

松田麻美子の超健康革命 (Super Health Revolution)

SHR NEWSLETTER No.73
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4月号) Tel/Fax 03-3775-4503(12:00~18:00)

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

Message
from
SHR

私たちの健康と幸福と地球のための「ライフスタイル革命」を！ ～「超健康革命の会(SHR)」の存在意義と、その存続のために～

『Q&Aブック③』が発売されてひと月になりますが、みなさんはもうお求めになりましたか。2月末までに会員予約価格でお求めいただいた方は、SHR会員の15%にも満たないと事務局から聞き、とても寂しく思っています。

会員のみなさんのことを私は「健康意識の高い特別な存在」と確信しているので、「会報」の「Q&Aコーナー」をまとめた『Q&Aブック・シリーズ』の第3巻が発売されたら、どなたもきっと、すぐに入手されると思っていたのです。

すでに「会報」掲載時にご覧いただいて、バックナンバーをファイリングしていたとしても、『Q&Aブック』は食生活や体のトラブル改善策などのお役立ち情報が「索引付き」でまとめられているので、いざ調べよう、確認しようとしたとき、すぐにページを開くことができます。

しかも一般の方よりお安くお求めいただけますし、ナチュハイ実践と学習のために、まだお持ちでない方には、ぜひご購入いただきたい、と願っています。

「ナチュハイ・ライフ」によって得られるめざましい健康効果を、より多くの人に伝えるために、『Q&Aブック・シリーズ』や『旬のレシピ集』はとても便利なツールです。ご自身のためだけでなく、友人や知人におすすめていただき、プレゼントとしても大いに活用してほしい、と思います。

SHRの会費は3年でわずか5000円ですが、実はこれだけではとても会を維持していくことはできず、グスコ出版にサポートしてもらっています。

SHRの会の運営には、会員の方による私家版刊行物のご購入が不可欠です。会費を抑えている分、『Q&Aブック』や『旬のレシピ集』などの私家版刊行物を積極的に購入し、会を支えていただきたいのです。

SHRの会を大きく発展させていくことは、私たちの健康と幸福と地球にとって、きわめて有意義なことです。

みなさんが「会報」、そして『Q&Aブック・シリーズ』や『DVDシリーズ』で得た知識や情報を、周囲のみなさんに伝えていただくことによって、ご自身だけでなく、ご家族、そして周囲の方々も健康になり、医療費は削減され、さらには社会や地球の

環境改善にまでつながっていくからです。

ナチュラル・ハイジーンは「個人や家族、さらには地域社会の人々の健康と幸せ、そして地球の健康などのすべてを可能にする、トータルヘルスケアのプログラム」です。

もし、会員のみなさんの一人一人が周囲の方々に、「ナチュハイ・ライフ」のすばらしさを伝えてくだされば、健康の輪は地域社会に大きく広がっていくことでしょう。

現代社会は生活習慣病の蔓延や医療費の激増、地球環境の汚染など、私たちの未来を危うくさせる深刻な問題に直面しています。

ガン、心臓病、脳梗塞、糖尿病などは、増加の一途をたどり、それに伴い激増していく国民の医療費はすでに年間40兆円を超えています。

「日本の医療財政に破綻が迫っている」ということを知っている人は少ないかもしれませんが、実は「社会保障財政も医療財政も、皆保険制度も破綻の瀬戸際にあり、日本の医療制度は最短5年で破綻する」と厚労省幹部が警告しているといえます(注1)。

このような深刻な事態にあるにもかかわらず、たいていの人は、「病気は医者が治してくれるもの」と信じて、3割の自己負担(70歳～75歳未満は2割、75歳以上は1割)で医師の治療を受けられる「皆保険制度」に依存しています。

特に高齢者は、血圧・血糖値・コレステロール値の異常が常態化し、さらには関節リウマチなどの痛みなどのために病院へ通い、薬を服用するのが普通の世の中になっています。

こうした高齢者の医療費の激増が、自治体や国家の財政を圧迫しつつあるのが現状です。

たとえ高齢者になっても、正しい栄養摂取をすれば、私たちの体に備わっているすばらしいヒーリングパワーが具合の悪いところを改善してくれる、ということを知らせてあげるだけで、健康をとり戻せる人がたくさんいます。

みなさんのご両親、ご親戚のみなさんの中にも、何らかの不調のため薬を飲んだり、病院通いをされている人はいないでしょうか。病人がいると、ご家族全員に負担がかかります。みなさんの周りで薬を服用している人や、健康上何らかの不調を抱えてい

る方に、ぜひとも「ナチュラル・ハイジーン」のプログラムを教えてください。病状は改善され、ご家族の負担も減って生きます。

薬もいらなくなります。みなさんの周りで「ナチュラル・ライフ」を実践する人が増えれば、自治体の医療費負担は大幅に削減されていくのです。

最近、全国の自治体が「健康ポイント制度」のようなプログラムを導入し、高齢者に体を動かすことをすすめ、健康改善を図ることで高齢者の医療費の削減をめざす取り組みが行なわれています（注2）。

