

Message
from
SHR

推奨量に遠く及ばぬ「日本の若者の果物離れ」の恐るべき実態 ～「ガン増加の主因は高齢者の増加」という「がん研究センター」の愚かな分析～

「国立がん研究センター」によると、日本において「2016年に新たにガンと診断される患者数（罹患数）は101万200人で、初めて100万人を超える」とのことです。

前年より2万8000人の増加で、男性の最多ガンは前立腺ガン、女性は乳ガンとか。死亡者数も37万4000人と、こちらも過去最高です（注1）。

「罹患患者数、死亡者数とも増加の主な原因は高齢者人口の増加のため」と同センターは分析していますが、ここではもっと重要な点が見落とされています。それは次の二点です

- ①ガンの罹患患者や死亡者は高齢者に限らず、最近では中高年者（30～50代前半）にも増えている点。
- ②食べ物とガンとの関係。特に「動物性食品や精製加工食品の摂取過剰」と「果物や野菜の摂取不足」という食習慣に関する問題点。

特に、ガンは果物や野菜の摂取不足と密接な関係にあることを日本の「国立がん研究センター」のようなガン治療の中核機関が明らかにし、世界の最新研究に基づく指導を行っていないことはとても残念です。

2012年12月に発表されたWHO（世界保健機関）などが行なった「世界疾病負担調査」の結果は、「全世界における疾病の最大の死因は、果物を十分に食べていないことにある」と結論づけています。

この調査は、世界50か国の300余りの研究機関から、500人ももの調査員らがおよそ10万件に及ぶデータソースを分析して行なった、死亡原因に関する最も総合的かつ系統的な分析調査です。

その結果は、世界五大医学雑誌の一つとして評価の高い「Lancet」（ランセット）の2012年12月号に発表されています（注2）。

この調査で明らかにされた死亡原因の解析から、「最大の死因は不健康な食習慣であり、なかでも果物の摂取量が不十分であることが最も重要なリスクファクターだ」と、アメリカの研究者らは述べています。

毎年世界中で490万人もの命が失われていくのは、こうした理由からです。

「憂慮する科学者同盟」（注3）の2013年8月の報告書によると、もしアメリカ人が果物か野菜をあ

と一皿余計に食べれば、毎年3万人以上の命を救い、50億ドル（約5000億円）が節約できるといいます。

色とりどりの果物や野菜は誰でもどこでも手軽に食べることができます。しかも果物・野菜は、ガン・心臓血管疾患・糖尿病などの生活習慣病の要因である「炎症」を防ぐのに役立つ抗酸化栄養やファイトケミカルなどの宝庫です。

つまり、果物や野菜をたっぷり食べることこそが、生活習慣病の犠牲になるのを防ぐ最善の策なのです。

国連機関が「先進国における死因の最大理由は、果物を十分に食べていないことだ」と指摘しているにもかかわらず、日本ではその果物の摂取量が近年激減の一途をたどっています。

2014年度の一人当たりの摂取量は95.5グラムですが、この数字は、政府が健康の目安として示す目標量（1日200グラム）の半分以下です（注4）。

一方、アメリカの場合、果物摂取量は1人1日平均約339.5グラムなので、日本人は果物をアメリカ人の3割以下（28.1%）しか食べてないこととなります（注5）。

しかも日本の場合、特に若い人の果物離れが加速しています。20代以下の若者では、「週に1度も食べないことがある」という人の割合が、なんと60%近くも占めているのです。「ほぼ毎日食べる人」の割合は、わずか10%ほどでしかありません（注4）。

さらに日本では、野菜の摂取量も平均292.3グラムで、厚生労働省のすすめる350～400グラムという数字には遠く及びません。ここでも20代の摂取量が237.1グラムと最低です（注6）。

こうした現状では、日本人の死因の第1位がガン、次いで心臓病、脳梗塞と続き、中高年の糖尿病および予備群の罹患率がおよそ3人に1人であったとしても、何の不思議もありません。

ガンは子供の頃からの誤った食習慣の積み重ねの結果として、中高年になってから現われる病気です。

「ガンと食習慣」に関する研究では世界で最も長く深く研究してきたキャンベル博士が、「ガンはONにもOFFにもできる」と言っています。

そして、ON-OFFのカギを握っているのは、私たちが子供のころから毎日、口に運んでいる食べ物です。

それにもかかわらず、日本の「国立がん研究センター」などの公的な機関は、国民に果物や野菜の摂取量の重要性を伝えてはいていないのです。

一方、アメリカでは果物や野菜が豊富な「プラントベースでホールフードの食事」の重要性を指導する医師や医療機関が増えてきていることは、この会報で何度も記してきたとおりです。

1990年以降、アメリカではガンの死亡率が低下しています。その理由として、食習慣の見直しや禁煙などのライフスタイル改善の指導、ガンの早期発見、治療技術や医療機器などの向上、ガン患者のメンタルケアといった要素が挙げられますが、なかでも「プラントベースでホールフードの食事指導」がもたらす効果を、医療現場が認め始めてきた点は特筆すべきことです。

先進国でガンの死亡率がいまだに増加の一途をたどっているのは日本だけです。この20年余りの統計を見ると、アメリカばかりか、イギリス、フランスでもガンの死亡率は低下しています。日本とは大きな違いです。

このことを臨床医の立場から見事に指摘した書籍が、このほど日本で刊行されました。ガン治療が専門の医師、真柄俊一先生の『がんは治療困難な特別な病気ではありません!』（2016年8月刊行、イースト・プレス）です。

真柄先生については、会報でもご紹介したことがあるので、ご記憶の方も多いかと思えます。

抗ガン剤や放射線を用いず、「ナチュラル・ハイジーン」や『チャイナ・スタディー』の理論に基づき、「プラントベース栄養学によるヘルスケア」を日本で唯一徹底させている医師です。

日本人の最大の死因であるガンの死亡率が激増の一途をたどっている最大の理由について、「日本の医学界がプラントベース栄養学やメンタルケアの分野を先進国から学んでいないからだ」と手厳しく指摘しています。

