氏らのよ

うにバックに業界がいたり大マスコミをつけてしまうと、肉食礼賛派の声の大きさに「プラントベースでホールフード」派は圧倒されてしまうことでしょう。

では、「ナチュラル・ハイジーン」の食生活に関する理論やキャンベル博士の考え方を、この日本で広く伝えていくにはどうすればいいのでしょうか。

結局、私たちにできることは、自分自身が超健康になって「プラントベースでホールフード」のパワーを証明し、それを自らが一人一人広告塔になって周囲に伝えていくことしかないのではないのでしょうか。ナチュラルの理論を初めて日本に持ち込んだときからずっと、私はそのように考えています。

これは、今からすぐに、そして誰にでもできることですし、会員の方が一人ずつ、こうした意識をもって実践していけば、やがて道は開けていくはず、と私は信じています。

スポンサーがらみのテレビ局や雑誌が動物性食品の摂取量を減らすような話題を取り上げる可能性は低いでしょうが、著名人や芸能人からの発信によって突然広がるケースもあるかもしれません。

ネットが普及した今では、自らの体験をフェイスブックやブログで多くの人に伝えることができるようになりました。そうした話題提供の際には、「SHRの会」の存在とともに、テキストとして『フィット・フォー・ライフ』や『チャイナ・スタディー』などの書籍をぜひとも一緒に伝えてください。

「SHRの会」が発足して14年が経過しました。この会を核にして、多くの人にナチュラルの存在と魅力と恩恵を伝えるため、採算度外視で会費を設定し、500人の会員達成を目標に運営してきました。

その目標は5年ほどで達成し、最初の使命を終えましたが、会員の方からの声援と「まだまだ普及していかなくては」との思いから会を継続して現在に至っています。

「入会金なし、会費5000円（会報が季刊発行となったため、3年間分に該当）」という価格設定は、会員の方のご負担を少なくし、できるだけ多くの方に入会していただき、会費が安い分はSHRの刊行物が発行された際に、そちらの購入費に充てていただく、という意図がこめられたものでした。

読後は病気で苦しんでいる人やお知り合いに紹介したり譲ったりして、ナチュハイの輪を広めてほしい、という想いが前提にある会費設定でした。

会員の方のなかには講演会に多くの人をお連れくださったり、刊行物を何冊も購入し、お知り合いに配られたりされるなど熱心な方もいらっしゃいます。なかには、『チャイナ・スタディー』を市役所の健康・福祉担当に送った方もいらっしゃいました。頭が下がります。

また、会員の方はさまざまで、『常識破りの超健康革命』や『フルモニ』でナチュハイに出逢い、体調が良くなったと感じ会員にはなるのですが、自ら学ぼうとせず、ほかの本を購読することもなく、会員になられた途端、事務所に電話で質問ばかりしてくる方もいるそうです（質問内容は、本を読めばわかることが多いのですが）。そして3年後には更新せずに退会する、というパターンだそうです。

家族で外食したり、仲間内での会合に出席したりすれば、5000円という金額はすぐに出費してしまう額だと思います。手前味噌になりますが、「SHRの会」会報の3年間の内容は健康維持のためを考えれば廉価であり、毎号お金では換算できないくらいの価値を持っている、と私は自負しています。

現在、会員は700名弱で、数年前から少しずつ減少しているのが現状です。新しい会員さんも増えてはいるのですが、更新せずに退会される方のほうが多いからです。

14年続いている「SHRの会」ではありますが、今でも全面的にグスコ出版にサポートしていただきながら継続している、というのが現状です。

会員がボランティアやサポーターに頼らずに、会の運営を安定して続けていくことが私の希望です。

古くからの会員さんも新しい会員さんも、どうかナチュハイをより深く知っていただくために、「超健康革命」関連書籍を順次読んでいただきたいと思えます。さらには私家版の『レシピ集』や『Q&Aブック①②』をテキストにして、すべての会員さんに超健康になっていただきたい、それが私の夢でもあります。

学びのテキストは『チャイナ・スタディー』や最新の「会報」、そして「ナチュラル・ハイジーン 基礎哲学&実践講座シリーズ」のDVDと多岐にわたっています。首都圏や都会から離れて暮らしている方でも、日々学びつつ実践し続けていくことが可能です。

冒頭で述べた「肉食礼賛」の柴田博氏ですが、その発言はナチュハイの対極にあり、とても賛同できるものではありませんが、80歳に近い柴田氏が一人で肉食をPRし続けている姿には、学ぶべき点もあるように思えます。

私を含め、ナチュハイのPRや啓蒙活動に関して、まだまだ自分一人で始められることがあるのではないかと。ナチュハイを日本に持ち込んだときの気持ちを忘れず、原点に戻って、私もいつそがんばって行動していきたい、と思っています。

マスコミを巧みに利用して肉食礼賛に努める柴田氏の行動力に負けないよう、ぜひみなさんも、一人からできる行動から始めてみてください。

それが結局は、ご自身の「超健康」へとつながる早道になるはずですよ。

(注1) 柴田博/桜美林大学大学院老年学名誉教授。(公財)食肉消費総合センター理事。日本応用老年学会理事長。元人間総合科学大学保健医療学部長。

<編集部追記>日本応用老年学会の役員には、日本酪農乳業協会会長・本田浩次氏の名もあります。本田氏は元農水省の畜産局長でした。食肉消費総合センターの理事長・田家邦明氏も元農水官僚の天下りです。

(注2) 要素還元主義/全体の状況を見逃して細部だけを調査したり、ビタミンAとかコレステロール、ポロフェノールといった単独の要素だけを重視して結論を導く研究方法。

(注3) 参考記事/『チャイナ・スタディー』の第4章、および『Q&Aブック②』の8~10ページ、111~114ページ、および「会報」第34号(2006年12月号)の『USA最新情報』に、くわしく記載。

とれたて最新USA情報

from Mamiko Matsuda, Ph.D. in Houston

たとえ「ガン」と宣告されても、あきらめることはない!