高齢者の健康改善に効果が現われている、となかなか好評のようですが、運動とともに「ナチュラル・ハイジーンの食事プログラム」をとり入れたときの健康改善効果には、運動のみの効果では得られない、めざましいものがあります。

何しろ、この食事プログラムで高血圧や糖尿病、脂質異常などのメタボが一掃できるのです。

周囲のみなさんに、ナチュラル・ハイジーンのことを話してあげてください。このライフスタイルを多くの人にとり入れていけば、健康改善を成しとげ、薬は不要となり、医療費は大幅に削減されます。

キャンベル博士は、「人々が皆、この食習慣をとり入れたならば、医療費の70～80%は削減できる」と述べています。

そればかりか、地球環境を改善させることも可能

です。食肉生産によって放出される「温室効果ガス的大幅削減」、さらには「地球の砂漠化・水質汚染・水の浪費などの抑制」も可能となるからです。

このようにSHRの輪を広げていくことは、「私たちの健康と幸福と地球」のためにとっても有意義なことなのです。

この4月から、「ナチュラル・ハイジーン」のプログラム普及をめざして開設された通信教育講座【ナチュラル・ハイジーン エバンジェリスト養成コース】がスタートします。

これは、ナチュラル・ハイジーン理論を広く多くのみなさんに知っていただくことで、私たちや地域社会のみなさんの健康改善、医療費の削減、さらには地球環境の改善や世界飢餓救済、動物虐待防止などをめざす「健康教育プログラム」です（企画運営・株式会社Natshell/ナッシュェル）。

多くの方のご参加をお待ちしています。

（事務局）上記講座の詳細は、今号の「会報」といっしょに同封されているチラシをご覧ください。

お問い合わせ・お申し込み先は、「ナッシュェル」/FAX:053-533-3643 あてにお願いいたします。

（注1）・<https://dot.asahi.com/aera/2016092700244.html>

（注2）・<http://nyaaat.hatenablog.com/entry/wellnesspoint>

とれたて最新USA情報

from Mamiko Matsuda, Ph.D. in Houston

BBCよ、お前もか！ キャンベル博士、BBCに物申す。 英国放送協会(BBC)の信頼を損なう「医療ドキュメンタリー番組」のいかがわしさ

——「食習慣と栄養と健康」に関する情報は、科学が明らかにした真実の部分は伝えられず、業界にとって都合のいい内容に編集されて伝えられる。（コリン・キャンベル）

『チャイナ・スタディー』の第3部を読まれた方なら、すでにご存じのことかと思えます。

1977年に発表された米国「マクガバン報告」や、政府の食事指針委員会で「プラントベースでホールフードの食習慣」を重視したキャンベル博士が、業界と強い結びつきのある科学者グループから、かつてインチキ学者扱いされたことも、『チャイナ・スタディー』をお読みの方ならご記憶のことでしょう。

去る1月19日にBBC（英国放送協会）が放送した、『Clean Eating - The Dirty Truth』（クリーンイーティング／その裏側にある好ましくない真実）と題するドキュメンタリー番組は、まさに、『チャイナ・スタディー』の第3部で述べられていることの典型的とも言える事例でした（注1）。

「クリーン・イーティング」とは、「できるだけ自然に近いホールフードがスリムダウンや健康改善の秘訣」とする、今、欧米のソーシャルメディアで大

人気のダイエット法です（注2）。

この番組では、キャンベル博士にインタビューをしています。博士が世界中の人にスリムダウンや健康改善面で大きな影響を与えている『チャイナ・スタディー』の著者である、という理由からです。

番組のプレゼンターは、ケンブリッジ大学のジャイルズ・ヨー博士（Jails Yeo）でした。

ヨー博士は、まずクリントン元大統領のスリムダウンや心臓病克服に貢献している大ベストセラーとして『チャイナ・スタディー』を紹介し、キャンベル博士の「食習慣と健康」に関する研究について、博士と話し合っています。

しかし、残念ながら番組では、キャンベル博士が行なってきた膨大な研究については正しく報じられず、『チャイナ・スタディー』の結論は、科学的に十分な裏付けがない怪しいもの、といった印象を視聴者に与えてしまう内容でした。

そのため、ツイッターやインターネット上には、「BBCの番組は、食事のメリットについての描写が正しくない」「BBCは公共放送機関としての信頼を大きく損ねた」といった、番組とBBCへの批判が殺到しています。

キャンベル博士も「T・コリン・キャンベル栄養研究センター」のウェブサイト（ホームページ）で、6ページにわたりコメントをしています（注3）。

そこには、キャンベル博士が受けたインタビューは、業界と強い結びつきのあるヨー博士とその背後にある業界にとって都合よく編集されていたことや、59分間の番組を通してのキャンベル博士の感想などが記されています。以下は、その要約です。

