

松田麻美子の超健康革命 (Super Health Revolution)

SHR NEWSLETTER No.72
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

(2017年1月号) Tel/Fax 03-3775-4503(12:00~18:00)

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

Message
from
SHR

「JA紀の里」と米国「ホールフーズ・マーケット」に見る、希望の光！ ～「世界でいちばん大切にしたい会社」で脚光。利潤追求より大切なもの～

和歌山県紀の川市に、「ナチュハイ・ライフ」を実践する人にとって理想的な農産物市場があります。

「めっけもん広場」と名づけられた「JA紀の里」直営のファーマーズマーケットです(注1)。

外観は一見普通のスーパーのようですが、中に入ると、およそ1000平方メートル(約303坪)という広大な敷地内に、とれたての果物や野菜の箱が山のようになら積み重ねられていて、まるで卸売市場のようです。

私がお邪魔したときは、ちょうど柿や梨、ミカン、リンゴ、イチジクなど、秋の恵みのシーズンで、一般のスーパーと比べるとはるかに安い価格で販売されていました。中間業者を通さない「JA紀の里」直営の市場だからこそ実現できるのでしょう。

例えば大玉のイチジクは6個入りの1パックが200円、しかもその日の朝採り物です。

聞けば京阪神からのお客様が多く、売上高はJA直営店の中で全国一とのこと。なかには関西圏外から電車に来てまとめ買いし、宅配で自宅へ送る消費者もいるとか。宅配の送料を払ってでも、ここで購入するほうがお得なのだそうです。

さらに、地元の農産物ばかりか、全国のJAと提携し全国各地の農産物も扱っています。

ですから長野産のキノコ類も1パック100円以下。キュウリ、大根、ナス、トマト、ピーマン、ネギ類、イモ類など、いずれも市価よりずっと安いのです。

こんな市場が全国各都市にあったら、「ナチュハイ・ライフ」を実践していくうえでどんなにありがたいことでしょうか。「紀の里に引っ越して来たい」と思えたほど魅力的な市場で、私にとって「日本で一番お気に入りのマーケット」となりました。

アメリカにも私のお気に入りのマーケットがあります。北米とイギリスに466店舗を有する「ホールフーズ・マーケット」(以下、WFM)です。

WFMは、①オーガニック食材や非遺伝子組み換え食品を豊富にとり揃えていること、②色とりどりの野菜や果物のディスプレイが他店とは比べ物にならないほど美しいこと、③カットフルーツやカット野菜をいろいろとり揃えていること、④見事なサラダバーやお惣菜売り場などが併設されていることなど、その魅力は広く世界中に知られています。

しかし私がWFMをお気に入りしている理由は、別のところにもあるのです。それは、会社の利益よりも従業員や消費者への配慮を優先するCEO(最高経営責任者)ジョン・マッキー氏(注2)の経営理念です。

例えば、従業員の健康管理のため、「プラントベースでホールフードの食習慣」を指導するジョエル・ファーマン博士やパム・ポパー博士などを招き、健康指導をしています(ポパー博士の詳細は、『超医食革命』をご参照ください)。

そして健康レベルに応じた「健康割引インセンティブ(報奨制度)」を設け、レベルが向上すると店舗での社員割引額を増やし、従業員の意識を高めています。

さらに、メタボの従業員は、希望すれば、『チャイナ・スタディー』の第17章で紹介されているジョン・マクドゥーガル博士の「10-Day-Live in Program」(10日間滞在型の健康改善プログラム)(注3)に、費用は会社負担で参加できます。

このプログラムで劇的減量に成功した従業員をはじめ、血圧・血糖値・コレステロール降下剤などの投薬が一切不要になった従業員がたくさんいます。

こうした従業員へのヘルスケア教育にかかるコストは、従業員の医療保険料の大幅削減という形で会社に還元されるといいます。

メタボで薬を使用している中高年者が多いアメリカでは、ゼネラル・モーターズ(自動車メーカー)の経営破たん例があるように、従業員の保険料が会社経営を圧迫するほど深刻なため、WFMの方針は注目に値します。

消費者に対しても、細やかなサービスを行なっています。ヘルシーで環境にもやさしい食材を多数とり揃えて提供しているのはもちろんのこと、消費者向けに「Health Starts Here」(健康はここから始まる)という健康増進プログラムを設け、ヘルスケア・スペシャリストによる消費者の健康改善教育にも熱心に取り組んでいます。

例えば「プラントベースでホールフード重視の料理教室」や「ローフード料理教室」「ヨガ・クラス」などを無料で開催しています。

また店内ツアーを定期的で開催し、スリムダウン

や健康改善に役立つヘルシーな食材の選び方などについても指導しています。

店内ツアーでは商品に記されている「オーガニック」「非遺伝子組み換え」「ビーガン」「オイルフリー」「グルテンフリー」などの表示についても説明してくれます。

「ヘルシーな食習慣」をこれまで一度も意識したことがない、という消費者にとってはありがたいプログラムです。

私がWFMを大好きなのは、こうしたマッキー氏の思いやりのある経営理念に感銘を受けたからです。

「利潤追求よりも従業員・消費者・出資者・卸元・地域社会、そして環境などへの配慮が大切」というマッキー氏の経営理念は、2014年に刊行されたマッキー氏とラジェンドラ・シソーディア氏（ベントレー大学マーケティング教授）による共著書、『**Conscious Capitalism**』（邦訳『世界でいちばん大切にしたい会社』翔泳社刊）でも紹介され、世界中のビジネス界に広く知られるところとなりました。

このWFMの経営方針を参考にしている企業が大阪にあります。「株式会社ジェリコ・コンサルティング」という経営コンサルタントの会社です（注4）。

この会社では、スーパーマーケットの経営者や青果物のバイヤーなどに、青果物の健康増進効果について指導し、「果物や野菜売場の拡充」「カット野菜・カットフルーツ・種実類などの売場やサラダバー、ジューススタンドなどの設置」をすすめています。