~ステージⅢの大腸ガンから生還した米国男性(発症時、26歳)のその時、そして13年後の現在~

「市川海老蔵さんの麻央夫人が進行の早い深刻な乳ガンで抗ガン剤治療のため入院中」というニュースは、日本の多くの女性たちを「乳ガン検診」に向かわせたり、乳ガンの患者さんやそのご家族にさらなる不安を掻き立てたりしていることでしょう。

でも「乳ガン検診は乳ガンの予防ではない」ということを伝えるメッセージはメディアからは聞かれません。そのため「乳ガン撲滅」につながることはな

らないでしょう。

そもそも乳ガンを含むすべてのガンの発生と成長は、私たちのライフスタイル次第で『ON』(活性化させること)にも『OFF』(ストップさせること)にもできるのです。

動物性食品の摂取はガンのスイッチを『ON』にし、植物性食品は『OFF』にするという『チャイナ・スタディー』のメッセージを知らせることこそが、

乳ガンを含めて日本人の死因第1位であるガンの「撲滅の決め手」ではないでしょうか。

アメリカではそうしたメッセージを伝えている元ガン患者の方が多数います。クリス・ワークもその一人です。

クリスは、ゴルフボール大の大腸ガン（ステージⅢ）の手術は受けたものの、強硬にすすめられた抗ガン剤治療は断わり、食習慣でガンを克服して12年半、手術前よりずっと健康体に変身し、ガンと闘っている人々のサポート活動を行なっています。

先日、『100歳まで元気で生きる』（アスベスト刊）などの著書で知られるジョン・ロビンズ氏がそんなクリスにインタビューをしていました。

とても画期的な内容でしたので、概要をご紹介します。

2003年のクリスマスの2日前、コロノスコピー（大腸内視鏡検査）でクリスの大腸にガンが見つかり、リンパ節にも転移が見られる「ステージⅢ」と診断されました。そのときクリスはまだ26歳の若さでした。

その若さで大腸ガンになるのは異例だといわれましたが、若い人のガンは進行が早く、クリスマス休暇に入る直前でもあったことから、即手術が提案されました。

すすめられるままに、クリスマス・イブに手術を受けたあと、医師から12か月にわたる化学療法（抗ガン剤治療）が必要だと告げられました。しかしその療法については手術前には伝えられていませんでした。

入院中、大腸ガンに関する情報をインターネットでいろいろ調べ始めたクリスは、自分が受けているガン治療に疑問を抱くようになります。

入院時にもらった病院のパンフレットには、「アメリカに比べ動物性食品の摂取量が少ないアジアやアフリカなどでは、大腸ガンは少ない」と記されていましたが、手術後、最初に出された病院食は、ハンバーガー・パンズ（ハンバーガー用のパン）に挟んだひき肉の「スロッピージョー」（注1）でした。

その後の食事では、ホットドッグやボローニャソーセージ（注2）などの加工肉も出されました。医師は「何を食べても、何を飲んでもかまわない」と言っていました。

しかし、クリスはインターネットの情報でWHO（世界保健機関）や米国ガン協会が「加工肉は発ガン性物質である」と認めていることを知り、それが病院の食事でも出されていたことから、自分が受けている治療への疑問はますます大きくなっていきました。

さらに、「抗ガン剤は毒」という情報もたくさんあることを知ります。抗ガン剤は、ガンの発生や増殖を抑える働きをしている「免疫機能」を低下させてしまう「Toxic Poison」（有害な毒）なのです。

ガンの予防・改善の鍵は「DO NOT POISON

YOURSELF!」（体に有害物質をとり込まないこと）だ、という話も聞きました。

退院後さらに調べ続けるうちに、「ステージⅣ」と診断された野球ボール大の大腸ガンに対し、手術・抗ガン剤・放射線療法などの一般的なガン治療を一切受けず、「ローフード」（ニンジン・ジュースと新鮮な野菜や果物）で1年後にはガンを消滅させた、という教会の牧師ジョージ・マルクマス師が主宰する健康教育機関「Hallelujah Acres」（ハレルヤ・エーカーズ）（注3）のパンフレットに出逢いました。そのパンフレットには次のように書かれていました。

体には信じられないほどのすばらしい「ヒーリングパワー」が備わっていて、そのパワーを発揮するには、「Gods' Way」（私たちの創造主が与えてくれた食べ物<旧約聖書『創世記』の第1章29節に記されている果樹園や畑から来る食べ物>中心の食習慣）を選択すること。

今の人類が行なっている食習慣「Man's Way」（動物性食品と加工精製食品中心の食事）は、病気を引き起こす。

さらにクリスは、抗ガン剤や放射線療法は受けずにマルクマス師のすすめる食事法でガンを克服している人が多数いることも、このパンフレットで知りました。その日から彼は「God's Way」の食事法を始め、抗ガン剤治療を受けない決心をします。

しかし「抗ガン剤治療を受けるように」とすすめる家族や友人からのプレッシャーは尋常なものではなく、クリスの決心は鈍りがちでしたが、抗ガン剤治療の担当医との最初の面会直前に、「やはり抗ガン剤治療を断ろう」という思いを強くする出来事に遭遇します。

病院の待合室で名前が呼ばれるのを待っている間に見ていたテレビのモーニングショーに「フィットネス、エクササイズ、栄養」のエキスパートでモチベーション・スピーカーとしても世界的に知られるジャック・ラレーン氏が出ていて、次のように語っていたのです。

「人や機械によって加工された食べ物は食べないことです。果物や野菜などのローフード、野菜ジュースといった<自然の食べ物>を食べてください」

当時89歳で、なお活躍中のラレーン氏のアドバイスはまさに、マルクマス師のものと同じでした。

診察室に呼ばれたクリスが、「抗ガン剤治療ではなく、ローフードによる食事療法に賭けてみようと思う」と抗ガン剤治療の担当医に告げると、医師は、「食事とガンとは無関係です。抗ガン剤治療を断わるとは正気とは思えませんね。あなたのようなケースでは、抗ガン剤治療を受けたとしても生存率は50%なんですよ」と告げたといえます。