そして、『患者よ、がんと闘うな』（文藝春秋）などの著者として知られる近藤誠氏の「がん放置療法」について徹底的に糾弾しています。

真柄先生はこの本の執筆中に「放置療法がベストなどという医師の本がバカ売れしている国は本当に異常だと思えます」と話されていましたが、放置療法の誤りを忌憚なく指摘された勇氣に拍手を送らずにはられません。

真柄先生は次のように話しています。

「これまで遠慮していたところがあったけれど、ガ

ンの放置療法で犠牲になってしまわれた方々のことを思うと、あれくらい書かないとだめだと思って書きました」

アメリカで「プラントベース栄養学によるヘルスケア」が医学界に受け入れられるようになるまでには、長い年月と数多くの紆余曲折がありました。

この研究を国民に知らせようとしたとき、キャンベル博士が遭遇した食品業界・政界・医学界などから受けた執拗な妨害について、博士は『チャイナ・スタディー』の第13章で赤裸々に告発しています。

真柄先生の最新刊『がんは治療困難な特別な病気ではありません!』には、付章としてこの『チャイナ・スタディー』第13章（癒着に支えられている「科学の暗部」）がそのまま転載されています。

これは「国民の生活や命を守るはずの政府や医者までが、なぜ国民に真実を伝えることを妨害したのか。その実態を、できるだけ多くの日本のみなさんに正確に知ってほしい」という先生の強い願いが実現したものです（編集部注・目的や出版社によっては数行の転載でも許可されないケースがあります）。

真柄先生は、この新刊の「あとがき」で次のように記しています。

「病気を治せるのは、唯一、あなた自身に備わっている『自然治癒力』だけです。そのための重要なポイントが毎日の食事です。そのことに気づいて勉強し、努力したほんのわずかな人たちだけが本当の健康へたどりつける。それが日本の悲しい現実です」

(注1) 国立がん研究センター「プレスリリース」

(2016年7月15日)

(注2) 「Lancet」(2012 Dec. 15:380(9859): 2095-128)

(注3) 1969年にMIT (マサチューセッツ工科大学)の科学者らによって設立された非営利の科学支援団体。Union of Concerned Scientists。清潔で健康的な環境と、より安全な世界を築くための科学的な活動を行なっている。メンバー数およそ20万人

(注4) 「日本経済新聞」(2016年8月28日付け)

<<http://style.nikkei.com/article/DGXMZ006396750T20C16A8TZD000>>

(注5) 「What the Average American Eats in a Year」<<http://blog.naturessunshine.com/en/what-are-we-eating/>>

(注6) 厚生労働省「平成26年 国民健康栄養調査の概要」

とれたて最新USA情報

from Mamiko Matsuda, Ph.D. in Houston

① 映画『シュガー・ブルース』が伝えるメッセージ、「砂糖は人を殺せる」

～必見! 「妊娠糖尿病」と診断された、チェコの女性監督自身の実体験ドキュメント～

三人目の子供を妊娠中に「妊娠糖尿病」を宣告されたチェコ共和国出身のドキュメンタリー映画作家、

アンドレア・ツルコヴァー女史が自らの病気と向き合うことから生まれたドキュメンタリー映画、『シュ

ガー・ブルース 家族で砂糖をやめたわけ』が今、全国各地の映画館で順次公開されています。

この映画は、二児の母親でもあるアンドレアが、生まれてくる赤ちゃんと自分自身、そして家族の健康を守るために、家族と共に砂糖と闘う自らの生活を5年間にわたって記録したドキュメンタリーです。

アンドレアは食習慣から砂糖を取り除く決心をしたものの、それは容易なことではないことを痛感します。砂糖はお菓子や飲料は言うに及ばず、想像さえしていなかったところにまで隠れていたからです。

「砂糖はそんなに体に悪いの?」「でもどうやって砂糖なしで生活していけるの?」——キッチンから始まったアンドレアの探究心が、砂糖に隠された「恐ろしい秘密と真実」を暴く旅へと駆り立てていきます。

精製された砂糖が体と心に及ぼす影響を探ることから始まったアンドレアの旅は、ヨーロッパ、アメリカ、アフリカの三大大陸8か国にわたり、科学者、研究者、医師、糖尿病患者、食品業界、政治家、食品関係のジャーナリストや弁護士、砂糖業界の関係者など、さまざまな分野の人々を取材するまでに展開します。

そこでアンドレアは、「砂糖のある暮らし」の裏に隠されている「驚くべき真実」を発見するのです。

それは、砂糖は私たちの社会・政治・経済・医学界などと密接に結びついており、この業界にいる一部の人の利益のために、守れるはずの人々の命が失われ、多くの人の健康がむしばまれていく、という悲しい実態です。

みなさんがもし『チャイナ・スタディー』をお読みになっていたら、食品業界がいかにも私たちの社会をコントロールしているか、キャンベル博士が第3部で、その詳細を暴いていることをご記憶かと思いません。

砂糖は肥満や糖尿病ばかりか、行動障害、心臓病ほか、さまざまな病気の原因になっているにもかかわらず、業界、政界、そして医学界との深い結びつ

きのために、医師たちはその根本原因を除かず、ただ病気の症状だけを治療していることも、この映画は伝えています。

この映画は、砂糖の陰に隠れる深刻な暗部を暴くだけではなく、砂糖を使わない人々の健康的な暮らしぶりや、砂糖なしの食事が子供の偏食を防ぐという利点、砂糖を使わずにおいしい食事を用意する方法など、私たちの毎日の生活に役立つ情報も提供してくれます。

「自然とかけ離れた化学物質にすぎない砂糖は、免疫組織、心臓、腸、脳ほか、体のあらゆる機能にダメージを与える。体はこのような物質を受け入れるように作られていない。そのため、砂糖の害から身を守るには、自分の体に責任を持ち、自然な食べ物を食べる必要がある」