スーパーの売場で、果物や野菜の摂取量を大幅に増やすとメタボや生活習慣病の予防・改善につながることを消費者に知ってもらい、健康な社会づくりをめざしているのです。

私はこのことを、昨秋10月23日、浜松での講演会にご参加くださった同社の取締役、伊藤勝則氏から伺いました。

さらに、同社がこのような取り組みを積極的に行なっている理由について、私はつい最近、この会社の代表取締役、荒川圭基氏（77歳）からいただいたメールで知りました。

それは、荒川氏ご自身が脳梗塞で倒れたあとに出会った『フィット・フォー・ライフ』をはじめ、一連のナチュラル・ハイジーン関連書籍や『チャイナ・スタディー』などのおかげで、脳梗塞を克服し、スリムダウンや健康改善を成し遂げたことにありました。

荒川氏は「超健康革命の会」に入会し、今では、「野菜」や「果物」の健康改善効果やナチュラル・ハイジーン理論を、ご自身の会社が主催するセミナーや講演会だけでなく、友人・知人などにも紹介され、SHRへの入会をすすめてくださっているそうです。

これこそが、ガン・心臓病・脳梗塞・糖尿病などの予防や改善に役立つと思われるからだ、と荒川氏は言います。

また、前述の講演会后、伊藤氏から「ナチュラル・ハイジーンの普及により、これからの日本社会を変えていけると確信しているの、微力ながらナチュラル・ハイジーンの普及に役立ちたい」という、うれしい感想をいただきました。

ナチュラル・ハイジーンの普及にとってたいへん強力なサポーターを得られたことを、とてもうれしく思います。

荒川氏の会社が指導するようなスーパーマーケットが全国に増えれば、多くの方がナチュラル・ハイジーンメッセージを知り、私たちの社会から病人を減らし、医療費の大幅削減、さらには地球環境の改善なども可能となっていくことでしょう。

（注1）・http://www.ja-kinosato.or.jp/01_mekkeemon

（注2）・「マッケイ」と発音される場合もある。

（注3）・<https://www.drmcDougall.com/health/programs/10-day-program/>

（注4）・<http://www.jericho-group.co.jp/main.html>

とれたて最新USA情報

from Mamiko Matsuda, Ph.D. in Houston

マスコミ&ネット推奨、「健康長寿と100歳現役のための食生活」を検証する オリーブオイル・魚・肉は、私たち人類の体にとって本当にふさわしい食べ物なのか？

日本のメディアやインターネット上にはさまざまな健康法が紹介されています。そうした健康法で推奨される食事には、ナチュラル・ハイジーンではすすめていないものも多々あります。

特に下記のような情報を見聞きすると、「ナチュラル・ハイジーン食事プログラムでは不十分ではないか」と不安に思う人も少なくないかもしれません。

- ①100歳を超えてなお現役の人たちは、オリーブオイルを愛用し魚を食べている。
- ②人類の歴史の99.99%は狩猟採集の食生活で、肉や魚を食べていた。

そこで、こうした情報を見聞きしたとき、どのように判断したらよいのか、ナチュラル・ハイジーンの見地から解説してみたいと思います。

① オリーブオイルと魚は健康長寿の秘訣か？

「100歳を超えて現役で活躍中の人、オリーブオイルをとり魚を食べている」という情報がメディアやインターネット上でよく紹介されています。

105歳で現役医師の日野原重明博士（聖路加国際病院名誉院長）の食事メニューには、毎日オリーブオイル入りのジュースと魚が含まれています。

昨年10月29日に放送されたNHKスペシャル『あなたもなれる健康長寿 徹底解剖100歳の世界』の中

で紹介されていました。

この番組では、健康長寿の秘密は炎症の程度を表わす「CRP値」（C反応性タンパクの数値）を低く保つことにあり、それを可能にする食品として主にオリーブオイルと魚が挙げられていました（注1）。

SHR会員のみなさんの中にも、この番組をご覧になり、「オリーブオイルと魚は健康長寿の秘訣ではないのか」と思われた方もいらっしゃるかと思います。

しかし、ナチュラル・ハイジーンの食事プログラムにオリーブオイルは含まれていません。

最大の理由はホールフードではないからです。詳細は、『Q&Aブック①』の73～74ページに記しています。

また、日野原博士がオリーブオイル入りのジュースを毎日摂取していることに関しても、私の見解は『Q&Aブック②』の17～18ページに記しています。

心臓病の世界的権威であるエセルスティン博士の研究では、心臓病患者の場合、サラダドレッシングに大さじ1杯のオリーブオイルを使っただけでも、コレステロール値を高めてしまうことが明らかにされています。

キャンベル博士をはじめ、欧米のプラントベース栄養学ヘルスケアの専門家らは、地中海地方の人々が健康長寿なのは、オリーブオイルや魚のおかげではなく、豊富に摂取している色とりどりの果物や野菜、豆類、そして少量の木の实などによる恩恵のほうが大きい、と推測しています。

これらの食品に含まれるポリフェノールやカロテノイドほか、さまざまなファイトケミカルや、種実類に含まれる良い脂肪（特にオメガ3脂肪酸）が、慢性炎症を抑えるのに役立つからです。

「プラントベースでホールフードの食習慣」は「CRP値」を低く保つことも明らかにされています（注2）。

また、魚についてですが、食物連鎖の頂点にあり、水銀やPCBなどの環境汚染物質が凝縮されているため、ヘルシーなオメガ3脂肪酸源とはいえません。

オメガ3脂肪酸は魚を食べなくても、種実類から摂取できます。特にフラックスシード、チアシード、ヘンプシード、クルミなどは、植物性のオメガ3脂肪酸「ALA」（ α リノレン酸）の宝庫です。ALAは体内でEPAやDHAに転換されます。

なお、『フィット・フォー・ライフ』のレシピでは、オリーブオイルを使用しますが、それは従来の動物性食品重視の食習慣から「プラントベースの食習慣」に変えるとき、できるだけ受け入れやすいようにという著者の配慮によるもので、「ナチュラル・ハイジーン・プログラム」が推奨しているものではありません。

また、前出のNHKの番組では、ヒジキなどの海藻も推奨されていましたが、海藻の英語は「Sea Vegetables」となり、ナチュラル・ハイジーンでは「野菜」として扱われています。