病院から帰ったクリスは、マルクマス師やラレーン氏の本、さらにガン治療に関するさまざまな情報

を調べました。

そして、これまでの医学の見解は、「ひとたびガンが発見されると進行して行くのみで、体の各所への転移のために死は免れない」というものでしたが、現在の臨床研究では、「体にはすばらしい自己修復力が備わっているため、正しい条件さえ与えてやれば、ガンは自然に退縮していく」ということをクリスは学びます。

さらに「ガン治療はビジネスである」という側面に気づき、予定されていた抗ガン剤治療の最初の日、クリスは病院には行きませんでした。

それから彼はローフード中心の「プラントベースでホールフードの食習慣」に徹底的に取り組んだのです。

朝食は64オンス（約1.9リットル）の「野菜ジュース」（ニンジンを中心にセロリほかの野菜）、昼食は「ジャイアント・サラダ」（超大盛りのサラダ）とターメリック、オレガノなど抗炎症作用の強いハーブ入りの自家製ドレッシング、夕食も「ジャイアント・サラダ」か「グリーンスムージー」です。

色とりどりの果物や野菜など、特にファイトケミカルが豊富な食べ物や、「Anti-Cancer Foods」（抗ガン作用の高い食べ物）として知られるニンニク、アブラナ科の緑葉野菜、ネギ類、キノコ類、ベリー類、種実類などを意識して食べ続けたといいます。

その結果、ガンが発見されてから13年目に入る現在、クリスにはガンの片鱗もないばかりか、彼はこれまでに経験したことがないほどエネルギーに満ちあふれたスーパーヘルシーな健康体を手に入れているのです。

ガン手術から2年後、ガン治療に関する情報サイトを立ちあげたクリスは、「ガンと診断されて恐れや不安を抱いている人」「手術・抗ガン剤・放射線な

どの治療が必要だと医師から告げられたものの迷っている人」「抗ガン剤治療は受けたくない、あるいは受けるべきではないと思いつつも、周囲からの強いプレッシャーを受けて悩んでいる人」などへのサポートを精力的に行なっています（クリスのサイトは、<http://www.chrisbeatcancer.com/>）。

このサイトには、クリス自身の体験談だけでなく、「ガンとは何か」「どのようにしてできるのか」「どのようにすれば消滅させられるのか」などに関して、クリスが学んだことなどがわかりやすく紹介されています。

いずれも「ナチュラル・ハイジーン」の理論や、キャンベル博士が『チャイナ・スタディー』で述べていることと一致するものです。

さらにこのサイトでは、抗ガン剤や放射線などの治療は受けず、食習慣の改善でガンを克服した人々のサクセスストーリーや、ガン治療の最前線などについても紹介されています。

現在、ご自身やご家族、あるいはお友達などがガンと診断されて不安な日々を送っていらっしゃる方、そしてガンにはなりたくない願っているみなさんにとっても、クリスのサイトはきっとお役に立つことと思います。

それほどむずかしい英語ではありませんので、インターネットをご利用の方は、ぜひアクセスなさってみてください。

（注1） トマトソースやスパイスで味付けをした甘めのミートソースをハンバーガーパンズに挟んで食べるアメリカの家庭料理の定番。

（注2） 子牛肉、豚脂などから作る大型のスモークソーセージ。

（注3） 「ハレルヤ・エーカーズ」
<<http://www.myhdiet.com/>>

「超健康革命」何でも相談室

Q&A

松田麻美子先生がお答えします!

（ご質問は事務局宛どうぞ）

（Q1）松田先生の著書から「サツマイモは究極のヘルシーフード」ということを知り、3年前から干し芋にして主食にしたところ、今のところいたって元気です。以前は、玄米を好んで食べていましたが、胃腸の弱い私にはサツマイモのほうが合っているようです。このままこの食生活を続けていっても問題はないでしょうか。

A. サツマイモは玄米よりもずっと私たちの健康向上に役立つ「スーパーフード」です。

ファイトケミカル、ビタミンC、ビタミンE、ビタミンB2、ビタミンB6、葉酸、カリウム、銅、食物繊維などが玄米よりはるかに豊富です。

サツマイモに豊富なカロテノイド、アントシアニ

ン（ムラサキイモ＝紫色のサツマイモの場合）などのファイトケミカルには、細胞の酸化を防ぐことによって、細胞を健康に保つ働きがあります。

ムラサキイモに豊富なアントシアニンには、抗酸化作用ばかりか、消化器官に生じるトラブルに伴う炎症を抑える抗炎症作用もあります。

サツマイモには、抗ガン作用もあります。サツマイモの絞り汁に含まれるガングリオシドと呼ばれる糖脂質には、ガン細胞の増殖を抑える働きがあることや、最近では、サツマイモのタンパク質の80%は特異なタンパク質で、消化器官で分解されずに血液中に吸収され、ガンの成長を抑えたり、ガン細胞の

生存能力を弱め、転移や浸潤（注）を減らしたりする作用があることもわかってきました。

（注）ガン細胞が増え続けていくとともに、周りの器官に直接広がっていくこと。

なお、サツマイモのカロリーの95%は炭水化物ですが、複合炭水化物のため、血液中への糖の吸収はゆっくりで、血糖値を急上昇させてしまうことはありません。

このように、サツマイモは「スーパーフード」なのです。しかし玄米のほうにも良い点があります。タンパク質はサツマイモより玄米のほうが2倍余り多く含まれ、マグネシウム、鉄、カルシウム、亜鉛、ナイアシン、ビタミンB1なども、玄米のほうがやや多く、サツマイモには含まれていないセレンウムはカボチャの種と同程度含まれています。