- ・取材前、番組担当者から「栄養、ヘルシーな食事、および膨大な量の科学研究に関して掘り下げたドキュメンタリー番組」と聞かされていたにもかかわらず、実際には聞かされていた内容とはほど遠いものだった。
- ・数ある研究についての話の中で、最も重要な部分はカットされ、番組制作者の意図に沿う部分だけが抜粋編集されていた。
- ・エセルスティン博士との食事指導で、重篤な心臓病を克服した3人の患者へのインタビュー部分が、完全に削除されていた。

上記の3点目について、キャンベル博士は「きわめて無礼であり、許しがたい行為」と述べています。

BBCは、キャンベル博士とエセルスティン博士のインタビューを、エセルスティン博士の地元、オハイオ州で行ないましたが、エセルスティン博士に対して「これまでの研究と、心臓血管疾患の進行を止め回復させる治療法について話してほしい」という目的で取材申し込みをしていました。

しかし、実際の放送を見てみると、キャンベル博士の研究や『チャイナ・スタディー』のメッセージの評判をおとしめるためのインタビューになっていました。

番組内では、ある食事法の指導やいかがわしい医療行為を行なって巨万の富を得ている二人の人物へのインタビュー映像も流されました。科学に関する知識の乏しい彼らと同列に並べることで、キャンベル博士をうさん臭い学者として印象付けるものになっていました。

『Clean Eating - The Dirty Truth』（クリーン・イーティング／その裏側にある好ましくない真実）という番組名も、あらためて見てみると、『チャイナ・スタディー』のメッセージが科学的根拠に基づかないもの、と暗示しているかのようでした。

番組は、キャンベル博士、エセルスティン博士のいずれにも、事前チェックをさせることなく、放送日を知らせることもないまま放送されました。

番組の目的は、『チャイナ・スタディー』のメッセージの信頼性をおとしめることであったらしいことを、博士たちが知ったのは、この番組がイギリスで放送されたあとのことでした。

今、キャンベル博士は「ヨー博士とその研究資金源にとって、『チャイナ・スタディー』のメッセージが脅威な存在だったからに違いない」と述懐してい

ます。

遺伝学者のヨー博士は、「健康上のトラブルは、薬と治療法を研究・開発することによって解決する」という信念の持主で、ドイツの有力な研究機関「ヘルムホルツ協会」による資金援助で研究を行なっています。

「ヘルムホルツ協会」は、30にも及ぶ糖尿病と肥満に関するドイツの主要研究機関から成り、世界で5番目に強大な製薬・バイオテクノロジー企業「サノフィ・アベンティス」と提携しています。

ヨー博士が籍を置く英国ケンブリッジ大学と米国エール大学内にある、有名な「糖尿病・肥満研究センター」も「ヘルムホルツ協会」に属しています。

この業界やヨー博士の関心は、肥満や2型糖尿病を薬で治療し、これらの蔓延を食い止めることにあります。

「病気は食習慣次第で予防も改善も可能となる」という『チャイナ・スタディー』のメッセージが、世界中の多くの人に知られることは、ヨー博士や製薬業界にとって都合がよくありません。

キャンベル博士は「正しい栄養摂取とは何かを人々が知る機会を、この番組は妨げてしまった」と述べています。

そして世界で最も勇敢で思慮深い公共報道機関の一つとして、絶大な信頼を得ていたBBCが、なぜこのような疑念を抱かせる内容の番組を放送したのか。

はたして利権が絡んでいるのか、あるいは番組制作陣の単なる準備不足が原因なのか。博士はその理由を探るべく、BBCに問い合わせましたが、BBCからの回答は、次のようなものでした。

「番組はすべてBBCのガイドラインに沿って編集されており、インタビューでキャンベル教授が語ったことを正確に反映しています」

これに対し、キャンベル博士は前述のウェブサイト上で「このような回答は到底受け入れられない」というコメントとともに、番組制作の意図について、次のように述べています。

「健康維持や病気予防は遺伝子経路を解明し、薬を開発することによって成し遂げられる、とするヨー博士の主張を支持することが目的であり、私が納得できないのは、健康維持や病気治療における食生活の重要性を番組ではほとんど評価していない傾向にあったからだ」