特にカルシウムなどのミネラルの宝庫であるヒジ

キは、すぐれた老化予防食品です。

②人類の歴史の99.99%は狩猟採集の食生活だったので、肉や魚は悪くないのでは？

「私たち人類の体にとってふさわしい食べ物とは何か」という問題について考えるとき、人類の進化の歴史をどこまでさかのぼってみるかによって、その答えは変わります。

代替医療のある医師は、「農耕が始まる数千年前まで、およそ700万年とされる人類の歴史の99.99%は狩猟採集だった」として、肉食を否定していません（注3）。

一方、ナチュラル・ハイジーンでは、狩猟採集で肉食をしていた時期は、人類進化の歴史の最後の10%（およそ200万年前の旧石器時代以降）にすぎないとしています。

人類は、共通の祖先を持つ類人猿（オランウータン、チンパンジー、ゴリラ、テナガザルなど）の最後の祖先以来、およそ200万年をかけて進化しており、この進化の歴史の90%はずっと植物（野生の果物、種実類、花、葉、草など）を食べていたといえます。

植物に付着していた微小の虫なども一緒に食べていたようですが、動物性食品としてはごくわずかで、ビタミンB12の補給に役立っていたようです。

こうしたことは、解剖学的・生理学的・古生物学的研究データが裏付けています（注4）。

人類や類人猿が肉食動物として進化してきた最大の理由は、体内でビタミンCを合成できないから、という考えがあります。

ビタミンCは、活性酸素による酸化のダメージや壊血病から体を守るのに不可欠な栄養であるにもかかわらず、人類や類人猿は体内で合成できず、外から摂取しなければなりません。

ビタミンCは果物・葉・草などから容易に摂取でき、体内で合成するよりずっと効率が良いため、進化の過程でビタミンCの体内合成能力を失ったといわれます（注5）。

人類が狩猟採集の生活を始めるようになった石器時代頃までには、消化器官の構造や生理学的機能、さらには体が必要とする栄養などが、すでに「プラントベースの食生活」を前提に確立されており、肉類（魚も含む）を食べるようになったあとでも、これらが変わることはありませんでした。

人類が動物性食品を毎日摂取するようになった現代でも、体の構造や生理機能などは、大昔の共通の祖先を持つ類人猿と同じなのです。

私たちの肝臓は、動物タンパクの代謝副産物である尿酸を分解し、アラントインという無害な物質に変えるための酵素「ウリカーゼ」（英語読みは「ユーケイス」）を分泌していません（注6）。人類の体が肉食に適していない証拠といえます。

そして、痛風が動物タンパク摂取と密接に関連している理由でもあります。

また、人類は動物性食品からとり込んだ余計なコレステロールを速やかに排泄することができません。コレステロールを体内に蓄える傾向があるからです。

これは果食動物として進化してきた人類が、体にとって不可欠なコレステロールを食べ物から十分とれないために身につけた「生き残るためのメカニズム」なのです。

コレステロールは細胞膜やホルモンの合成に不可欠な要素のため、体はコレステロールを体内で合成しているばかりか、蓄え、リサイクルしています。

動物性食品をとるようになって、こうした体の生理的機能は果食動物のままなので、動物性食品を食べ必要以上のコレステロールをとり込んだ際には、余分なコレステロールを速やかに排泄することができません。

体内組織に溜め込まれ、動脈壁や関節に付着し、心臓病・脳梗塞・関節炎などのリスクを高めていくこととなります(注7)。

私たちの大昔の祖先同様、動物性食品を摂取しない「プラントベースでホールフードの食事」を習慣にしている人々は、心臓病や脳梗塞ばかりか、ガン・糖尿病・腎臓障害・関節リウマチほかの自己免疫疾

患・骨粗鬆症・アルツハイマー病・加齢性の目の病気など、さまざまな病気から免れています。

このことは『チャイナ・スタディー』や『超医食革命』をお読みの方は、すでにご存知でしょう。

以上がナチュラル・ハイジーンから見た私の見解です。みなさんご自身でお考えいただくときの参考にさせていただければ、と思います。

(注1) ・<http://www.nhk.or.jp/docudocu/program/46/2586839/>

(注2) ・「Complementary Therapies in Medicine」(2015 Feb;23(1):32-7)

(注3) ・<http://touyoui.blog98.fc2.com/blog-entry-385.html?sp>

(注4) ・「Nutrition」(1999;15:488-498)、
「Nutrition」(2000;16(7-8):488-498)

(注5) ・「Comparative Biology and Physiology」(2003;A136:113-126)

(注6) ・「Rheumatology」2010;49(11):2010-2015

(注7) ・「Nutrition in Clinical Practice」(2008 Oct; Vol. 23(5):464-467eiga/)

「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) コレステロールに関する質問です。マスコミによる最近の記事のなかには、「コレステロールの数値は無理に下げなくても大丈夫」といった情報もあります。コレステロールに関するナチュラル・ハイジーンの考え方を教えてください。

A. まず、ナチュラル・ハイジーンでは、理想的なコレステロール値を総コレステロール値が150mg/dl以下、LDLコレステロール値(以下、LDL-C値)が100mg/dl以下(注1)としています。

理由については、『Q&Aブック②』の8~10ページをご覧ください。

(注1) エセルスティン博士は、心臓病患者は80mg/dl以下に保つようすすめています。

現在、アメリカでベストセラーとなっている『How Not to Die』(病気で死なない生き方)の著者で、プラントベース栄養学に詳しい医師のマイケル・グレガー博士は、最善のLDL-C値は50~70mg/dlとしています。

これは、アテローム性動脈硬化の進行が「ゼロ」となるLDL-C値の閾値(しきいち。境界線)が70mg/dlであり、また、冠動脈性心疾患が「ゼロ」となるLDL-C値の閾値が55mg/dlあたりであることを数多くの研究が証明しているためです。

・「Journal of American College of Cardiology」2004;43(11):2142-6

ただし、たとえナチュラル・ハイジーンのライフスタイルを正しく実践していても、ストレスの多い仕事に従事していたり、やむを得ず睡眠不足などが続いていたりとすると、コレステロール値が上昇することがあります。