こう訴える、この映画のメッセージは、ナチュラル・ハイジーンとも共通するものです。

砂糖が至るところに氾濫する社会に暮らす私たちは、砂糖マフィアが牛耳る世界と闘わねばならず、この闘いに勝つための最も簡単な戦略とは、「私たち自身が変わることだ」とアンドレアは言います。

この映画のフェイスブックには、アンドレアから日本のみなさんに宛てたメッセージが記されています(注)。その中で彼女は次のように書いています。

私は日本が大好きで、本物の伝統的な日本料理に憧れ、多くのインスピレーションを得ています。でも皆さんは今、それを見失っています。日本のお店に入れば、どのような食品にも砂糖が使われているのを見かけます。そして、糖尿病や生活習慣病の患者が急激に増えています。どうかこの映画を見て、確固たる伝統を持ち、素晴らしい料理の力と、健康と長寿を誇る国、日本をとり戻してください。

(注) <<https://www.facebook.com/sugarblues.eiga/>>

② 植物性食品をたっぷり食べていれば、タンパク質不足にはなりません!

～ネットやテレビが伝える「66歳以上の高齢者こそ肉食を!」。その後の大きな代償とは!??～

「高タンパクの食事をしている人は低タンパクの食事をしている人と比べ、全死因の死亡率が75%高く、ガンによる死亡リスクも4倍になる。ただし、これは65歳までの数字で、66歳からは高タンパク食をとっている人のほうが、ガン死および全死亡率は減少する」

これは南カリフォルニア大学の研究チームが50歳以上の男女6318人を対象にして、18年間追跡調査した「動物性タンパク質の摂取量と死亡リスクに関する研究」の結論です(注1)。日本でもネット上で紹介されていますので、ご存知の方もおいでかと思えます。

この研究では、「高タンパク食群の定義を、タンパク質からのカロリーが総摂取カロリーの20%以上」とし、「10~19%を中タンパク食群」、「10%未満(9%以下)を低タンパク食」と分類しています。

日本人の場合、同年代のタンパク質摂取量は平均15%ですから「中タンパク食群」に分類されますが、この場合のガンによる死亡リスクは、「低タンパク食群」の3倍でした。

ガンおよび全死亡のリスクを高めたのは動物性タンパク質であって、植物性タンパク質では影響ないこともわかりました。

こうした現象の原因は、動物性タンパク質の摂取

が血中 IGF-1（インスリン様成長因子）レベルを上昇させ、IGF-1 がガン細胞の増殖を助長させることにあります。植物性タンパク質は血中の IGF-1 レベルを上昇させません。

ところが、66歳以上になると、タンパク質を多く摂取したほうが、ガン死を含めて死亡リスクは減少しました。

この研究結果を受けて、「65歳までは肉類を控えた低タンパクの食事をし、66歳からは高タンパクな肉類を積極的にとるのがよい」という情報が、ネット上を行きかい、それに便乗するがごとく、人間総合科学大学教授の熊谷修氏が「肉食こそ長寿の秘訣だ」と、NHKテレビなどを通じ高齢者に奨励しています。

しかし、そう結論づけるのは早計です。なぜなら、タンパク質の摂取量が10%を超えると、どの年代でも糖尿病の死亡リスクを高めるからです。

この研究で、開始時点では糖尿病でなかった人の糖尿病死亡リスクを「低タンパク食群」と比較したところ、18年後「高タンパク食群」では73倍、そして、「中タンパク食群」では23倍も高くなりました。

キャンベル博士も、タンパク質の摂取量が10%を超えると、ガンばかりか、心臓病、糖尿病、腎臓疾患、自己免疫疾患、アルツハイマー病など、さまざまな病気のリスクが高くなることを『チャイナ・スタディー』でくわしく述べています。

では、年齢にかかわらず、ガンだけでなく糖尿病ほか、すべての病気の死亡リスクを避けるにはどうしたらよいのでしょうか。

その答えは、どんな年代でも「プラントベースでホールフード中心の食事」を心がけることです。

緑葉野菜、豆類、種実類など、植物性タンパク質が豊富な「プラントベースでホールフードの食事」から、必要十分なカロリーを摂取している限り、タンパク質不足は起こりません。

「プラントベースでホールフードの食事」には、平均9～11%のタンパク質が含まれています。これは肉などの動物性タンパク質を一切食べなくても十分な量です。

体が必要とする十分なタンパク質量は、年齢にかかわらず、体重1キロにつき0.8グラムが適切であることが突き止められています（注2）。

体重が50～70キロの人の場合だとタンパク質必要量は40～56グラムとなり、これはカロリーのおよそ8%に当たります。冒頭の研究でご紹介した「低タンパク質群（10%未満）」の範囲内です。

WHO（世界保健機関）では、安全を見込して総摂取カロリーの10%を推奨量としています。

「プラントベースでホールフードの主な食材」に含まれるタンパク質のおよその量は「表1」のとおりです。バラエティーに富んだ食材から必要なカロリー量を満たしている限り、タンパク質不足にはなりません。

【表1】主な植物性食品に含まれるタンパク質の量

食品	分量	含まれるタンパク質の量
アズキ (ゆでたもの)	1カップ* =230g	20.5g
オートミール (調整済み)	1カップ* =234g	6g
玄米ご飯	1カップ* =195g	5.5g
ニンジン	1本(中サイズ)	5.6g
小松菜	1束(300g)	4.5g
ブロッコリー	1個(380g)	16.3g
サニーレタス	1個(300g)	3.6g
キャベツ	1/4個 (375g)	5.3g
サツマイモ	1本	3.6g
カボチャ	1/4個 (450g)	8.6g
フラックスシード	大きじ1	0.2g
クルミ	50g	7.3g
イチゴ	1パック (300g)	2.7g
バナナ	1本	1.1g
ミカン	1個	0.8g
リンゴ	1個(中サイズ)	0.63g
ブルーベリー	100g	0.748g
キウイ	1個	0.5g

*アメリカ仕様のものです。

※上記の数値は、「日本標準食品成分表2010」をもとに、当会が算出したものです。お腹いっぱい満たされる食事をしていない限り、植物性食品だけからでも1日に必要とするタンパク質量(40～56g)を、摂取できることがおわかりいただけると思います。

※少ない品数で必要量を満たすのではなく、必ずバラエティーに富んだ食材を組み合わせてください。

.....