エセルスティン博士も、「T・コリン・キャンベル栄養研究センター」のウェブサイトに、次のようなコメントを投稿しています（注4）。

この番組を見て、BBCが心臓病を克服した私の患者や、私自身へのインタビューをすべてカットして放送した理由がよくわかりました。

我々の研究は、『チャイナ・スタディー』のメッセージを裏付ける科学的な証拠でゆるぎなく、「プラントベースでホールフードの栄養」は、心

臓病の進行を止め、病気の回復を可能にさせるということに、ヨー博士が気づいたからです。

我々の研究や私の患者たちの証言は、「製薬会社の目標」を促進したいとするBBCの番組の意図に反するものであるため、放送できなかったのです。

エセルスティン博士が述べた「製薬会社の目標」とは、「肥満や糖尿病の遺伝子を特定し、その遺伝子を阻止する薬の開発によって、肥満や糖尿病の予防や治療を行なう」というものです。そして、こうした業界の支援を受けて、研究生活を続けている学者の一人が、ヨー博士でもあります。

『チャイナ・スタディー』のメッセージが伝えているように、エセルスティン博士の研究は、「プラントベースでホールフードの食習慣」によって、心臓病は完全に克服することができるばかりか、肥満や糖尿病も一掃できることを、綿密な臨床研究によって裏付けています。

担当医から「なす術はない」と宣告された重篤な心臓病を博士の食事指導で克服し、何年も健康な人生を送っている人々の存在が「生きた証拠」です。

たび重なる狭心症、糖尿病、関節炎、足の神経炎、高血圧、肥満などのすべてが、「プラントベースでホールフードの食習慣」で一掃され、薬もいらなくなったと語ったエセルスティン博士の患者たちの証言は、番組制作者やヨー博士が描くシナリオにとっては不都合な真実だったため、削除されたのでしよう。

◎「食べ物」と「健康」の分野では、たいていの場合、「金を持っている者が規則を作る」というルールで支配されている。

◎食品・医薬品などの業界は、「栄養と健康に関する情報」をコントロールすることで、経営が成り立っている。

『チャイナ・スタディー』第4部「〈正しい情報〉はいかにして葬られるのか」で述べられている、上記の言葉を思い出さずにはいられません。

人々が「プラントベースの食事」に転換し始めたら、この業界は巨大な利益を失います。

自分たちとその株主の利益を守るため、この業界ができる限りの企業努力をしていることは仕方のないことかもしれません。

しかし、BBCのような公共放送機関の場合は立場が違います。もし利権を守るために、番組内容を構成したとしたら、公共機関として許しがたいことでしょう。

公共メディアが「伝えない」という行為のために、どれだけの多くの人が健康を手にもできずにいることでしょう。

大マスコミを頼りにできない現状は、日本でも同様です。SHRの会員のみなさんには、『チャイナ・スタディー』がすすめる「プラントベースでホールフードの食習慣」がすばらしい健康効果を与えてくれることを自ら実証し、周りの人にもお伝えいただければ、と願っています。

(注1) ・https://www.youtube.com/watch?v=toJG_FmJwZ4

(注2) 果物、野菜、未精製穀物、豆類を重視するものの、プラントベースではない。タンパク質の摂取は、ホルモンや農薬を含まない低脂肪でオーガニックの肉類（鶏むね肉など）や白身魚、卵白などから、そして脂肪はアボカドやナッツなどからとるように、という食習慣。

(注3) ・<http://nutritionstudies.org/british-broadcasting-corporation-bbc-your-credibility-is-tarnished/>

(注4) ・<http://nutritionstudies.org/british-broadcasting-corporation-bbc-credibility-tarnished-part-2>

「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) 以前、ナチュハイを始めた頃は、朝に野菜ジュースを作って飲んでいたのですが、野菜カスもたくさん出し、野菜代もかなりかかるので、今はグリーンスムージーとフルーツを朝食にしています。

松田先生はニンジンをたくさん買ってらっしゃるようですが、野菜ジュース用に使われているのでしょうか。また、朝食に、野菜ジュースも加えたほうがいいのでしょうか。

A. 私は毎朝野菜ジュースを飲んでいますが、ニンジンをたくさん使います。しかし、野菜ジュースを毎日飲まなければ健康にはなれない、というわけはありません。

「プラントベースでホールフードの食習慣」を徹底していれば、生活習慣病などとは無縁で健康な人生を送ることができるでしょう。

しかし、健康を最大限のレベルに高めることをめざしたい人、ハードなスケジュールで仕事をこなし、少ない睡眠時間でも疲れを感じない体にしたい人、最大限のパフォーマンスを発揮したいと願う人、ハードなトレーニングを続けても抜群の疲労回復力が必要な運動選手、そして現在、ガンや呼吸器系疾患ほか、深刻な病気を抱えている人などは、野菜ジュースを毎日飲むことを、ぜひおすすめします。

その理由は、野菜ジュースは、ローフードが与えてくれる栄養を、グリーンスムージーよりもずっとたくさん、しかもきわめて効率よく、体にとり入れることができるからです。

サラダは食べられる量に限界がありますし、ジュースにすることで、噛むだけでは十分に壊すことができない野菜の固い細胞壁を壊し、その中の栄養を効率よくとり入れることができます。