その場合、総コレステロール値が150mg/dl、およびLDL-C値が100mg/dlを超えていても、①「総コレステロール値÷HDL値=4以下」、②「LDL値÷HDL値=2.0以下」、および③「HDL値÷LDL値=0.3以上」で、きわめてすぐれた健康状態を保っているのであれば、それほど心配するには及ばないことも付け加えておきます。

徹底した「プラントベースでホールフードの食事」をし、定期的にコレステロール値をチェックして、できるだけヘルシーな範囲に近づけるよう「ストレス・マネジメント」や「十分な睡眠」を心がけるようにしてください。

コレステロール値は「無理に下げなくてもよい」「高いほうが長生きする」といった情報に関してですが、ナチュラル・ハイジーンから見た私の見解を『Q&Aブック②』の111~114ページ、および、139~140ページに記しています。

ここでは、さらに下記を補足しておきます。

「コレステロール値が低いと、ガンや呼吸器疾患

(肺炎、気管支など)による死亡率が高くなる。故に、コレステロール値は高くても大丈夫だし、無理に下げる必要はない」という考え方は、人々を誤って導く恐れがあります。理由は次のとおりです。

この主張は、東海大学が行なった伊勢原市在住の高齢者の健康追跡調査(伊勢原研究)および、「東京都老人総合研究所」が行なった小金井市の高齢者の追跡調査(小金井研究)などの結果に基づくものです(注2)。

研究データを見ると、確かに男性の場合、LDL-C値の低い人は高い人に比べ死亡率が高く、なかでも呼吸器疾患による死亡率は著しく高く、次いでガンの死亡率が高くなっています(注2)。

しかし、この研究データは、「低いコレステロール値がガンや呼吸器疾患などの原因となり、死亡率を高めている」ことを裏付けるものではありません。

その証拠に、低塩でバラエティーに富む「プラントベースでホールフードの食事」をしている人は、たいていコレステロール値が「正常」とされている範囲より低いのですが、ガンや呼吸器系疾患ほかの病気などにかかることなく、長生きしています。

そのことを裏付ける大規模な疫学研究が二つあります。

一つは、ロマリンダ大学が9万6000人余りを対象に10年にわたって行なった「セブンスデー・アドベンチスト・ヘルス・スタディー・パートII」(注3)。

もう一つは、インペリアル・カレッジ・ロンドン(英国の公立研究大学)、および国際ガン研究機関(フランス・リヨン)などの研究者らが中心となって、EU10か国の52万1000人余りを対象に15年にわたって行なった「ガンおよび栄養に関するヨーロッパ前向き研究」(注4)です。

ナチュラル・ハイジーンを長年実践している人々は、全般的にコレステロール値は低いのですが、ガンや呼吸器系疾患などはなく、健康で長生きしています。

動物性食品を含まない「プラントベースの食生活」を続けている人は、食事からコレステロールをとり込まないため、動物性食品を摂取している人と比べ、一般的にコレステロール値は低いのです。

コレステロールは体にとって不可欠な要素なので、体内(肝臓)で合成されます。ですから、動物性食品を摂取しなくても、体に必要なエネルギー量(カロリー)を摂取し、肝臓が正しく機能している限り、不足しません。

コレステロール値が低いことは、必ずしも病気のリスクや死亡率を高める要因にはなり得ないのです。

そして、低塩でバラエティーに富む「プラントベースでホールフードの食事」から必要なカロリー量を十分摂取していれば、肝臓は正しく機能するし、コレステロールの合成に必要な材料は十分与えられます。

抗酸化栄養・ファイトケミカル・ビタミン・ミネ

ラル・食物繊維・ヘルシーな脂肪(オメガ3脂肪酸やオメガ6脂肪酸)など、免疫力を最大限に高めるために不可欠な要素も十分に摂取でき、ガンや呼吸器系疾患などの病気も予防可能になります。

きわめて低塩の食事は、胃ガンと密接に関連するピロリ菌の繁殖を抑え、胃ガンのリスクを抑えるのに役立ちます。

また、脳の毛細血管へのダメージを起こさないことから、脳出血のリスクも防ぎます。

呼吸器系疾患・胃ガン・脳出血は、日本の高齢者の代表的な病気です。

日本の高齢者の多くは、肉類を避けてはいるものの、あっさりした日本食を好み、白いご飯、白いパンやうどんなどの精製された小麦粉製品が主食で、高塩分の漬物や煮物、お味噌汁、納豆、冷奴などの食事をしています。

これでは、色とりどりの果物や新鮮な生の野菜、そして良い脂肪などが圧倒的に不足します。

さらに、健康維持に必要なエネルギー量(カロリー)も十分とれませんし、体をつくるタンパク質、免疫力を高めるのに不可欠な栄養なども不足がちです。

このような食事では、血中のコレステロール値は低いものの、免疫力が低下し、健康長寿を望むことはむずかしくなります。

コレステロール値が低い日本の高齢者に、呼吸器系疾患・胃ガン・脳出血などによる死亡率が高いのは、こうした食生活に原因があります。

また、アルコールの過剰摂取、および肝臓にガンがある人も、肝臓のコレステロール合成能力を低下させるため、コレステロール値が低くなります。

「ガン細胞は血液中にあるLDLコレステロール(LDL-C)を燃料にして増殖していく」ということも記しておかねばなりません(注5)。

ガンになるとコレステロール値が低下するのはそのためです。

コレステロール値が低いとガンのリスクが高まるのではなく、ガン細胞が、LDL-Cを燃料にして増殖していくため、その結果としてLDL-Cと総コレステロールの数値が低下するのです。

つまり、誤った食生活をしている人にとって、コレステロール値が低いことは、健康診断などでまだ発見されていないガンが体内にすでに存在していることを教えてくれるサインなのです。

正しい食習慣を続けている限り、コレステロール値が低くても、ガンや呼吸器系の病気の死亡率が高まることはありません。

一方、コレステロール値が高いと心臓病や脳梗塞のリスクが高まることは周知のとおりです。

さらに、コレステロール値が高いと、健康な人でも毎日5,000個は発生するといわれるガン細胞を養うことになってしまいます。先にお話ししたように、ガン細胞はLDL-Cを燃料に成長していくからです。