冒頭の研究で66歳以上の高齢者の死亡リスクが高くなった理由は、タンパク質の摂取量の不足ではなく、①必要十分なカロリー量を摂取していなかったこと、②精製加工された炭水化物食品が中心で、果物・野菜・種実類・豆類などの摂取量が不十分な、高塩分の食事をしてきたこと、などが考えられます。

こうした食事では、免疫力が低下し、高齢者の死亡リスクが高い肺炎や胃ガンなどのリスクを高めます。

また高塩分の食事は、脳の血管をもろくし、高齢者の脳出血のリスクを高めます。

カロリーを十分摂取していなければ、タンパク質も不足します。これらのことについて、南カリフォルニア大の研究では言及していません。

果物や野菜は、抗酸化栄養・ファイトケミカル・食物繊維などの宝庫で、免疫力を高め、組織の炎症を防ぎ、炎症が元で生じるガン、心臓病、脳卒中、糖尿病、アルツハイマー病などの生活習慣病のリスクを避けるのに役立ちます。

一方、動物性食品にはこれらの栄養は一切含まれていません。

さらに言えば、高齢者の筋肉の衰えはタンパク質の摂取不足ではありません。原因は主に次の2つです。

- ①加齢とともに体を動かさなくなること。
- ②高齢者は腎臓機能が低下してくるため、余計な酸

の排泄が速やかに行なわれなくなり、体を酸性に傾け、余計な酸が筋肉の破壊を促進すること。

タンパク質の摂取量を増やしても筋肉量の増加や筋力の強化には役立ちません（注3）。

高齢者の筋肉強化の秘訣は、緑葉野菜を豊富に摂取し、体を弱アルカリ性に保つこと、そして筋トレにあります（注4）。

- （注1）「Cell Metabolism」 (March 2014, Vol.19(3):407-417)
- （注2）「American Journal of Clinical Nutrition」 (2008;88:1322-9)
- （注3）「Geriatrics & Gerontology International」 (2014;14(Supple, 1):8-92)
- （注4）「American Geriatrics Society」 (2015 May;63(5): 886-92)

「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）更年期障害の予防と対策として、まず大切なのは「野菜中心の食生活を送ること」というのは理解しているのですが、さまざまな症状が出てきたときの注意点について教えてください。

A. まず、更年期障害がなぜ起こるのか、その生理的メカニズムをよく理解してください。『女性のためのナチュラル・ハイジーン』の168～178ページで解説しています。

子供のころから油や砂糖を使わない「プラントベースでホールフードの食習慣」を心がけていれば、プレ更年期や更年期にさしかかったときに「急激な女性ホルモンの減少」というショック症状は起こりません。

ですから、更年期障害を予防するのに最も適した対策は、未精製・未加工の植物性食品で構成された食事をとることです。

ナチュラル・ハイジーンでは更年期障害の不快な症状に対して、HRT（ホルモン補充療法）ほかの薬やサプリメントに頼ることはすすめていません。

その理由、および「ナチュラルでヘルシーな、症状緩和対策」に関しても『女性のためのナチュラル・ハイジーン』（176ページ以降）に記しています。

なお、この回答欄ではエクササイズ、ヨガ、メディテーション、深呼吸、メンタルケア、十分な水分補給なども、症状緩和に役立つことを補足しておきます。

ホットフラッシュ対策では、ほてりを感じ始めたら、扇風機を活用します。クールダウンするまで扇風機の前にいます。作業机の上にも扇風機を置いておくのもよいでしょう。

冷凍庫にアイスノンを常備しておき、ほてりを感じ

たら首の後ろ側に当てると抜群の効果を発揮します。これでひどい発汗はすぐに収まります。

深呼吸も役立ちます。脳を落ち着かせ、クールダウンしてくれます。深くゆっくりと5秒間息を吸い、1秒間止め、それから5秒間ゆっくりと吐き出します。クールダウンするまで続けます。

不快な症状を感じたとき、ただずっと不快感や憂鬱感な気分には堪えるのではなく、意識して積極的に体を動かすことをおすすめします。

更年期には、周りにいる人たちの言動が、これまで以上に心に衝撃を与えがちです。そうした状況乗り越えるには、「何もする気にならない」という自分の殻から思い切って抜け出すことが大切です。

夢中になることを見つけ、それに打ち込むのもいいですし、爆笑連発の映画を見たり、落語などを聞いて大いに笑うことなどは、メンタルケアの面で役立ちます。

（Q2）メニエール症候群に悩んでいる、50代の女性です。ナチュラルハイでこれから食生活を改善しようと思っているのですが、アドバイスをお願いします。

A. 近年、メニエール症候群は自己免疫疾患の一種であることを数多くの研究が裏付けています（注）。

ナチュラル・ハイジーンでは、すべての病気の根本原因は、体にとってふさわしくない食習慣やライフスタイルによって生じる「毒血症」としてしています。

なぜなら体がクリーンに保たれ、正しく機能している限り、自己免疫疾患も、メニエール病も生じないからです。

ぜひ「ナチュラル・ハイジーン・プログラム」を実践し、体内環境のクレンジングやデトックスを行なっ

てください。そうすれば、トラブルは過去のものとなるでしょう。

(注) 「Etiology (cause) of Menieres Syndrome」
http://www.dizziness-and-balance.com/disorders/menieres/men_eti.html

(Q3) 以前、松田先生は果物をたっぷりとれば甘いものは欲しくなくなるはず、と書かれていましたが、私の場合、果物をかなり食べても、アイスクリームやおやつにお菓子を食べたくなくなります。真弓定夫先生監修のコミックに、「砂糖は覚醒剤と同じ」といったことが書かれていたので、やはり常習性があるのだと思います。禁煙対策についてはいろいろと本が出ていますが、砂糖を絶つための良い方法をご存知でしたらお教えてください。