もちろん、「野菜ジュースにはたくさんの野菜が必要で、野菜代もかかるうえ、搾りカスももったいない」と思われるのも無理からぬことかと思えます。

しかし、健康ジュースの材料に投資することは、将来の「健康保険」だと考えてみてはどうでしょうか。その「健康保険」は、ただ病気を予防するだけではなく、「ウルトラ・スーパー・ヘルシーな体」を保証してくれるのです。

ジュースの搾りカスですが、捨ててしまわないでください。

これに、アボカド、みじん切りのタマネギ、セロリ、イタリアンパセリ、それから粉末のクミンシード、オレガノ、タイムなどのハーブ、カイエンペッパー（ごく少量）を加えて手でよくこね、小判型に形を整えれば、すばらしい「ロー・ベジバーガー」ができあがります。

たっぷりの緑葉野菜の上に盛り付け、キュウリ、トマト、赤パプリカほか、好みの野菜をあしらっていただきます。

アボカドの代わりに、ヒマワリの種やカボチャの種などを使ってもOKです。フラックスシードかチアシードの粉末を加えると、まとまりやすくなります。ニンニクやレモン汁を加えてもおいしいです。

もちろん、バーガーは加熱してもかまいません。ローベジバーガーでは、アボカドや種子類を加えましたが、代わりに、ご飯の残りやオートミールと合わせます。野菜やスパイスは、「ロー・ベジバーガー」と同様です。

また、搾りカスはキャロットケーキの材料としても抜群です。「キャロットケーキ」のレシピで、ニンジンの代わりに搾りカスを使います。

搾りカスには水分が不足していますので、リンゴやナシなどをすりおろしたものを加えます。

カップケーキやマフィンもできますし、野菜のパテ、トマトソースの中身、野菜カレーのルー、豆と合わせたコロッケなど、毎晩のお夕飯は、この搾りカスをベースに作ることができますので、カスを無駄にすることはありません。

庭や畑のある方、あるいはプランターで野菜などを育てている方は、このカスからすばらしい堆肥が作れます。

インターネットの情報サイトには、その作り方がいろいろ紹介されていますので、参考になさってください。

(Q2)『子供たちは何を食べればいいのか』を参考にし、乳児を育てています。子供が体調不良の際にはファスティングを行なおうかと思っているのですが、その際に母乳は飲ませてもいいのでしょうか。

A. 乳児でも体調が悪いときは、ウォーターオンリー・ファスティングを行なうことをおすすめします。つまり母乳は与えません。

母乳を与えたのでは、消化器官を休ませ、体のクレンジングや修復作業にすべてのエネルギーを振り向けることができないからです。

子供は「いつ、どのくらいの期間、ファスティングを行なえばいいのか」を本能的に知っています。

乳幼児でも体調不良のとき、例えば、いつもより元気がない、ぐずる、軟便、下痢、便秘、発熱、嘔吐、鼻水、咳などの症状があるときは、食欲がなく、母乳を与えても、いつもより飲まなかったり、拒絶したりするものです。

無理に与えようとせず、自然の食欲が戻るまでは、ファスティングさせるのが適切です。乳幼児の場合、通常1～2回食事を抜くだけで回復します。

乳幼児を含めた幼い子供の場合、具合が悪くなるのは、たいてい授乳のしすぎ、あるいはキャンディーなどのヘルシーとはいいいがたい食品を食べたときです。消化不良を起こすからです。

そんなときの最初のサインは、便に白い斑点のようなものが見られることです。これはお乳が完全に消化されていないことを示しています。

この時点で食事を1～2回抜けば、病気の症状が現われるようなことはありません。

このサインを見落として、お乳や食べ物を与え続けると、組織に毒素がたまり（毒血症）、胃腸や扁桃腺などに炎症を起こしてしまいます。

なお、『Q&Aブック③』の6ページに記していますが、授乳中の女性にはファスティングをおすすめしません。

ファスティング中は、体内のデトックスやクレンジング作業が活発になりますので、排泄されるため血液中に放出された毒素が、母乳中に含まれる可能性があるからです。

体調不良の際には、ジュースダイエットやグリーンスムージーなどをおすすめします。十分な水分補給にも気をつけてください。

(Q3) 60代の男性ですが、先日、前立腺の検査で「かなり肥大している」と指摘されました。改善のためのアドバイスをお願いしたいのですが……。

A. 徹底した「プラントベースでホールフードの食生活」を続けることをおすすめします。

動物性食品はタンパク質や脂肪が多く、食物繊維、植物性エストロゲン、ファイトケミカルはまったく含まれていないため（注1）、前立腺の細胞を異常に成長させてしまいます。

（注1）例外として、赤い藻類を食べている鮭、オ

キアミ、エビなどには、「アスタキサンチン」というファイトケミカルが含まれている。

通常、20代の男性の前立腺はクルミ大ですが、動物性食品を含む食習慣を続けていると、40代ではアプリコット大に、そして60歳になる頃にはレモンの大きさにまで肥大するといえます。