最近のメディアの情報は、「心臓病を防ぐために

コレステロール値を下げると、ガンや呼吸器系疾患のリスクや全体の死亡率を高めてしまう。心臓病よりガンが多い日本の場合は、コレステロール値が低いことのほうが深刻な問題なので、コレステロール値は高くても無理に下げる必要はない」と言っているようです。

ガンにならないようにするためには、心臓病のリスクを高めてしまっても構わない、ということなのでしょう。

しかし、「プラントベースでホールフードの食生活」を実践すると、コレステロール値は楽に下がり、心臓病や脳梗塞を予防できるばかりか、同時にガンや呼吸器系疾患ほか、糖尿病、関節リウマチ、アルツハイマー病、加齢性の目の病気など、中高年になると避けられないと思われる病気も防げます。

その結果、これらの病気による死亡率を下げることもできるのです。

そんなわけで、マスコミが伝える「コレステロールの数値は無理に下げなくても大丈夫」という情報は、動物性食品業界の寿命を延ばすには役立つかと思いますが、みなさんの寿命を延ばすことには役立ちません。

ちなみに「コレステロール値は高いほうがよい」とメディアで主張している医師らは主に、油脂業界や食肉業界と深い繋がりがあります。

「伊勢原研究」の研究者の一人、富山医科薬科大学の浜崎智仁教授は、油脂業界がスポンサーとなっている「日本脂質栄養学会」の元理事長です。

そして「小金井研究」の研究者の一人、人間総合科学大学保険医療学部長の柴田博教授は、「公益財団法人 日本食肉消費センター」の理事です。

(注2) ・<http://cholesterol-dispute.com/pdf/dispute.pdf>

・http://www.jmi.or.jp/qanda/bunrui3/q_041.html

(注3) ・<http://publichealth.llu.edu/adventist-health-studies/about>

(注4) ・<http://epic.iarc.fr/>

(注5) ・<https://www.sciencedaily.com/releases/2016/04/160408132457.htm>

・<http://easyhealthoptions.com/starve-cancer-cells-with-cholesterol/>

・「Bioconjugate Chemistry」(1994;4:105-13)

・「Currant Opinion in Pharmacology」(2012 Dec 12;12(6):677-82)

(Q2) 以前はなかなか入手がむずかしかったフラックスシード(生)ですが、最近ではアマゾンや楽天などのネットショップから入手して利用しています。入手可能になった背景などをご存知でしたら、お教えいただきたいのですが。

A. 日本の厚生労働省は、現在もまだ生食用としての生のフラックスシードの販売を認めていません。生のフラックスシードには規定の10ppm以上のシアン化合物が含まれている、というのが理由です。

したがって、ネットショップで扱っているものは、①食用ではなく安眠グッズなどに入れたり、ハーブクラフト(薬用植物の工芸品)用として、②そのまま食べるのではなく、スプラウトなどの栽培用(栽培することでシアン化合物の濃度が低下する)として販売されているようです。

ネットショップの「商品説明」のところには「食品ではありません」などと記されています。

「食用ではないため、不純物が多い」という話も聞いています。商品化される前の選別作業がきちんとなされていないのかもしれない。

粉末で生のオーガニック「フラックスシードミール」もネット上で販売されていますが、こちらは個人輸入ベースの「海外直送品」ですので、厚生労働省の規制を受けないようです。

しかし、前もって粉末にされたフラックスシードはたとえアルミホイルの袋詰めであっても、酸化の進行は避けられず、鮮度が落ちます。

フラックスシードを粉末で利用する際は、市販のものより粒のフラックスシードを使用直前にコーヒングライNDERやミルサーなどで粉末にして利用するのがベストです。

(Q3) ノーマン・W・ウォーカー博士の年齢についての質問です。博士の翻訳書などのプロフィールによると、109歳で亡くなっているとされていますが、アメリカのサイトなどでは99歳となっています。どちらが正しいとされているのでしょうか。

A. ノーマン・W・ウォーカー博士は1886年の1月4日に生まれ、1985年6月6日に99歳で亡くなっています。

1年ほど前の2015年10月29日、「Arizona Grave stone Project」(アリゾナ州の墓石写真情報サイト)に、アリゾナ州コットンウッドに埋葬されている博士の墓碑情報が写真とともにアップされたことから、真実が明らかになりました(注)。

『FIT FOR LIFE』(『フィット・フォー・ライフ』の原書)刊行当時(1985年)は、インターネット上の検索サイトがまだ動いていない時代で、図書館などの情報では109歳となっていました。

『50代からの超健康革命』が刊行された2004年でさえも、インターネット上の情報は、109歳でした。

2006年当時、ネット上での博士の死亡時の年齢は109歳のほかに、113歳、116歳、118歳というものもありました。

『50代からの超健康革命』など、拙著の中で博士

【お詫びと訂正】

『ナチュラル・ハイジーン「Q&A」ブック②』の8ページ、および10ページで「フラミンガム心臓病研究」が開始されたのを1949年と記しましたが、これは1948年の誤りです。また、同書85ページのコレステロールチェックの計算式の②「LDL値÷HDL値=4.1~7.1」の「4.1」は「4.4」の誤りです。お詫びして訂正させていただきます。

の享年を「109歳」と記したことを、この場を借りて訂正し、お詫び申し上げます。

(注) ・<http://arizonagravestones.org/view.php?id=33655>

(Q4) 貧血気味の体質を改善したいのですが、アドバイスをお願いします。食生活以外に気をつけなくてはならないこともお願いします。

A. 貧血の要因としては、①鉄不足、②ビタミンB12不足などが考えられますので、緑葉野菜を豊富にとること、そして血液検査でビタミンB12レベルが低いようでしたら、ニュートリショナルイーストやサプリメントで補うことをおすすめします。

緑葉野菜は、野菜ジュースやグリーンスムージー、そして温野菜などで毎日たっぷり食べます。

ニュートリショナルイーストは、毎日サラダにかけるほか、クリーミーなドレッシングやスープ作りに、さらにはカシューナッツの粉末と合わせて「パルメザンチーズの代用品」としても利用できます。

カフェイン飲料は鉄の吸収を妨げますので、控えてください。

ご質問者が女性で閉経前の方でしたら、経血量が多くならないよう、「ナチュラル・ハイジーンの食事プログラム」をきちんと実践することをおすすめします。動物性食品や精製加工食品を常用していると、経血が増え、貧血の元になります。