A. この件については、「会報」の第33号(2006年10月号)の「ナチュラル・ハイジーン・プログラムを継続させるための心の持ち方について」と題するスペシャル・アドバイス(10~11ページ)でくわしく述べていますので、ここでは「砂糖絶ち」の方法を簡単に記します。

「砂糖絶ち」の基本は「禁煙対策」と変わりません。必要なことは次の2点です。

砂糖が体に与える害について、自分自身に教育すること。そして「スッパリとやめること」です。

『子供たちは何を食べればいいのか』(61~69ページ)や『女性のためのナチュラル・ハイジーン』(128~130ページ)には、砂糖がもたらす害についてくわしく記しています。

また、今号の最新USA情報(2ページ)でご紹介したドキュメンタリー映画『シュガー・ブルース 家族で砂糖をやめたわけ』や、「会報」第69号(2016年4月号)でご紹介した映画『あまくない砂糖の話』のDVD(紀伊國屋書店より発売中)は、「砂糖絶ち」のモチベーションを与えてくれるはずです。

こうした教材から「砂糖があなたの体に行っていること」を学んだら、そのような食べ物でたった一つしかない自分の体を傷つけることの愚かさがわかるようになるでしょう。

次に「スッパリとやめるのはむずかしい」と思う人がいるようですが、毎日タバコ1箱吸っていた喫煙者が1日1本に減らしても、タバコをやめることができないのと同じように、たとえ少量でも砂糖入りの食べ物を口にしていただけでは、いつになっても「砂糖絶ち」はできません。

真弓先生が指摘しているように、砂糖は麻薬同様、常習性があるので、食べ続けている限り、離れることはできないからです。

砂糖のような高カロリー食品は、摂取すると、突撃的に脳の「喜び中枢」を刺激し、「幸せホルモン」ともいわれる脳のドーパミン(神経伝達物質)を大量に分泌させます。

砂糖より低カロリーの食べ物では、ドーパミンの分泌量が少なく、砂糖入りのお菓子のような「幸せ

感」を得ることができず、ついお菓子に手を伸ばしてしまいます。

ですから、砂糖入りのものは「家に置かないこと」「買わないこと」です。

依存性をもつ習慣がなぜ生じるのか、その理由をダグ・ライル博士は心理学の面からわかりやすく解説しています。『超医食革命』の190~192ページをご覧ください。

冒頭に記した「ナチュラル・ハイジーン・プログラムを継続させるための心の持ち方について」と併せてお読みいただくと、「砂糖絶ち」の秘訣がよくわかりいただけるとと思います。

(Q4) アルコール(お酒)と認知症の関係についての研究があれば、教えていただきたいのですが……。

A. アルコールと認知症の関係を明らかにしている研究は、多数報告されています。

「アメリカ国立アルコール依存症研究所」(注1)のホームページが参考になると思います。その報告書の一つをご紹介します(注2)。

アルコールは認識力・脳障害・神経伝達物質「アセチルコリン」に影響を与えるなど、アルツハイマー型認知症(以下「AD」)と類似した特徴があることから、ADの発生や進行のリスクを高めると考えられています。

アルコールは脳と神経機能に影響を与え、脳の委縮を加速します。脳の委縮は、老化における神経変性(神経細胞が徐々に死んでいく)や認識力低下を決定づける重要な因子で、ADの人の脳の特徴でもあります。

アルコールは脳の神経伝達物質「アセチルコリン」のレベル低下や、アセチルコリンの合成と放出低下など、記憶に重要な働きをしている脳の「コリン作動システム」に影響を与えます。

その結果、アルコールの常用は学習能力や記憶の衰えを加速することになるといいます。

アルコールと神経病理学障害や認識障害との関係に関しては証拠があるものの、どの程度の飲酒量がADに関与しているかはまだ明らかにされていないといえます。

アルコールは代謝のプロセスで、アセチルコリンの元となる「コリン」(ビタミンBの一種)ほか、さまざまなビタミン、ミネラルを奪っていきます。飲酒習慣のある人は、これらの栄養レベルが低いことが明らかにされています。

(注1)「アメリカ国立衛生研究所」を構成する27の機関やセンターの一つで、アルコール使用が健康に与える影響に関する研究、およびそのサポートを行なっている。アルコール研究の世界最大の資金提供者でもある。

<<https://www.niaaa.nih.gov/about-niaaa>>

(注2) <<http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/arh25-4/299-306.htm>>

(Q5) ナチュハイ歴まだ1年の70代の主婦です。おかげで、かなり体力が回復してきたのですが、それでも介護など家庭内の仕事が集まると、体力が切れてしまい、口唇ヘルペスが出てきます。倒れるわけにはいかないので、そのときにはアラビノキシラン誘導体の補助食品をとって乗り切っています。先生のアドバイスをお願いします。

A. 通常の家事労働のうえに介護のお仕事では、かなりの体力が必要でしょう。

体力切れにならないためには、徹底したナチュラル・ハイジーン[®]の食習慣を心がけ、消化のエネルギーを大幅に節約することで、お仕事に回せるエネルギーを確保することに努めます。徹底した「ナチュラル・ハイジーン[®]の食習慣」とは、「プラントベースでホールフードの食事」です。

すなわち、ファイトケミカルが豊富な色とりどりの果物、野菜、そして種実類、全穀物、色とりどりの豆類などで、80~85%がローフード、砂糖や油は使わず、きわめて低塩（1日1~2グラム）なものです。間食、喫煙、飲酒はせず、野菜ジュースやグリーンスムージーを毎日とります。

初めて聞いた人は「到底無理」とおっしゃるかもしれませんが、疲れ知らずの舞い上がるようなエネルギーが得られることがわかると、このプログラムから離れられなくなるはずです。

血液検査でビタミンD、ビタミンB12、DHAの数値が低い場合は、サプリメントで補います。

DHAは通常フラックスシード、チアシード、ヘンプシードなどから α リノレン酸を摂取していれば、体内で転換されますが、転換効率に個人差がありますので、不足する場合があります。