しかし、「プラントベースでホールフードの食事」に変えることによって、2週間で肥大した前立腺が縮小していくことが、研究で明らかにされています（注2）

特に、フラックスシードを毎日積極的にとることをおすすめします。フラックスシードに含まれる植物性エストロゲン（リグナン）は、ほかのどんな食品よりも多く、75～800倍にも上ります。

研究によると、1日大さじ3杯のフラックスシードをとったときの、前立腺肥大症に伴う排尿障害などの改善効果は、フロマックスやプロスカーといった前立腺肥大の薬に匹敵するといえます（注3）。しかも、これらの薬の使用に伴う副作用（浮遊感やEDなど）は一切ありません。

また、ニンニクやネギ類、豆類（ヒヨコ豆、エンドウ豆、レンズ豆など）なども前立腺肥大のリスク低下に役立ちます。特にニンニクやネギによる効果は著しいといえます。（注4）。

（注2）「Prostate Cancer and Prostatic Diseases」
(2008;11(4) :362-6)

（注3）「Journal of Medical Food」 (2008;11(2) :
207-14)

（注4）「Urology」 (2007;70(4) :672-6)

（Q4）『常識破りの超健康革命』を教科書に食生活を送っていますが、198ページに「油を使って手早く仕上げてしまいたいときには、（中略）キャノーラ油がおすすめです」と書かれている点だけは、菜の花のキャノーラ品種がほとんど遺伝子組み換え品でもあるし、疑問が残るのですが……。

A. 『常識破りの超健康革命』で私がキャノーラ油をおすすめした最大の理由は、『常識破りの超健康革命』が出版された当時（2002年）は、キャノーラ油の有害性について、まだ何もわかっていなかったからです。

加熱しても安定しているココナッツオイルが市場に出回っていなかった当時では、キャノーラ油はオリーブ油よりも高温に耐えられるとされていました。しかし、だからといって、油の使用をおすすめしたわけではありません。

「ナチュラル・ハイジーン」では、基本的に油は使わず、「蒸気炒め」をしますが、「油を使わない炒め物では味気ない」「あまりにもハードルが高すぎる」と思われる方への選択肢として、キャノーラ油をおすすめした次第です。

どうか次のことを念頭に入れておいてください。

遺伝子組み換え品か否かにかかわらず、油はホールフードではありません。

また、ガンと並んで激増中の心臓病患者は、たとえ少量（1日大さじ1～2杯）の油を使用しただけでも、コレステロール値を上昇させてしまいます。

さらに、油を加熱した際に発生するフリーラジカルが細胞に与えるダメージについて、ここ数年、ますます明らかになってきました。

以上の点から、現在では、「プラントベース栄養学」に基づくヘルスケア分野では、どんな油の使用もすすめていません。

こうしたことは、折に触れ、拙著、会報、「Q&Aブック・シリーズ」で記してきましたので、『常識破りの超健康革命』と併せてご利用いただけますようお願いいたします。

（Q5）『超医食革命』の160ページに「少量なら食べてもいい食べ物」として、アボカド、ココナッツ、ドライフルーツ、木の実、種子、オリーブが挙げられていますが、具体的に1日当たり、どのくらいの量を目安にすればよろしいのでしょうか。

A. 現在、過体重や肥満、心臓病、脳梗塞、脂質異常、動脈硬化などのトラブルがない人の場合、およその目安は次のとおりです。

ただし、育ち盛りの小学生、中高生、および運動選手や活発に体を動かす仕事をしていて、普通の人より多くのカロリー摂取量が必要な人などは、目安より多くなってもかまいません。

（1日当たりの目安）

- ・アボカド：大1/2個、または小1個以下。毎日食べる必要はありません。
- ・種実類（ココナッツを含む）：30～60グラム程度。育ち盛りの子供や、激しい運動をしている人は、これより多くなってもかまいません。このほかに、オメガ3脂肪酸が豊富なフラックスシード、チアシード、ヘンプシードのいずれかは、毎日大さじ1～2杯とるようにします。なお、くわしくは『Q&Aブック②』の「Q34」「Q39」「Q98」、および『Q&Aブック③』の「Q47」「Q92」を参考になさってください。
- ・ドライフルーツ：必須食品ではありません。糖が凝縮しているため、そのまま食べることはおすすめしません。フルーツサラダなどに使用する際は、一晩水に浸し、目安としては大さじ1～2杯程度です。オートミールなどに使うときは、1カップのオートミールと水2.5～3カップに対して、一握り以下です。そのほか、調理の中で甘味料として使用する場合は、用途によりますが、ごく少量です。
- ・オリーブ：毎日食べる必要はありません。1日に大粒なら2～4個、小粒なら4～8個です。ただ