食生活以外では、十分な睡眠、運動、日光に当たること、ストレス・マネージメントなど、ナチュラル・ハイジーンが教える健康の要素も忘れないでください。

(Q5) リウマチの改善と予防法をお教えてください。

A. すでにこの会報でも繰り返し記してきたことですが、ナチュラル・ハイジーンでは、先天性を除くほとんどの病気は体にとってふさわしくない食習慣やライフスタイルの結果、と教えています。

したがって、「〇〇の予防・改善法」「△△に効果がある予防・改善法」というものはありません。

リウマチに限らず、ガン、心臓病、脳卒中、糖尿病、アルツハイマー病ほか、ほとんどの病気は、ナチュラル・ハイジーンの食事プログラム、すなわち「プラントベースでホールフードの食習慣」で予防も改善も可能です。

リウマチは自己免疫疾患の一つです。この病気は未消化の動物性タンパク質が血液中に吸収されてしまい、体にとっては異物であるこの未消化のタンパク質を処理するために作動する免疫システムが、誤って関節組織を攻撃してしまうことによって発生します。

自己免疫疾患に関しては、『チャイナ・スタディー』の第9章にくわしく記されていますので、こちらを参考にさせていただきます。

(Q6) 2児(3歳と1歳)の母親です。共働きで食事の支度に時間があまりとれないため、朝食は3~4日分まとめて作り、冷凍しておいたグリーンスムージーを冷蔵庫で解凍して毎日飲んでます。

昼食はサラダを作る時間がなく、たいてい玄米とお味噌汁で、夜に山盛りのサラダを作るようにしていますが、なかなか大変です。夜もフルーツ入りのグリーンスムージーが続くのは良くないと思うので、新鮮な生野菜をしっかりとするための良いアドバイスをお願いします。

A. 忙しくても毎日たっぷりサラダを食べる秘訣があります。

サラダ野菜は週末にまとめ買いをし、洗えるものは前もって洗っておきます。

葉物野菜はペーパータオルかタオルなどに包んでから、大型の密閉容器にしまえます。

キュウリ、セロリ、トマト、ピーマン、パプリカ、ニンジン、大根、キャベツ、ラディッシュ、ズッキーニ、スナップエンドウなどは、水切りをしっかりとってから、ペーパータオルかタオルを敷いた大型の密閉容器にしまえます。

蓋を閉める前に、野菜の上にさらにペーパータオルかタオルを乗せておけば、野菜の鮮度が保てます。

ニンジンはオーガニックでしたら皮はむかず、タワシでよく洗って密閉容器に入れます。

大根は、大きいものは10センチ幅ほどに切り、水に浸してよく絞ったペーパータオルに包みます。

サラダ用に使うキャベツは、数枚をはがして洗い、水けをとったら、大根と同じ方法で、切らずにしまえます。せん切りにしておくと酸化が早く黒ずむので、使うときに切ります。

サラダ用の赤タマネギも、洗ってワックスペーパーに包み、ジップロックや密閉容器に入れ、冷蔵庫に保存します。

ドレッシングも、前もって1週間分作り置きしておきます。2~3種類を用意しておくと、毎日違う味のサラダが楽しめます。ブレンダーで作り、蓋つきのガラス瓶に入れて冷蔵庫に保存します。

夕食にサラダを用意するときの手間は、すでに洗ってある野菜を切るだけですみます。翌日のランチの分も一緒に作ります。

子育て中の働くママは、サラダを作っても食べる時間さえとれないときがあります。そんなときは、用意したサラダに少量のドレッシングと水を加えてブレンダーにかけます。

これは超特急のブレンドサラダです。「会報」第54号(2012年9月号)の4ページでも、別のレシピをご紹介しますので、参考にしてください。

小松菜、ホウレンソウ、チンゲンサイ、ケール、ターサイなどの緑葉野菜も、前もって洗って水切りをよくしてペーパータオルかタオルの上に広げ、丸めるようにして包み、ジップロックに入れて冷蔵庫にしまっておきます。密閉容器を使うとかさばるので、ジップロックのほうがおすすめです。

このような下準備を週に2回ほどしておく、スムージー、サラダ、温野菜などが短時間に用意できます。

ランチは玄米ご飯とお味噌汁、そして前の晩に用意しておいたサラダを加えます。ときにはサラダと種実類、あるいはアボカドやサツマイモ（焼きイモ、またはふかしイモ）もおすすめです。

リンゴがおいしい今の季節は、くし形にスライスしたリンゴとスティック状に切ったセロリに、自家製アーモンドバターかピーナッツバターを塗って食べるのも、すばらしいランチになります。

夕食がいつもブレンドサラダでは噛む機会が少なくなり、歯茎や歯をヘルシーに保てないばかりか、老化を加速させてしまいます。脳の働きを活発に保つには、毎日たくさん噛む必要があります。

そこでおすすめなのが、フィンガーサラダです。小房に分けたブロッコリーとカリフラワー、そしてスティック状に切ったキュウリ、セロリ、ニンジンなどを、フムスやナッツベースのディップにつけて手でいただくサラダです。

フムスやディップのレシピは、私家版『旬のレシピ集』に掲載されています。

ブロッコリーやカリフラワーは前もって洗って水をふき取り、小房に分けてジップロックに入れておきます。

豆は前もってたくさんゆで、小分けして冷凍しておくことで便利です。サラダと合わせれば、それだけでボリューム感たっぷりのサラダになります。

また、ディップ、ビーンバーガーやビーンローフ（豆のハンバーグや豆のローフ）、豆と野菜のスープなどにも、豆は大活躍してくれます。

子育て中の忙しいワーキングマザーにとって、実にありがたい食材であるばかりか、タンパク質や食物繊維、レジスタントスターチ（難消化性デンプン）の宝庫でもあります。

ヘルシーな食事は、前もって計画的に下準備をしておくことで、短時間に効率よく用意できますので、ぜひ工夫なさってみてください。

(Q7)「会報」第39号(2008年8月号)の5ページに、2007年発表の世界ガン研究基金と米ガン研究協会のレポート『食物・栄養・運動とがん予防—世界的展望』が掲載されていました。この第8項に、「必要な栄養はすべてホールフード(未精製・未加工の食事)から摂取できるが、人によってビタミンD、オメガ3脂肪酸などのサプリメントが必要な場合もある」とありました。具体的なサプリメント名、およびビタミンDの食材などを教えてください。

