

松田麻美子の超健康革命 (Super Health Revolution)

SHR NEWSLETTER No.74
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7月号) Tel/Fax 03-3775-4503(12:00~18:00)

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

Message
from
SHR

ヒポクラテスからキャンベル博士まで、「健康の原則」を名言から学ぶ ～自然に身につく「名言の教え」。日めくり万年カレンダー 第2弾、完成！～

去る5月24日に放送されたNHKテレビ『ガッテン!』の内容は、「肉を食べないとタンパク質不足のためにアルブミン値が低下し、骨粗鬆症、心筋梗塞、感染症などのリスクが高くなる」というものでした (<http://www9.nhk.or.jp/gatten/articles/20170524/index.html>)。

私の友人からは「最新の栄養学に無知とはいえ、公共放送がこうした情報を広めてしまうことには憤りを感じます」といったメールも届きました。

会員の方の中には、同じような感想をもたれた方もきっといらしたことでしょう。

太平洋のこちら側から日本のメディアの健康情報を見ていると、日本の医師や栄養士のみなさんの「栄養と健康に関する認識」は、アメリカに比べ30年は遅れているように映ります。

アメリカ建国の父であり、物理学者でもあるベンジャミン・フランクリンは、200年以上も前に、「**肉を食べない食事をしていて、病気になることがない。たとえ病気になるとしても、症状は軽く、すぐに快復する**」という名言を残しています。

フランクリンは、平均寿命が40歳以下だった18世紀末に、84歳まで生きたのです。しかも、亡くなる2年前までの3年間は、ペンシルバニア州の州知事を務めていたといわれています。

また、ジョン・マクドゥーガル博士は「**あなたが食べる脂肪は、それがどんな脂肪であれ、体にこびりつく脂肪となる**」と忠告しています。

肉を食べると、たとえ赤身のヒレ肉であっても、かなりの脂肪をとり込むことに気づいていない人がたくさんいます。

肉や魚、卵、乳・乳製品などの動物性食品をとらなくても、バラエティーに富んだ色とりどりの「プラントベースでホールフード」から、体に必要なカロリー量を十分摂取している限り、タンパク質が不足することはありません。

ガン専門医のオリバー・アラバスター博士は、「**何千年もの間、果物、種子類、穀類、野菜は<人間の食事の基本>だった**」と述べています。

「タンパク質=肉」として、19世紀初頭からタンパク神話が根強く浸透してきたアメリカでは、「毎

食肉を食べないと、タンパク質が不足する」と信じて疑わない人がまだまだたくさんいます。

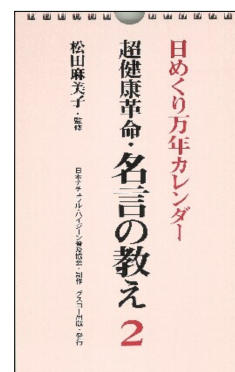
今から12年前、超肥満だったロニーという米国男性の体験をご紹介します。彼は46歳で心臓発作を起こしてバイパス手術を受け、3年後に再び発作に見舞われ、ステント留置術、バルーン血管形成術を受けたものの、その日の深夜、再び激しい胸の痛みに襲われました。

ニトログリセリンを服用しながら、インターネットを検索していくと、「心臓病の根本原因は食生活の誤りにあり、プラントベースでホールフードの食事に変えることで、克服できる」という情報に出合います。

それは、ナチュラル・ハイジーン理論に基づいて治療を行なっているジョエル・ファーマン博士のサイトでした。

ロニーはその翌日から動物性食品の摂取をやめました。1年後には、なんと63.5キロも減量、総コレステロール値は228mg/dlから132mg/dl、LDL値は148 mg/dlから75mg/dl、中性脂肪値は312mg/dlから63mg/dl、そして血圧は161/110mmHgから115/70mmHgへと低下し、心臓発作の心配がない健康体に変身したのです。

そればかりか、家族全員がロニーに倣って「プラントベースでホールフードの食習慣」をとり入れ、ロニー同様に心臓病を患っていた兄と姉も、それぞれ10.4キロと21.3キロやせ、心臓病を克服しています。ロニーの息子も11.3キロやせ、ウエストがわず



私家版ではないので、全国書店でも購入できます(本体1200円+税)。

か3週間で10.2センチ細くなったといえます。

もちろん現在もロニーは家族とともにリバウンドせず、健康な生活を送っています。

業界が喧伝する「タンパク質神話」によって蔓延した先進国のメタボや心臓病は、食習慣を変えるだけで、なくすことができるのです。

ディーン・オーニッシュ博士は、「**あなた自身の生活習慣は、医者がしてくれるどんなことよりも、あなたの健康や幸せに大きな影響を与える**」と述べています。

色とりどりの豆類、木の実や種子類、そして緑葉野菜などからタンパク質を補う方法は、肉類からタンパク質を補給するのと異なり、必要なタンパク質を十分摂取できるだけでなく、免疫力を高め、ガン、感染症、糖尿病、心臓病など、炎症から始まる病気から体を守るファイトケミカル、ビタミン、ミネラルも豊富にとることができます。