ですから、玄米を一切やめてサツマイモを食べるのではなく、玄米も時々とることをおすすめします。また、玄米に限らず、大麦、オート麦、ヒエ、蕎麦の実、トウモロコシ、キヌアなども利用してほしいと思います。

キヌアは厳密には草の種子で、穀類ではありませんが、すぐれた炭水化物源（カロリーの71%）で、しかもタンパク質は玄米の2倍、サツマイモのおよそ5倍も含まれています。

玄米と比較してキヌアに含まれるカルシウムは4倍、鉄、カリウム、マグネシウム、食物繊維では、どれも約2倍以上含まれているアルカリ形成食品です。

なお、サツマイモを干しイモにすると栄養価がかなり低下します。ベータカロテンは失われ、ビタミンE（ α トコフェロール）は1/3に、葉酸は1/8に、ビタミンCは約1/5に、カルシウムは1/2に減ってしまいます。

外出時や旅行中、あるいは生のサツマイモが手に入らない時期などに利用するのはいいのですが、「年間を通して毎日の主食にする」というのはおすすめできません。

また、サツマイモは焼く、あるいは蒸すよりも、スープにしたり、ゆでたりしたほうが、抗酸化力を多くとどめ、体内でのバイオ・アベイラビリティ（栄養として利用される割合。生体利用効率）も高いといえます。さらに、血糖指数は焼いた場合の半分です。

なお、ご質問者は「サツマイモを干しイモにして主食にしている」ということですが、「ナチュラル・ハイジーン」の食事プログラムでは、朝食は果物やグリーンスムージー、そして昼食と夕食のメインディッシュ（主食）はあくまでも「超大盛りのサラダ」であって、穀類やイモ類ではない、という点に注意してください。

（Q2）70代前半の主婦です。喉が弱く、喘息（ぜんそく）が鼻水か、どちらが発症するかわからない不安な毎日を

長年送ってきましたが、一年前にナチュラル・ハイジーンと出逢い、短期的に症状はめざましく回復し、心より感謝しています。

ただ、最近日本ではPM2.5や黄砂、重金属微粒子の汚染が少なからずあり、汚染がひどい日には喉が痛みます。加えて、寒暖アレルギーも併発しており、朝起きた途端、鼻水が水道のように止まらないときがあります（寒い時期のほうが少ない）。こうした症状もナチュラル・ハイジーンを続けていくことによって改善されてゆくのでしょうか。

A. PM2.5にさらされている環境下で、ある一定期間「ナチュハイ実践者」と「一般的な食生活の実践者」とを追跡調査して結果を比較した研究はまだありませんので、以下は「ナチュラル・ハイジーン」理論に基づく私の見解であることをはじめにお断わりしておきます。

PM2.5は粒子が非常に細かいため、肺の深部にまで入り込みやすく、喘息ほかの呼吸器系疾患や循環器系疾患などのリスクを高めることから、メディアは人々の恐怖心をあおるような情報を盛んに発信しているようですが、怖がる必要はありません。

体には私たちの想像を絶するほどの排泄能力があるため、その能力を最大限に高めておくことで、PM2.5の害を最小限に抑えることは可能だからです。

「体の排泄能力を最大限に高める」とはすなわち、有害物質の処理に関与する免疫系の機能を最大限に保つ「スーパー免疫力」を備えた体をつくることを意味します。

そうすれば有害物質を最大限に排泄できるため、呼吸器系や循環器系へのダメージを最小限に防げます。体に「スーパー免疫力」を備えるには「プラントベースでホールフードの食事」で「G-BOMBS」と称されるスーパーフードを積極的にとり入れることです（「会報」の第56号〔2013年2月号〕参照）。

「G-BOMBS」とは下記のとおりです。

「G」=Green leafy vegetables（緑葉野菜）

B=豆類（Beans）

O=ネギ類（Onion）

M=キノコ類（Mushrooms）

B=ベリー類（Berries）とザクロ

S=種実類（Seeds & Nuts）

PM2.5に対し、専門家は呼吸器系の弱い人やアレルギーのある人に注意を喚起していますが、それは、こうした人たちは免疫力が低下しているためです。

「スーパー免疫力」を備える食習慣をしていれば、呼吸器系やアレルギー疾患などのトラブルはなくなり、PM2.5の害も最大限に防ぐことができるようになるでしょう。

ただし、現在PM2.5汚染がひどい日にはのどが痛むということですから、外出時にはマスクをし、室内にはPM2.5を除去できる空気清浄機を設置するといいいでしょう。

質問された方は「ナチュハイ」歴まだ1年ということですし、長年喘息や鼻水などのトラブルに悩ま

されていたわけですから、体のデトックスやクレンジングにはかなりの時間を要します。

もちろん「ウォーターオンリー・ファスティング」を実施されることで、デトックスやクレンジングをスピードアップさせ、その後は徹底した「G-BOMBS」の摂取で「スーパー免疫力」を身につければ、のどの痛みや立て続けの鼻水などのトラブルは早く改善されていくことでしょう。

次に「寒暖差アレルギー」ですが、最近このトラブルに悩まされている人が多いようです。

急激な気温の変化に体の温度調節機能がついていけず、鼻の粘膜の血管が広がり、アレルギー様の症状が出ます。ただし、アレルギーのない非アレルギー性鼻炎で、医学的には「血管運動性鼻炎」と呼ばれます。

これも「花粉アレルギー」「果物アレルギー」などと同様、「体にとってふさわしい食習慣やライフスタイルから逸脱している、という原因」の「結果」にほかなりません。

健康で正常に機能している人の体は、温度差に対して過敏に反応することはありません。

なお、ご質問者の方の朝の鼻水は、寒暖差アレルギーというよりも、朝起きたとき、体が排泄作業を活発に行なっているサインとみるのが妥当だと思います。

気温の低いときのほうが起こる率が少ないのは、気温が低いと体は体温保持にエネルギーを優先するため、排泄に回せるエネルギーが少なくなり、結果として排泄力が低下すると考えられるからです。