十分な睡眠もエネルギー切れ防止に不可欠です。とはいえ介護をしていらっしゃるの、容易なことではないかもしれませんね。ローフードの割合を多くすると、睡眠時間が少なくてもハードワークをこなしていくことができます。

口唇ヘルペスができてしまったときは、野菜ジュースとスムージーだけで、体のクレンジングに努めると、早く治すことが可能です。

ジュース・ダイエットについては『Q&Aブック②』（108~111ページ）をご覧ください。

もちろんウォーターオンリー・ファスティングがベストですが、介護をしながらは無理ですので、このご質問者の場合はおすすしめしません。

最後に、アラビノキシラン誘導体のサプリメントですが、これはナチュラル・ハイジーン[®]の範疇ではありません。

市販されているアラビノキシラン誘導体のサプリメントは食品メーカーが作り出した加工食品だからです。

アラビノキシランとは、米・麦・トウモロコシなどのイネ科の植物に含まれる食物繊維の一種、ヘミセルロースの主成分です。

ヘミセルロースはセルロース同様、体の消化器官では消化・吸収できませんが、セルロースに人工的にシイタケの菌糸体（キノコ類の栄養体を構成するきわめて細い糸状の細胞列）に含まれる酵素を作用させることで分解され、そこから得られる多糖類がアラビノキシランです。

近年盛んに研究が行なわれているこの物質は、小腸で吸収され血液に入り、免疫強化、脂質代謝改善、疲労回復ほかの作用があるといわれ、サプリメント業界のヒット商品となっています。

しかし、このような物質を利用しなくても、「プラントベースでホールフードの食事」で食物繊維を豊富に摂取している人は、豊富にとり込まれるセルロースやヘミセルロースなどの不溶性食物繊維が腸内細菌によってこわされ（発酵）、短鎖脂肪酸（ブチラート酪酸塩、プロピオン酸塩、酢酸など）が作られます。

この脂肪酸は大腸で吸収され、体がほかの食べ物からは得ることができない追加のカロリーを10%与えてくれるばかりか、免疫機能を高め、ウイルス・有害細胞・ガン細胞などの増殖抑制、感染症の予防、コレステロール値の低下促進、肝臓内のグルコース（ブドウ糖）の代謝促進、ほか、健康維持に大きな威力を発揮してくれます。

(Q6) ファスティングに関する質問です。ファスティング中の「静養」とは、仕事に出かけず、自宅で静かに横になっている、ということなのでしょうか。仕事の内容にもよりますが、出社しての仕事は危険なので避けたほうがいい、ということなのでしょうか。また、放射線治療などで体力が落ちているときも適さないのでしょうか。

A. 体の機能や組織の改善や修復を目的としたファスティング（ここでは「ウォーターオンリー・ファスティング」を指す）では、水以外の一切の食べ物をとらず、体の消化器官の作業を完全にお休みさせ、エネルギーを組織のデトックスやクレンジング、そして傷ついた組織の修復などに集中させることを意味します。

したがって、換気のよい静かな環境で静養し、体のエネルギーを肉体労働のために使うようなことはしません。

「出社するのは危険」という意味ではなく、たとえオフィスでのデスクワークであっても、通勤などにエネルギーを浪費するのは好ましくありません。エネルギーを温存することが大切なのです。

静養している期間、寝ている必要はありませんが、できるだけ体を動かさないほうが、エネルギーを温存できます。

神経を興奮させるようなテレビのニュースや映画、ビートの利いた音楽などは避けます。できるだけ目を使わないようにすることもエネルギー温存にとってプラスです。

出社してお仕事をされるのであれば、ファスティ

ングではなく、ジュース・ダイエットをおすすめします。

ジュース・ダイエットについては「会報」第46号(2010年10月号)7ページか、『Q&Aブック②』の108ページに掲載していますので、そちらをご覧ください。

また、放射線治療や抗ガン剤投与などで体力が落ちているときでも、ファスティングは効果があります。

食べ物の消化は体の中で最もエネルギーを消費しますので、食事をしないほうが、体力を温存し、放射線や抗ガン剤による疲労感を和らげる効果が期待できます。

ファスティングは、抗ガン剤のガン細胞に対する毒性効果を強め、同時に健康な細胞への有害性を減少させるのに役立つことが、複数の研究で確かめられています。

ただし、ナチュラル・ハイジーンでは放射線療法や抗ガン剤投与はおすすめしません。体にとって有害以外の何ものでもないからです。

(Q7) 日本における「玄米菜食の食事療法」のパイオニア、森下敬一博士の「間違った食事が、小腸で造血の際に病的な赤血球に変わり、ガン細胞を形成する」という考え方について、ナチュラル・ハイジーン的にはどうなのでしょう。

A. ある意味では考え方に共通したところがある、と思います。

腸は食べ物の消化吸収を行なう器官であるばかりか、免疫システムの重要な器官でもあります。体の免疫システムの70%は腸にあるからです。

腸内では、腸内細菌が代謝機能や酵素活動に関与し、「栄養素、薬、内因性ホルモン、発ガン物質などの代謝」「脂肪酸の合成」「病原菌のコロニー形成阻止」「免疫反応の正常化など」の面で、腸は重要な役割を担っています。

腸内細菌は、短鎖脂肪酸(酪酸、プロピオン酸、酢酸ほか)の産生や、抗酸化作用と免疫増強作用などがある栄養成分の産生も行なっています。

これらの成分は大腸で吸収され、全身の免疫細胞に活力を与え、病原菌ほかの異物の排除・ガン細胞の形成・増殖の阻止など、きわめて重要な働きをしています。

抗酸化栄養、ファイトケミカル、食物繊維が圧倒的に不足している現代人の食事では、腸内を健康に保ち、有用な腸内細菌を育てることができません。

免疫力が低下するため、腸内の有害物質を血液中に侵入させてしまいます。

また、誤った食生活ではヘルシーな血液を作ることができません。森下博士が指摘するように赤血球は病的なものとなり、ガン細胞や有害な侵入物を破壊する白血球細胞の産出やその活動能力も低下しま