し、塩分が多いので、数日間、水をかえながら塩出ししてから食べるようにします。

(Q6) 生後7か月の子供のことです。生のカシューナッツがほんの少し口や顔についただけで顔中にジンマシンが出てしまい、小児科医から「肌が弱っているため経皮感作が起きたので、今後アレルギーにならないように、子供に与えたほうがいい」(経口免疫寛容)(注)と言われました。オーガニックで生のものでも、ナッツバターやココナッツバター、タヒニなどの加工食品は与えないほうがいいのでしょうか。

(編集部注)「経口免疫寛容」とは、アレルギーを引き起こす食べ物を食べ続けることで、免疫寛容力がつき、アレルギー反応が次第に抑えられてくる現象のこと。

A. まず、私は皮膚科の専門医でもなければ、免疫疾患の専門医でもありませんので、「ナチュラル・ハイジーン」の見地から、一般的な意見を申し上げることしかできないことをお断わりしておきます。

『Q&Aブック③』の「Q51」に記していますが、カシューナッツに対してアレルギー反応を起こすお子さんは少なくありません。

その根本原因は、カシューナッツのような自然でヘルシーな食べ物に対して体が過剰に反応してしまうことにあります。

したがって「ナチュラル・ハイジーン」では、まずその「根本原因」を取り除くことをおすすめしています。

今回の場合、赤ちゃんとこのご質問者のお母さんが「自己免疫疾患」を持っている可能性があるため、そこがポイントになります。

自覚してはいらっしゃらないかもしれませんが、お子さんがほんの少量のカシューナッツにアレルギー反応を起こしたということは、お母さん自身も自己免疫疾患である可能性が高いです。

そのため、生まれてきたお子さんも、免疫組織が正しく機能していないのではないかと考えられます。

母乳育児をされていることと思いますが、お母さんが自己免疫疾患体質のために、食事で摂取しているカシューナッツ(あるいはほかのナッツ)に自己免疫反応を起こしており、母乳から赤ちゃんに、その自己免疫反応の影響が及んでいることも考えられます。

自己免疫疾患を治すには、アレルゲンとなっているカシューナッツはもちろん、ほかのナッツ類の一切の摂取をやめ、まずは「体のクレンジング」が必要となります。

<お母さんの食事>

お母さんは、徹底した「ナチュラル・ハイジーン」の食事にして、特に野菜ジュースを最低1日1リットルとるようにします。

野菜ジュースは時間をかけて飲み、そのあとは、

キヌアのお粥をおすすめします。キヌアはほかの穀類と違い、アレルギーを起こす可能性が低いからです。

もし、お母さんがオートミールを食べたあとの授乳で、お子さんにアレルギー反応が出ないようであれば、エネルギー源としてオートミールもお使いください。

また同様に、お子さんにアレルギー反応が出ないようであれば、蕎麦の実を1~2日発芽させて、よく噛んで食べるのもおいしいです。

オメガ3脂肪酸が豊富なチアシードやヘンプシード、フラックスシードなどを、毎日大きじ2杯、グリーンスムージーに入れたり、サラダのトッピングにしたりしてとります。

昼食と夕食では、サラダがメインディッシュです。ドレッシングは、ヒマワリの種、カボチャの種、ゴマなどをベースに作ります。

サラダにはそのほか、大豆以外の豆(特に、インゲン豆、黒インゲン豆、ヒヨコ豆、レンズ豆など)を昆布と一緒にゆでたもの、あるいは、グリーンピース、カボチャ、サツマイモ、冷凍(オーガニック)のコーンを蒸したもの、キヌアご飯などがおすすめです。

大豆はアレルギーを起こす可能性が高い食品ですので、しばらくは控えます。

野菜と豆のスープ、野菜たっぷりのお味噌汁、豆と野菜とキヌアのバーガーやローフ、豆のディップ(フムス)など、食べ方はいろいろあります。

タンパク源としては、ナッツではなく、ヒマワリの種、カボチャの種、豆類を利用します。

<赤ちゃんの食事>

赤ちゃんにはできるだけ母乳を与え、離乳食としては、少量の果物をマッシュしたもの、野菜ジュース、蒸した野菜やサツマイモ、昆布と一緒にゆでた豆などをつぶしたもの、キヌアのお粥などがおすすめです。

ヘンプシード、カボチャの種、ヒマワリの種のいずれかの粉末に、一晩水に浸したデーツの浸し水(少量)を加えてブレンダーにかけ、ペースト状にしたものもおすすめです。

ただし、固形食を与えるときは、1種類ずつを3~4日ほど続けて与え、アレルギー反応が出ないか、おむつかぶれが出ていないか、便秘をしていないかなど、様子を見ながら与えます。問題ないようでしたら、次の新しいものを試すようにします。