「ナチュラル・ハイジーンを1年も実践しているのになぜ鼻水が止まらないほどの排泄が必要なのか？」と思われるかもしれませんが、すでに述べたように、70年あまり誤った食習慣やライフスタイルをして喘息や鼻水のトラブルを長年抱えていたのですから、1年では体のクレンジング作業を完全に終わらせることはできません。

体に良い材料を与え、体の組織を完全に入れ替えるまでには7年かかります。さらにたとえその間、完璧な「ナチュラル・ハイジーン」の食事プログラムを徹底させていたとしても、好むと好まざるとにかかわらず、体内にとり込まれてしまう環境汚染物質（排気ガス、放射性物質、合成建築材、家庭用清掃用品、化粧品など）もあります。

ですから、私のように「ナチュハイ・ライフ」を27年間継続していても、午前中鼻水がたくさん出ることがあります。そうしたことからハイジニストのなかには、特に病気の症状がなくても年に一度、数日から1週間の「ウォーターオンリー・ファスティング」を行なう人も少なくありません。辛抱強く「ナチュハイ・ライフ」をお続けになることをおすすめします。

(Q3) 大変な乾燥肌なので、ココナッツオイルを塗っていましたが、松田先生の講演で、フラックスシードオイルのほうが適していることを知りました。口内の殺菌目的のオイルプリング(うがい)もココナッツオイルで行なっていたところ、飛蚊症(ひぶんしょう)が消えたので、こちらはそのまま続けていいものかどうか、判断に迷っているところです。アドバイスをお願いします。

A. 講演ではココナッツオイルはホールフードではないため、「ナチュラル・ハイジーン」の食事プログラムの範疇ではないこと、およびLDLコレステロール値を下げるという触れ込みとは裏腹に、上昇させてしまうことなどをお話ししました。

しかし、乾燥肌対策として肌に直接塗ることは、コレステロール値の上昇にはつながりません。

抗酸化作用や抗菌作用などもあることから、「スキンケア」としてすすめる情報が数多く出回っています。ココナッツオイルの使用で乾燥肌の保湿効果が期待できることは確かです。

しかし私はおすすめしません。理由はココナッツオイルの約91%は飽和脂肪酸のため、毛穴をふさいでしまう恐れがあるからです。

その点、フラックスシードオイルは一価不飽和脂肪酸が68.2%で、飽和脂肪酸はわずか8.8%でしかないため、肌への浸透性がよく、保湿効果も抜群です。

なお、チアシード、ヘンプシード、フラックスシード、アボカドなどからヘルシーな脂肪を毎日摂取していれば、乾燥肌は解消されるはずですが。

冬の乾燥した季節に手足が荒れる場合は、フラックスシード・オイルをつけてマッサージすることをおすすめします。

あるいはフラックスシードの粉末を少量のお湯で練り、乾燥した手足につけてしばらくの間プラスチックのラップや袋で覆う「フラックス・パック」をすると抜群の効果があります。

次に口内細菌を殺す目的での、ココナッツオイルによる「オイルプリング(うがい)」ですが、やめる必要はありません。講演会で私は、ココナッツオイルの利用価値として、「うがいをするのに適している」と申し上げました。

ココナッツオイルには、歯の表面に付着した汚れを溶かす作用があるようで、歯のホワイトニングに役立ちます。またすぐれた抗菌作用があるため、歯周病をはじめ、口内細菌が関与するさまざまな病気(注)の予防にも役立ちます。

(注) 肺炎、敗血症、風邪、気管支炎、細菌性内膜炎、心筋症、動脈硬化、および動脈硬化から派生する心臓血管疾患、関節炎ほか。

なお、飛蚊症(ひぶんしょう)が「オイルプリング」で改善されたとのことですが、ココナッツオイルそのものが飛蚊症の改善に効果があることを裏づける研究について、私は見聞きしたことがありません。

念のため調べてみましたが、今のところ見つかりません。

ご質問者が、飛蚊症の改善に効果があったのは、ココナッツオイルの「オイルプリング」によるものではなく、「プラントベースでホールフードの食事」による効果かもしれません。

近視の人は飛蚊症になりやすいといわれます。私自身かなりひどい近視のため、目の検診で必ず聞かれるのが「飛蚊症」の症状の有無です。私にはこれがまったくありません。

ヘルシーな食習慣のおかげで飛蚊症が抑えられているのかもしれない、と眼科医に言われます。

なお、ココナッツオイルに関しては、「会報」第63号（2014年10月号）の8～10ページにくわしく掲載しています。

(Q4) ファミレスのサラダバーをよく利用しているのですが、農薬が多いとのことなので、体内に農薬が蓄積されていかないか、心配です。

A. 実際実験で確かめた研究はありませんので、「イエス」「ノー」の回答はできません。

私が言えることは次の3点です。まず、ガンとの関係が盛んに指摘される農薬の人体への影響は、メディアが大騒ぎするほどではなく、ごく微量です。

このことは、『チャイナ・スタディー』の第3章でキャンベル博士が丁寧に説明していますので、そちらをしっかりと読み、ご自分のものにしてください。

2番目に、私たちが体内にとり込む農薬の90～95%は野菜・果物・豆類・穀類などの農作物からではなく、肉類・乳製品・魚介類などの動物性食品からだということを知っておいてください。

3番目に、農薬のような化学物質は脂肪組織の中に蓄積されますので、余計な脂肪を体につけないことが農薬をため込まない防御策となります。つまり、肥満の人はそれだけ農薬などの化学物質をため込むリスクが増す、ということです。

さらに農薬の蓄積がご心配でしたら、現在健康で、特に病気の症状がない場合でも、年に一度、数日から1週間の「ウォーターオンリー・ファスティング」でデトックスに努めることをおすすめします。

私の経験では、「プラントベースでホールフードの食事」を徹底し、体内環境を常にクリーンに保っていると、ときには農薬をとり込むことがあったとしても、体の排泄力が高いため、摂取された農薬の多くはため込まずに排泄されていくようです。