A. iHerb (アイハーブ) 社が扱っている下記の製品をおすすめします。

◆ビタミンD3

「Now Foods ビタミンD3 ソフトジェル」1000 IUまたは2000 IU

・<http://jp.iherb.com/Now-Foods/Vitamin>

◆オメガ3脂肪酸

海藻ベースのEPA-DHAがおすすめです。

・「Source Naturals, Vegan Omega-3S, EPA-DHA, 300 mg, 60 Vegan Softgels」

・<http://jp.iherb.com/Source-Naturals-Vegan-Omega-3S-EPA-DHA-300-mg-60-Vegan-Softgels/46882>

インターネットをお使いでない方や、不慣れな方は、お近くの健康食品のお店にご相談ください。

下記は、最近欧米のビーガンやベジタリアンのグループが推奨するようになった唯一のサプリメント業者「Vegetology社」のもので、非常にすぐれた製品です。ただし、海外(イギリス)の業者からの個人輸入になりますので、紛失や破損などのリスクがご心配な方にはおすすめできません。

◆ビタミンD

「Vitashine」

・<https://www.vegetology.com/collections/types?q=Vitashine>

◆オメガ3サプリメント

・100% Vegetarian Omega-3 EPA & DHA Supplement 「Opti3 Omega-3 EPA & DHA」

・<https://www.vegetology.com/collections/all-products/products/opti3>

●ビタミンDの食材

プラントベースの食材では、干しシイタケがありますが、干しシイタケだけに頼るのは不十分です。

日光によく当たり、皮膚表面化でビタミンDの製造をさせること、そして血液検査で「25(OH)D」レベルが30ナノグラム/ml以下の場合、サプリメントで補う必要があります。

(Q8) フルーツ協会代表、日本フルーツアドバイザーの中野瑞樹さんは、約7年間フルーツだけの食生活(少量のトマト、キュウリ、アボカド、木の実を含む)で、医師のお墨付きをもらえるほど健康だといえます。

ナチュラル・ハイジーンでは果物より、野菜、豆類、穀類(特に緑葉野菜)を推奨していますが、『フィット・フォー・ライフ』には、「1日中果物のみ」というメニューもありましたので、中野氏のように、フルーツだけの食事のほうがベストではないかという気がします。松田先生のご意見をおきかせください。

A. 私は果物だけの食事を長期にわたって続けることはおすすめしません。私の知る限り、ナチュラル・ハイジーンを実践している医師や歯科医も、そうした食生活をすすめてはいません。

理由は二つあります。

まず第一の理由は、果物だけでは体に必要な栄養をすべて摂取できないため、10年、20年と続けた場合、ミネラルの蓄えが大幅に減少し、体調を崩す可

能性があるからです。

中野氏は、「体に必要な栄養はすべて果物からとれる」とお考えのようですが、緑葉野菜（特にアブラナ科の野菜）、キノコ類、ネギ類、豆類（特に黒インゲン豆やアズキ）に含まれる豊富なミネラル類・ファイトケミカル類は、果物から摂取することはできません。

特にミネラル類は野菜、豆類、種実類から摂取する必要があります。

さらに、アブラナ科の野菜に含まれる「イソチオシアネート」、そしてネギやニンニクに含まれる「有機硫黄」などにはすぐれた抗酸化力、抗炎症力、抗菌力があり、さらにガン細胞の増殖を防ぐ「血管新生阻害作用」の働きもあります。

キノコ類には「血管新生阻害作用」だけでなく、「アロマトマーゼ阻害作用」の働きもあります。

「アロマトマーゼ」は、エストロゲンをつくり、体内のエストロゲン量を調整する酵素ですが、乳房でアロマトマーゼ酵素の活動が活発になりすぎると、エストロゲン・レベルが高まり、その結果、乳房の組織が刺激され、乳ガンのリスクを高めてしまうことになります。

キノコはこの酵素の活性化を抑え、エストロゲン量を減らすのに役立つのです。

フラックスシードやチアシードはオメガ3脂肪酸の宝庫であるばかりか、抗ガン作用のある「リグナン」を含んでいます。

豆類にも「血管新生阻害作用」がありますし、腸内細菌を育て免疫力アップに不可欠な食物繊維やレ

ジスタントスターチ（難消化性デンプン）が豊富に含まれています。

果物だけの生活では、ここに挙げたような恩恵を受けることはできません。

第二の理由は、長年果物だけの食生活を続けていると、果物の酸が歯茎や歯にダメージを与え、歯茎の後退、虫歯などのリスクも避けられなくなるからです。

ナチュラル・ライフを実践しているハイジニストでも、果物だけの生活をしている人の多くが、ヘルシーな歯や歯茎を保てずにいるという話を聞いたことがあります。

実際、私の知っている人の中にも、歯茎の後退や虫歯などに悩まされた人がいます。果物中心のローフードを十数年続けた友人の一人は、歯茎の後退がひどくなり、歯科医からその食生活をやめるよう警告を受けました。

以来、彼女は果物を悪者扱いするようになり、ナチュラル・ライフを完全に止めてしまいました。

『フィット・フォー・ライフ』で「終日果物だけの日」を設けているのは、クレンジングやデトックス作用を活発にさせ、スリムダウン効果を得るためであって、長期間にわたって実施することはすすめていません。

ベストの食事は、きわめて低塩のパラエティーに富む「プラントベースでホールフードの食事」だと私は思います。

【名言の教え】

死ぬこと自体はかまわない。だが、自らの誤った行動によって命を亡くすようなことだけはしたくない。——キム・ウィリアムズ

（1955～。医学博士。シカゴのラッシュ大学メディカルセンター心臓病医。米国心臓病学会会長（2015～2016）を経て、現在は同学会理事）

ここでいう「自らの誤った行動」とは、肉・乳製品・卵・精白糖を含む食事を指す。博士は2003年、170mg/dlもあったLDLコレステロールの数値を「プラントベースでホールフードの食習慣」によって、わずか2か月足らずのうちに90mg/dlまで下げ、それ以降、「プラントベースでホールフードの食習慣」を提唱している。