す。

ナチュラル・ハイジーンでは、ガンは「病気の7段階」の最終段階にあるとしています。

誤った食生活に加えて、睡眠・運動・ストレスマネージメントなどの欠如は、細胞を衰弱させ、血液を毒で飽和してしまいます(毒血症)。

毒素による「刺激⇒炎症⇒潰瘍⇒硬化」といった病気の一連のプロセスを経て、病気の最終段階にある「ガン」へと至ります。

ですから、「間違った食習慣やライフスタイルが病気の血液を作り、ガン細胞を形成する」という森下博士の考えとは大筋で共通しています。

ただし、私が学んできたナチュラル・ハイジーンでは、血液は骨髄で作られる、とみています。

もちろん、ガン細胞の形成・増殖を阻止し、さまざまな病原菌を抑制する「スーパー免疫力を持つ血液」が製造されるかどうかは、腸内環境がヘルシーであるかどうかにかかっていることは言うまでもありません。

(Q8) 私の兄はマラソンが趣味なのですが、走っている最中の水分補給がコーラだったり、筋肉にグリコーゲンをためて持久力をつけるためだとか言って、1週間前から3日間はお餅だけで過ごしたりしています。

ナチュラルハイを実践しているアスリートの方の水分やドライフルーツを含めた糖分や補助食のとり方、日頃の食生活に関するアドバイスをお願いします。

A. コーラは喉の渇きを癒すどころか、脱水症状を引き起こします。コーラやコーヒーのようなカフェイン飲料は、アルコール同様、体の水分を奪ってしまうのです。

アスリートの水分補給に関しては、『Q&Aブック②』の29ページを参考にしてください。

また、「マラソンレースの前の1週間前から3日間はお餅だけ」というのも自滅行為です。

もっとヘルシーな食習慣でエネルギーレベルを高め、ハードなレースでもエネルギー切れにならないための食事プログラムがあります。

「会報」第68号(2016年1月号)の「Q&Aコーナー」(Q1)の回答で、米国プロフットボール選手の食事例をくわしく紹介していますので、そちらを参考にしてください。

(Q9) 74歳の母は歯が良くないためサラダだと少量しか食べられないので、バイタミックス(米国製高性能ミキサー)を使用して、噛み砕きづらいもの(ニンジン、ケール、ピーツ、ズッキーニ、キュウリ、ブロッコリー、野菜の芯などを毎日2リットルのスムージーにしてとるようにしたところ、便秘になってしまいました。もとのサラダ生活に戻したら、便秘はすぐに改善されました。

「サラダ食」「スムージー食」、それぞれの利点をお教えください。また、全部の食事をスムージーやジュースにして暮らしている方もいるようで、そうした食生活に対する松

田先生のご意見をお聞かせください。

A. まず、野菜のスムージーでは便秘になってしまったのに、サラダ生活に戻したら、便秘が解消された理由についてです。

果物ベースのスムージーであれ、野菜ベースのスムージー（ブレンドサラダ）であれ、水分が足りないと、年齢に関係なく便秘の原因になります。

スムージーにする場合は、緑葉野菜、セロリ、キュウリ、ズッキーニなど、水分の多い材料を多めに使い、ニンジン、ピーツなどを加えるときは少なめにします。そして水分を十分加えて作ります。

また、スムージーにすると、「一口含むごとに唾液とよく混ぜる」ということをせずに、飲み込んでしまう傾向があります。唾液と十分混ざらないと、消化作業が十分行なわれず、便秘の元になります。

次に「サラダ食」と「スムージー食」の利点についてですが、スムージー（ブレンドサラダ）の利点は、ブレンダーにかけることで、野菜の栄養の利用効率が高くなることです。

特に固い野菜はよく噛んでも、野菜の細胞壁の70～90%を壊すことができないといえますから、その点「スムージー食」は、歯が弱い高齢者には向いています。

ただしサラダにも利点があります。ブレンダーのように高速で回転することで生じる栄養の損失が抑えられるばかりか、噛むことで満腹中枢を刺激できる、歯や歯茎を丈夫に保てる、脳の働きを活性化させるなどです。

なお、年齢に関係なくたくさんの野菜から抗酸化栄養やファイトケミカルを豊富にとり入れるには、何といっても低速回転のジューサーで絞った自家製の野菜ジュースです。

食物繊維はとり除かれますが、体内に吸収される栄養はスムージーよりずっと多くなります。

ジュースとスムージーの両方からの栄養摂取がおすすめです。これらは私の毎日の定番です。

なお、すべての食事をスムージーやジュースにすることについては、私はおすすめしません。

ジュースとスムージーでは、一日に必要なカロリー量を十分に摂取することがむずかしくなります。

やせすぎてしまう人もいれば、空腹を満たすために、必要以上に種実類やアボカドを食べてしまう人もいます。

発芽させた種子類や豆類・全穀類などをスムージーに利用していれば別ですが、さもないとミネラル不足の恐れも出てきます。

蒸した温野菜、野菜と豆のスープなども加えることをおすすめします。ニンジン、カボチャ、カブ、ナス、芽キャベツなどの加熱野菜はカロリー補給に役立ちます。

(Q10) 歯石取りやフッ素に関する考え、抜歯とインプラントとブリッジに対する考え方など、アメリカの歯科医の現状をおわかりの範囲でけっこうですので、お教えいただくと、ありがたいです。

また、年に数回の定期健診の際に、日本と同じようにX線撮影も実施しているのでしょうか。

A. 歯のクリーニングが専門の歯科衛生士のことを英語で「ハイジニスト」と言います。

「ハイジーン」には「清潔・衛生」の意味があるように、ナチュラル・ハイジーンの基本は、体の内外を清潔に保つことですから、歯も清潔にしておく必要があります。

歯石は日常の歯磨きでは十分に切り切れないため、アメリカの歯科医では、年に少なくとも2回、できれば3～4回、「歯石取り」などのクリーニングがすすめられています。

歯石とは、プラーク（細菌の塊）が唾液の中のカルシウムやリンなどのミネラル成分と結びついて石のように固くなったものです。

放置すると歯石はどんどん増え続け、固くなり、細菌の温床となり、歯周病に至ったり、さらには歯を失うこともあります。

フッ素の有害性については、「会報」第59号（2013年10月号）4ページの「Q&Aコーナー」（Q1）の回答欄、および『Q&Aブック①』（126ページ）に記していますので、こちらをご覧ください。