非オーガニックのブドウなどを何日か続けて皮ごと食べると、そのあと、口の中や尿に化学物質の臭いがします。これは体が農薬を排泄しているサインです。

(Q5) コラーゲンは野菜からも摂取できるのでしょうか。

A. 野菜に限らず、コラーゲンはプラントベースの食品には含まれていませんので、答えは「ノー」です。

コラーゲンは動物性食品（主に鶏の手羽先や軟骨、牛筋、豚白モツ、ふかヒレ、魚の骨や皮など）に含まれますが、これらの食材からコラーゲンを摂取しても、あなたの体のコラーゲンとして利用できるわけではありません。

コラーゲンはタンパク質なので、食品からとり込まれると、体内でアミノ酸に分解されてしまうからです。

コラーゲンを含む食べ物やサプリメントをとることで、体内のコラーゲンを増やすことはできません。私たち人間の体は、必要に応じてコラーゲンをアミノ酸からつくっています。

ですから私たちがすべきことは、コラーゲンの材料となるタンパク質を、バラエティーに富む「プラントベース・ホールフード」から摂取すること、ただそれだけです。

バラエティーに富んだ「プラントベースでホールフードの食事」から体が必要なカロリーを摂取している限り、たとえ動物性食品をとっていなくても、タンパク質不足にはなりたくともなれませんから、安心してください。

そしてタンパク質を十分摂取している限り、それが植物からのタンパク質であっても、体はコラーゲン製造に必要なアミノ酸すべてを手にすることができます。

なお、コラーゲン製造には、アミノ酸のほか、ミネラルの一種「ケイ素」や食物繊維の一種「ペクチン」も必要ですが、プラントベースでホールフードの食事」をしている限り、これらが不足することはまずありません。

次のような食品はコラーゲン製造能力を高めるのに役立ちます。

- ① 緑葉野菜（小松菜、ケール、ブロッコリーの葉の部分、カブの葉、大根葉、カラシ菜、高菜など）。
- ② 赤、オレンジ、黄色などのパプリカ、キュウリ、セロリ、インゲン、アスパラガス、パセリ、ピーツ、アルファルファ、ロメインレタス（コスレタス）、ラディッシュ、トマト、リーキ（ポロネギ）、マンゴー、イチゴなどの野菜や果物（特に「ケイ素」が豊富）。
- ③ リンゴ、およびオレンジやレモンの皮など（特に、ペクチンが豊富）。
- ④ 色とりどりの豆類（特に「ケイ素」が豊富）。
- ⑤ 種実類（特にヒマワリの種には「ケイ素」が豊富）。
- ⑥ 竹葉茶（特に「ケイ素」が豊富）。

(Q6) 生の野菜には食物繊維のセルロースが含まれていて、通常の咀嚼ではセルロースの細胞壁が壊れず、中のファイトケミカルが有効利用できない、と松田先生の著書に出ていました。サラダとして食べるより、やはりミキサーを利用したほうがいいのでしょうか。

A. 私たちはセルロース（不溶性食物繊維の一つ）を壊す消化酵素（セルラーゼ）を持っていません。したがって、いくら噛んでもセルロースを分解することはできません。

セルロースは腸に棲む細菌によって分解されることで、私たちはその中に含まれている栄養をとり込むことができます。

固い野菜はセルロースをミキサーにかける、軽く蒸して食べるなどして、腸内細菌がセルロースを壊しやすくしてやると、セルロースからの栄養が引き出されやすくなります。

このことについては、『Q&Aブック②』の28～29ページでくわしく解説しています。

なお、その文中にある「これによってセルロースを分解し栄養とすることができます」という記述は不十分でした。

下記のように訂正し、お詫び申し上げます。

「これによってセルロースが壊され、中に含まれていた栄養を利用できるようになります」。

(Q7) ダイエット希望の50代の美容師（女性）です。食事は1日1食（午後5時の夕食）だけで、夕方まではレモン水を飲むだけですが、おなかはすきません。毎日30分のウォーキングも続けています。ダイエットには、1日1食より、2食や3食のほうがいいのでしょうか。

夕食の内容は、グリーンカクテル（小松菜、ホウレンソウ、セロリ、ニンジン、ピーマンなど）と果物（2～3種類）を、キュウリ、レタス、トマトと一緒に食べます。アボカド、生のナッツ、蒸し野菜（ブロッコリー、カボチャ、サツマイモ、ジャガイモ）を食べるときもあります。肉・魚・卵・乳製品は食べません（一部、省略）。

A. 最近「1日1食」という食習慣を実践している人が増えているようです。確かに1日3食、体にふさわしくない食習慣をしてきた人たちにとって、1日1食にすることは、スリムダウン効果があるばかりか、体調もずっと良いことを実感できるはずです。

次のような点で体への負担が軽減されるようになります。

- ① 1日の総摂取カロリー量が以前よりも少なくなり、消化に費やすエネルギーや酵素を大幅に節約できる。
- ② 体が必要以上の栄養をとり込まなくなる。
- ③ 体が栄養として利用できない有害物質の摂取量が少なくなる。

ただし1日に一度とる食事が相変わらず動物性食品と精製加工食品が中心で、新鮮な生の果物や野菜、木の実や種子類、色とりどりの豆類、全穀物で構成された「プラントベースでホールフードの食事」ではない場合、とりわけ塩、油、砂糖も使うとすれば、以前と比べ健康状態が向上したことを実感できても、スーパーヘルスをきわめることはむずかしいでしょう。

その意味では、ご質問者のように、1日に一度とる食事が「プラントベースでホールフード」で構成されたものであれば、内容的には素晴らしいです。

ただし、気をつけなければならないことがあります。運動選手や肉体労働を伴う仕事に従事されている人や活発に体を動かす生活を送っている人の場合、1日1食では一日の活動に必要なカロリー量を十分摂取できない可能性があることです。