ヒューストン発／松田先生からのメッセージ

「日本ナチュラル・ハイジーン普及協会」のホームページに掲載（2016/10/31付け）

ナチュラル・ハイジーンでは「プラントベースでホールフードの食事」を推奨していますが、相変わらず「動物性食品が含まれない食事では十分なタンパク質がとれず、タンパク質不足を引き起こすのではないかと心配される方が少なくありません。

医療現場で働く医師・看護師・栄養士の方でさえ、「肉や魚、卵、牛乳などをとらないとタンパク質が不足する」と信じ込んでいる人がかなりいらっしゃいます。

確かにタンパク質は体にとって欠かすことのできない重要な栄養成分ですが、体が必要としているタンパ

ク質は、私たちが教えられている量より実はずっと少量なのです。

それは、体の中にあるタンパク質の大半が体内でリサイクルされているからです。使い古された細胞はその構成単位であるアミノ酸にまで分解され、利用できるものは再利用されます。私たちの体には、そのための「リサイクル・システム」が備わっているのです。新たなタンパク質を産生するためには、不足分を食事からとり込むだけですむのです。

このタンパク質の「リサイクル・システム」のことを私が知ったのは、ナチュラル・ハイジーンの理論を学び

始めた1980年代後半のことです。また、使い古されたタンパク質を分解するのは、「オートファジー」（自らを食べる、という意味。自食）と呼ばれる「自己消化の機能」であることも知りました。

今年のノーベル生理学・医学賞受賞者に選ばれた、東京工業大学名誉教授の大隅良典博士の研究は、この「オートファジー」の解明にありました。「オートファジー」というメカニズムがメディアの脚光を浴び、「タンパク質はリサイクルされている」ということが広く認知され、日本のみなさんにもビッグニュースとして伝えられたことを喜ばずにはられません。

WHO（世界保健機関）による1日のタンパク質必要量は5%ですが、推奨量は安全を見込んでその倍の10%としています。1日2000キロカロリー摂取する人だと200キロカロリーになり、タンパク質1グラムのカロリー量は約4キロカロリーですから、1日のタンパク質必要量は50グラム（200kcal÷4kcal）になります。米国政府や日本の厚生労働省の推奨量もこれと同量です。

ナチュラル・ハイジーンの理論に基づく独自の栄養指導で大きな成果を上げているジョエル・ファーマン博士は、次のように述べています。

「色とりどりの果物や野菜を中心に、豆類、種実類、全穀類などからバラエティーに富んだ食事を1日1700～1800キロカロリー摂取すると、60～70グラムのタンパク質をとることができる」

タンパク質はどんな植物性食品にも含まれています。特に緑葉野菜や種実類、豆類などは、タンパク質の宝庫です。ファーマン博士が指摘するように、プラント

ベースでホールフードで構成された食べ物から、満たされる量の食事をしている限り、私たちはタンパク質不足を心配する必要はまったくありません。

キャンベル博士も著書『チャイナ・スタディー』の第11章で、「植物性食品の中に含まれている栄養で、植物から十分に得られないような栄養は何もない」と述べています。

さらに言えば、タンパク質を植物性食品から摂取すると、体の酸化・有害物質の侵入を防ぎ、免疫機能を正常に保つために必要な「抗酸化栄養、ファイトケミカル、ビタミン、ミネラル、食物繊維」などを豊富に摂取できます。

一方、動物性食品には、このような成分がほとんどか、あるいはまったく含まれていません。必要以上に摂取した余剰タンパク質をはじめ、IGF-1（インスリン様成長ホルモン）、コレステロール、飽和脂肪など、ガン・心臓病・脳梗塞・糖尿病・骨粗鬆症・認知症などのリスクを高めてしまう物質が多量に含まれていることも忘れてはなりません。

タンパク質摂取のために動物性食品をたくさん食べている人は、植物にしか含まれていない大切な栄養素をその分だけ減らしていることになります。

それでもまだご心配な方は、ぜひ『チャイナ・スタディー』の第3章と第11章を読んでいただきたいと思います。

バラエティーに富んだ「プラントベースの食事」をしている限り、適正な量のタンパク質を摂取することができます。「動物性タンパク質をとらないと、タンパク質が不足する」と思い込んでいる日本のみなさんの、劇的なパラダイム転換を期待しています。

【事務局より】

◎現在までに開催が決定している松田先生の「2017年 春の来日講演スケジュール」は、下記のとおりです。

★4月8日(土)13:00～15:00 宮崎県東諸県郡綾町(ひがししろかたぐん・あやちょう)「綾わくわくファーム」/
問い合わせ先:090-7580-8196(美菜食膳古嶋(こじま))、090-7987-7557(寺原さん)
<内容>「スリム&無病息災」を可能にする、究極の健康法「ナチュラル・ハイジーンの知恵」

★4月9日(日)11:30～14:40 東京・広尾「南麻布セントレホーム」/
問い合わせ先:053-441-4100(ナッシェル) <内容>「ナチュハイライフ」で薬物とアルコール依存症を克服したハワイアン・ミュージックの第一人者、山口岩男さんとのクロストーク ※同封のご案内チラシをご覧ください。

★4月15日(土)時間未定 東京・神宮前「東京ウイメンズプラザ」/問い合わせ先:tansui@circus.ocn.ne.jp (瀧澤さん) <内容>『フォークス・オーバー・ナイブズ』上映会&ミニ講演会

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

◎「ナチュラルフーズの専門店」としてビジネス活動を広げつつ、熱心にナチュラル・ハイジーンの輪を広げている「ナッシェル」さんが、このたび松田先生の指導の下、「ナチュラル・ハイジーン エバンジェリスト養成コース」を立ち上げました。「ナチュハイをさらに深く学び、多くの人に伝えたい」という志ある方が対象です。詳細は、同封の三つ折パンフレットをご参照ください。

◎次号(第73号)の会報は、2017年3月下旬発行の予定です。

「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)