「抜歯」に関しては、状況によって、また、歯科医の治療方針によって異なりますので、私にはお答えできません。

「インプラントとブリッジ」に関してですが、私の知る限りでは、「ナチュラル・ハイジーン理論」を重視している歯科医やホリスティック・デンティスト（自然療法を重視する歯科医）は、インプラントをすすめません。

「異物を体内に埋め込むこと」「手術中や術後の細菌感染のリスクがあること」「費用が高いこと」などが理由です。

ちなみに私の歯科医はホリスティック・デンティストで、ナチュラル・ハイジーン理論を高く評価していますので、インプラントはすすめません。

もちろん、根管治療（歯の根の治療）もすすめません。

細菌に感染してしまった歯の内部（歯質や神経）を徹底的に除去し、詰め物をする根管治療では、歯への血流供給が遮断されてしまうため、血液が与えられない状態で歯が残されています。

その歯の内部では細菌が増殖し、抗生物質は歯の中に浸透できないため、繁殖した嫌気性細菌は全身に広がり、ガン・感染症・アレルギーほかの自己免疫疾患・ゲーリック病などさまざまな病気を引き起こす可能性があります。

最後にX線撮影についてですが、アメリカでも歯科医によって、撮影頻度はさまざまだと思います。

私の歯科医では、特別トラブルがない限り、2～2年半に一度の割合です。

年に数回の定期健診の際に毎回X線撮影をすると、放射線の累積的な影響が心配です。これは好ましくありません。

(Q11) 70代の知人男性が「特発性間質性肺炎」と診断され、遠出することが難しくなっていました。ナチュラル的に何かアドバイスできることがあれば知らせてあげたいのですが……。

A. 医学では、「突発性間質性肺炎」とは、原因不明の「間質性肺炎」のこととしています。

「間質性肺炎」とは、肺胞（肺の内部にある、酸素と二酸化炭素のガス交換を行なうブドウの房状の小さな袋）と、肺胞との間にある組織に炎症が生じているため、ガス交換が正しく行なわれず、息切れや咳を生じる病気です。

一方、ナチュラル・ハイジーンでは、病名が何であれ、すべての病気の根本原因は、「新鮮な空気、純粋な水、体にとってふさわしい食事、定期的な運

動、十分な睡眠、日光、ストレスマネージメントの「健康の7大要素」の欠如にある、としています。

これらの要素が体に正しく与えられていないと、体の何十兆個もの細胞は衰弱し、正しく機能していきなくなります。

細胞が正しく機能していなければ、老廃物の排泄、有害細菌やガン細胞の排除などが遅れ、体は有害物質の飽和状態（毒血症）になってしまいます。

有害物質の刺激で組織が傷つき、「炎症」を起します。「炎症」が生じた場所によって「口内炎」「盲腸炎」「気管支炎」、ご質問者の「突発性間質性肺炎」など、さまざまな病名が付けられます。

病気とはなぜ起こるのか——『50代からの超健康革命』の第2章に詳しく記されていますので、こちらをお読みいただき理解を深めてください。

病気の根本原因を取り除けば、傷ついた肺の組織は修復され、また以前のように楽に呼吸できるようになり、遠出も可能となりますので、知人の方にお伝えし、励ましてさし上げてください。

【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、「付録」の5ページ以降、および会報に同封されているご案内チラシをご覧ください。

- ★10月22日(土) 午後～ 横浜(満席になりました)
- ★10月23日(日)14:00～ 浜松/問い合わせ先:053-441-4100(ナッセル)
- ★10月26日(水)13:30～ 和歌山県紀の川市/問い合わせ先:0736-78-3715(JA紀の里)
- ★10月29日(土)13:30～ 東京・湯島/問い合わせ先:072-992-5055(森鍼灸院)*森美智代氏と。
- ★10月30日(日)午前と午後 沖縄・島尻郡/問い合わせ先:080-3520-6979(岡本さん)
- ★11月 3日(木/祝)14:00～ 東京・両国/問い合わせ先:053-441-4100(ナッセル)
- ★11月 5日(土)13:00～ 福岡/問い合わせ先:090-8621-9616(岡田さん)

※松田先生をお招きして講演会の開催ご希望の際は、お早めに当事務局宛てお知らせください。

◎**プレゼントのお知らせ**——今号の会報2ページでもご紹介した、真柄俊一先生の最新刊『がんは治療困難な特別な病気ではありません』を10名の方にプレゼントいたします。ご希望の方は、10月25日までに下記の事務局あてに**ファックスでお申し込みください**。抽選ののち、10月末日までにヤマトのDM便にて発送いたします。なお、ご当選者の発表につきましては、書籍の発送を持って代えさせていただきます。

◎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8月～9月分)を再編集したものです。

◎次号(72号)の会報は、2017年1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、対応いたします)

♪ 事務局より ♪

◎無断転載、無断コピー等のご遠慮申し上げます。

◎「会報」のバックナンバーについて

1部250円でお送りいたします。郵便振替用紙の通信欄にご希望の号数、ご住所、お名前、会員番号、電話番号をお書きのうえ、下記宛てにご入金ください(送料は事務局負担)。

郵便振替 ・口座番号:00190-1-149195

・加入者名:超健康革命の会

◎「SHRの会」ではお便り・原稿をお待ちしています。「超健康革命」体験記、ご意見、ご質問、各種情報等、何でもどうぞ。

FAX、メール、郵送等で受け付けております。

ただし、紙面の都合上、掲載できない場合もあります。また、個別の質問等には原則としてお答えしておりませんので、ご了承ください。

(文責:「超健康革命の会」事務局)