その結果、空腹を満たすために、アボカドや種実類、あるいは加熱したイモ類、カボチャなどを食べすぎてしまう恐れがあります。

ご質問者の場合、夕食の内容がグリーンジュース、果物、生野菜（レタス、トマト、キュウリ）、そして、ときにはアボカド、ナッツ&チアシードあるいは蒸し野菜、30分経ってまだ空腹のときはロー・チョコレートなどをつまむそうです。

これで減量と健康対策は十分か、というと、現在のBMI値や、それぞれの食べ物をどれだけの量摂取しているのかわかりませんので、回答のしようがありません。

美容師さんということですので、重度の作業ではないかもしれませんが、夜にとる1日一度の食事、必要カロリーをまかなうために、アボカドや種実類、加熱したイモ類やカボチャ、ロー・チョコレートなどに頼ると、1日1食の食習慣でもスリムダウンはむずかしくなります。

これらの食べ物に頼りすぎていないか、チェックしてください。

それから、緑葉野菜は小松菜やホウレンソウをグリーンカクテルでとるだけではなく、ケール、大根葉、カブの葉、水菜、クレソン、セリ、春菊ほか、さまざまな緑葉野菜をグリーンスムージーやサラダにしたり、蒸すなどして、とにかくふんだんにとる必要があります。

野菜もキュウリ、レタス、トマトだけではなく、色とりどりのパプリカ、大根、ネギ類、キャベツ、芽キャベツ、ブロッコリー、アスパラガス、インゲン、絹サヤほか、もっといろいろな種類の野菜をサラダやスープでとるようにすることを心がけてください。

キノコ類（毎日最低10グラム）や色とりどりの豆類（毎日最低1カップ）をとることも必要です。「ダイエット希望」とのことですが、豆類を毎日1～2カップとると、劇的にスリムダウンできます。

なお、レタスですが、丸いレタスよりロメインレタス（コスレタス）、グリーンリーフ、サニーレタス、サラダ菜などの葉物レタスのほうがずっと栄養価が高いことも知っておいてください。

また、ダンベルやスクワットなどで筋肉に負荷をかける運動もとり入れることをおすすめします。

(Q8) グリーン・スムージーは果物と一緒にとっても消化をするうえで問題はないでしょうか。

A. 消化器官にトラブルがない場合には、問題ありません。胃が重い、胃炎、胃潰瘍、胃酸過多、胃酸逆流（逆流性食道炎）などの消化障害がある人は、それぞれ単品でとることをおすすめします。

(Q9) 15歳の息子はおよそ10年間、ナチュラル・ハイジーンの食事を実践していますが、以前には前歯が折れ、最近では右腕を骨折しました。成長期なので、やはりカルシウムが不足していないか、その点が不安です。魚くらは食べさせたほうがいいのでしょうか。

A. 多くの方が、良質のカルシウム源は牛乳や小魚だと思い込んでいて、プラントベースの食事では、カルシウムが不足する、と信じ込んでいるようですが、緑葉野菜やヒジキのほうがずっとカルシウムが豊富です。

100キロカロリー当たり（100グラムではありません）で見ると、イワシの丸干し、釜揚げシラス、牛乳に含まれるカルシウム量はそれぞれ238、185.8、164.2ミリグラムです。一方、小松菜、カブの葉、大根葉、チンゲン菜、ケールなどの緑葉野菜、ヒジキに含まれる量は、それぞれ、1214.3、1250、1040、1000、758.7、1007.2ミリグラムですから、平均5倍以上も多いのです。

育ち盛りのお子さんの成長促進や丈夫な骨や歯を保つためには、緑葉野菜を毎食時、豊富に摂取することです。ヒジキやゴマなども合わせてとると、カルシウム摂取量はさらにアップします。

魚を食べさせる必要はありません。緑葉野菜のほうがずっと豊富なカルシウム源なのですから。

また、ビタミンDが不足しているとカルシウムの吸収が十分に行なわれないので、日光に十分当たり、血液中のビタミンDレベルを正常に保つことも大切です。

(Q10) 年をとると、シワが増えたり、白髪になったり、関節が弱くなったりする、とよく聞かれますが、「ナチュハイ・ライフ」で改善可能なのでしょうか。

A. ウィートグラス・ジュースの提唱者で「リビングフードの母」と呼ばれたアン・ウィグモア女史は、100%ローフードの「プラントベースでホールフードの食事」で、高齢になっても黒髪を保っていたといいますが、シワや白髪には遺伝もかなり影響しています。

そのため、「ナチュハイ・ライフ」でシワや白髪の増加のスピードをある程度遅らせることはできるかもしれませんが、完全に止めることはできないようです。

(Q11) 6年間以上フルーツだけで生活する人として知られる、中野瑞樹氏のブログで、フルーツや野菜に含まれる成分「ソラレン」がシミやシワの原因になるので、紫外線の強い季節や時間帯には「ソラレン」を多く含むフルーツや野菜を控えるようにすすめていました。松田先生のご意見をお聞かせください。

A. 「太陽が出ている時間帯に外出する場合は、朝食や昼食でソラレンを多く含む食べ物を避ける」などという必要はまったくない、というのが私の考えです。

なぜなら、「ナチュラル・ハイジーン」の食生活をしている限り、私たちは紫外線による細胞への酸化のダメージを防ぐ抗酸化力がきわめて高い「ファイトケミカル」や「抗酸化栄養」を、果物や野菜から豊富にとり込んでいるからです。