9か月ほどしたら、ナッツバター(自家製)が問題なく受け入れられるかどうか、ごく少量(耳かき1杯ほど)を与えて様子を見ることをおすすめします。

3日ほど続けたらしばらくお休みし、問題がなければ再び与えて様子を見ます。問題がないようなら量を増やして様子を見る、という要領で、時間をか

けて体がナッツ類を受け入れられるようにしてやります。

以上は「ナチュラル・ハイジーン」の見地からの私の意見です。どの意見を受け入れるかはご自身の選択ですので、よくお考えいただければと思います。

(Q7) 乳児のフルーツアレルギーについての質問です。
下の歯が生えてきた7か月を過ぎて離乳食を始め、その頃からナッツミルクも飲ませていました。それまでは母乳とボンラクトです。『子供たちは何を食べればいいのか』を参考に、まずは柿ジュースを濾(こ)して水で薄めたものを初めは少しだけ与え、多いときは150ミリリットルを午前午後各1回、3週間後に完熟したものをつぶしてそのまま与えたところ、頬に赤い湿疹が出て、みるみるうちにひどくなってしまいました。

念のため柿は与えずに、リンゴやナシ、バナナ、アボカドにしてみました。ひどくなる一方なので、果物は控えています。母乳とボンラクトと、アーモンドミルク、カシューナッツミルクだけで様子を見ましたが、顔が腫れて首や背中にも広がってしまいました。

A. 「Q6」の場合同様、「ナチュラル・ハイジーン」の見地から回答させていただきます。

フルーツアレルギーの原因の一つは、赤ちゃんの離乳食として、柿のジュースを選んだことです。

『子供たちは何を食べればいいのか』の182～183ページに、ジュースの素材を記していますが、その中に柿は入っていません。柿はキウイと並んで、アレルギーを起こす可能性があるからです。

ミカンやオレンジ、グレープフルーツなども、「最初に与えるフルーツジュースとしては選ばないように」と記しています。

次に、柿のジュースを与えたあと、頬に赤い湿疹が出てくる前に、おむつかぶれとか、お尻に小さな湿疹などが現われたのを見落としていなかったでしょうか。

また、柿のジュースを何日も(3日以上)続けて与えていなかったでしょうか。

ご質問の文面からすると「多いときは150ミリリットル与えることもあった」ということですが、これは赤ちゃんにとっては、あまりにも法外な量です。

お母さんの免疫力を母乳から受け取るために、赤ちゃんの腸は緻密性が緩くなっていますので、完全に分解できない成分が腸壁から血液中に漏れ出すと、免疫反応が起こります。

柿で湿疹が出てしまったことから、リンゴやナシ、バナナ、アボカドなどを与えたとき、毎日1種類のものだけを少量ずつ与えて様子を見たのかどうか。

文面からではわかりませんが、この赤ちゃんの場合、柿に対して免疫反応を示したことから、ほかの果物にも連鎖反応を起こしてしまったのかもしれない。

授乳中のお母さんの食事が「朝から夜まで、果物、グリーンスムージー、生野菜だった」とうかがいましたが、このことも、赤ちゃんにフルーツアレルギーを起こさせてしまった大きな要因の一つでしょう。

これでは果物の摂取量が多すぎ、タンパク質や良い脂肪が絶対的に不足します。授乳中のお母さんが偏った食事をしていたのでは、赤ちゃんに必要な栄養を十分に与えることができません。

主なエネルギー源が果物になっていなかったでしょうか。オメガ3脂肪酸をチアシード、ヘンプシード、フラックスシード、クルミなどから摂取していたでしょうか。

母乳を通してオメガ3脂肪酸を赤ちゃんに与えていないと、赤ちゃんは健康なお肌を保つことができません。

対策としては、母子ともに体内クレンジングを活発にさせ、自己免疫疾患が起こらないような食生活を徹底させることです。

それにはまず、お母さんの食習慣を正し、赤ちゃんの食事内容を見直すことです。

前項の「Q6」の回答を参考にしてください。アレルギー反応が出ていないかに注意して、もし出していたら、その食品はひとまずお休みです。

【名言の教え】

一步下がってデータを見てみると、赤身肉の最適な摂取量は「ゼロ」であるべきだ。——ウォルター・ウイレット (1945～)。医学博士。ハーバード大学公衆衛生学部長。栄養疫学研究の第一人者で、「ナーシーズ・ヘルス・スタディー」「男性医療従事者の疫学研究」(He

alth Professionals Follow-up Study /HPFS)など、大規模な前向きコホート研究を指揮している。著書『Eat, Drink, and Be Healthy』(邦訳『太らない、病気になる、おいしいダイエット』光文社、2003年刊)では、米国政府の「食事指針」を批判している。

【事務局より】

- ◎松田先生の「2017年 春の来日講演スケジュール」は、今号【付録】の最終ページに記載しています。
- ◎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12月、2017年1月分)を再編集したものです。
- ◎次号(第73号)の会報は、2017年7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)