これらの成分を細胞の一つ一つにふんだんに与えてやれば、体内に吸収された紫外線による細胞の酸化は妨げられ、シミなどのダメージを防いでくれるのです。

特にアントシアニン、クロロゲン酸、ケルセチン、カテキンなどのポリフェノール類は、日焼けによるダメージを防ぐ効果があることを、多数の研究が裏付けています。

- アントシアニン**：ブルーベリー、ピーズ、紅イモ、プラム、濃い紫のブドウなどに豊富。
- クロロゲン酸**：ナス、ジャガイモ、ブルーベリー、ハイビスカス茶などに豊富。
- ケルセチン**：黒ブドウ（巨峰など）、黒プラム、ブルーベリー、アメリカンチェリー、リンゴ、クランベリー、オクラ、アスパラガス、ブロッコリー、セロリなどに豊富。
- カテキン**：緑茶、カカオ、黒ブドウ、ブラックベリー、リンゴなどに豊富（なお、緑茶やカカオにはカテキンが非常に多く含まれるが、カフェインも同時にとり込むことになるので、ナチュラル・ハイジーンではすすめていない）。

またイチゴ、キウイ、色とりどりのパプリカ、ブロッコリー、グリーンピース、柑橘類などに豊富に含まれるビタミンCにも、「紫外線を浴びることによって引き起こされる活性酸素」を無害化する強力な抗酸化作用があります。

これらの色とりどりの果物や野菜からとり込まれたファイトケミカルや抗酸化栄養は、体内で総合的に作用し、細胞を酸化のダメージから守るのに役立ちます。

「ソラレン」と「シミ」（日焼けによるダメージ）の関係といった「要素還元主義」に基づく研究の結果を、そのまま私たちの日常生活に持ち込むことはナンセンスです。

野菜やフルーツを食べることでソラレンをとり込むかもしれませんが、「ソラレンのもたらす酸化のダメージ」を相殺するファイトケミカルや抗酸化栄養も摂取することで、お肌を紫外線のダメージから守ることができるのです。

ついですが、「白い美肌」を保つために紫外線を避けることは、致命的な行為だということを忘れてください。

紫外線は免疫力を高め、細胞を健康に保ち、私た

ちをさまざまなガン、心臓血管疾患、糖尿病、アルツハイマー病、うつ病、自己免疫疾患、骨粗鬆症、感染症ほか、いろいろな病気の予防や改善に不可欠なビタ

ミンD製造の重要な要素なのでから。

くわしくは『チャイナ・スタディー』の469～483ページ（「ビタミンDの働き」について）をご覧ください。

【名言の教え】

真実はすべて、三つの段階を経て人々に受け入れられるようになる。最初は笑われ、次には反対されるが、やがてそれは「当たり前のこと」となって受け入れられる。

アルトゥール・ショーペンハウアー（1788～1860）ドイツの哲学者・思想家。「ショーペンハウエル」とも。『意志と表象としての世界』などの著者として知られ、仏教やインド哲学に関する思想家としても有名。「笑うことが多い人は幸福であり、泣くことが多い人は不幸になる」ほか、日本でもよく知られる名言を数多く残している。

<追記>：日本では、「ナチュラル・ハイジーン」やキャンベル博士が推奨する「プラントベースでホールフードの食事」は、「極端、過激、エキセントリック、偏りすぎ」など、多くの人から批判的に見られることが少なくありません。

この状況は、『Fit For Life』（『フィット・フォー

・ライフ』の原書）が大ブレイクしていた1980年代後半～1990年代初めの頃のアメリカ社会とよく似ています。

しかしアメリカでは、2005年に刊行された『The China Study』（『チャイナ・スタディー』の原書）がロング・ベストセラーを続け、2011年にはそのドキュメンタリー映画『Forks over Knives』（その解説本が『超医食革命』）が大ヒット、次第に「プラントベースでホールフードの食事」の健康効果を主張する医師や栄養科学者、さらには実践者であるクリントン元大統領のような著名人の発言が増えてくるにつれ、この食習慣はもはや「当たり前のこと」になろうとしています。

日本でも、いずれはアメリカ同様、「プラントベースでホールフードの食事」が「当たり前のこと」となるでしょうけれど、その日が一日も早く訪れるよう、会員のみなさん一人一人が「プラントベースでホールフードの食事」のパワーを証明し、広告塔となって周りのみなさんに伝えていただけたら、と願っています。

【事務局より】

◎現在までに開催が決定している松田先生の「2016年 秋の来日講演スケジュール」は、下記のとおりです。詳細は、それぞれの問い合わせ先までお尋ねください。

★10/22(土) 午後～ 横浜/問い合わせ先:070-5568-0683(医療法人横浜柏堤会/担当:有賀さん)
<内容>究極の「乳ガン対策」

★10/23(日)14:00～ 浜松(アクティシティ浜松)/問い合わせ先:053-441-4100(ナッシュェル)
<内容>「予防接種のリスク」と「健康診断」について知っておくべきこと

★10/29(土)13:30～ 東京・湯島/問い合わせ先:0729-92-5055(森鍼灸院)(同封のチラシをご参照ください) <内容>「森美智代スペシャル クロストーク with 松田麻美子」

★10/30(日)10:30～ 那覇(南部医療センターの予定)/問い合わせ先:03-3436-6827(日本リビングビューティー協会)
<内容>「ナチュラル・ハイジーン基礎哲学&実践講座」シリーズ③④

★11/ 3(祝)14:00～ 東京・両国(国際ファッションセンター)/問い合わせ先:053-441-4100(ナッシュェル) <内容>ナチュハイ入門講座——「手術・薬に勝る食生活」で誰もが100%スリムで健康!

★11/ 5(土)13:00～ 福岡(レソラNTT夢天神ホール)/問い合わせ先:03-3436-6827(日本リビングビューティー協会)
<内容>「ナチュラル・ハイジーン基礎哲学&実践講座」シリーズ③

※講演会ご希望の方は、お早めに下記、当事務局あてお知らせください。

◎今号の付録は、「日本ナチュラル・ハイジーン普及協会」のホームページにほぼ毎月掲載されている松田先生の「ヒューストンからのメッセージ」の記事(2016年3月～6月分)を再編集したものです。

◎次号(71号)の会報は、2016年10月上旬発行の予定です。

「超健康革命の会」事務局: TEL&FAX:03-3775-4503

(平日の午後0時～6時まで、応対いたします)