肉・魚・卵・乳類などには、これらの栄養はほとんど、あるいはまったく含まれていません。

そのため、タンパク質だけに目を向けているのでは、病気知らずの超健康な体を手にするにはできません。「何から栄養をとるのがベストか」ということにも配慮が必要です。

ウィリアム・ロバーツ博士は「**我々が食べる目的>で動物を殺すと、最終的には動物が我々を殺すことになる。なぜなら、その肉は本来<ベジタリアン>である我々人間のための食べ物ではないからだ**」と述べています。

タンパク質情報に関連して、もう一つみなさんに知っておいていただきたいことがあります。

みなさんの中には、冒頭の『ガッテン!』のような肉食礼賛番組をご覧になったあと、「この情報は間違っている」と、周りの人に伝えようとして、逆に冷笑されたり、響意（ひんしゆく）を買っていやな思いをされたりした方がいらっしゃるかもしれません。

日本の社会にプラントベース栄養学がすんなりと受け入れられるようになるには、もう少し時間が必要なのかもしれません。

現在、米国政府の「食事指針」には、「プラントベースの食事」でも必要な栄養は十分摂取できることが明記されていますが、1976年当時、「肉や脂肪の摂取量を少なくし、果物と野菜の摂取量を増やすことが心臓病を予防する」と指摘した『マクガバン

報告』は、「食事指針」を決める政府委員たちから、「インチキ情報」呼ばわりされました。

また、ガン予防のために果物・野菜・全穀物中心の食事を推奨した1982年の「全米科学アカデミー（NAS）」の報告書『食物・栄養とガン』が発表されて以来、執筆者の一人だったキャンベル博士も長いこと卑劣な中傷を受けてきました。

しかし今、アメリカでは、この食べ方がヘルシーな食事の代名詞として受け入れられつつあります。

ですから日本もいずれはアメリカのようになると思いますが、もう少し時間が必要でしょう。

哲学者のショーペンハウアーは言っています。

「真実はすべて、三つの段階を得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」

今、SHRの会員のみなさんにできることは、食習慣だけに焦点を当てるのではなく、広い意味での健康管理全般について、周囲のみなさんに関心を持ってもらうことではないでしょうか。

こうしたPR・普及活動をサポートしてくれるツールが先月末、できあがりしました。『日めくり万年カレンダー「超健康革命・名言の教え 2」』です。

これは「会報」でお伝えしてきた健康に関する名言をカレンダーにしたもので、健康を手にするための秘訣がたくさん詰まっています。ご好評を得ている小型サイズの「パート1」より大きなサイズになっているので、さらに見やすくなりました。

今回の巻頭メッセージの本文中で引用している名言（太字箇所）も掲載されています。

どんなすばらしい言葉も、一回見聞きしただけでは記憶に残りにくいものです。

この「日めくり万年カレンダー」で1年に12回見ることによって、脳裏に深く刻まれ、食生活や考え方に大きな影響を及ぼす可能性が広がります。

みなさんが健康になってほしいと願っているご家族やご親戚、そしてお友達のみなさんに、食習慣の誤りを指摘する代わりに、このカレンダーをプレゼントされてはどうでしょう。

このカレンダーを毎日めくるごとに、健康改善に役立つメッセージを目にし、毎月同じ言葉から刺激を受けることで、小さな習慣はやがて大きな力となっていくことでしょう。

とれたて最新USA情報

from Mamiko Matsuda, Ph.D. in Houston

「ブルーゾーン／世界の健康長寿地域」のことをご存じですか!?
百寿者(100歳以上の人)の暮らしと習慣を「ナチュハイ」の教えと比べてみたら…

「ブルーゾーン」という言葉を聞いたことがおありでしょうか。

これはアメリカで2008年に出版され、ベストセラーとなった『The Blue Zone : Lessons for Living

『Longer From the People Who've Lived the Longest』という本に紹介されている、世界の長寿地域のことです。

日本語版も『ブルーゾーン 世界の100歳人(センテナリアン)に学ぶ 健康と長寿のルール』というタイトルで、2010年にディスカヴァー・トゥエンティワンから刊行されましたが、現在は絶版のようなので、ご存じの方は少ないかもしれません。

その「ブルーゾーン」とは、イタリアのサルジニア、日本の沖縄、アメリカのカリフォルニア州ロマリンダ（住民はセブンスデー・アドベンティスト派の人々が中心）、コスタリカのニコヤ半島、そしてギリシャのイカリア島の5か所です。

この本の著者で、世界的に知られる冒険家のダン・ビュイトナー氏（1960～）は世界各地を回り、健康に暮らすセンテナリアン（百寿者。100歳以上の人、の意）のライフスタイルを克明に調べただけでなく、人口統計学者の協力を得て出生記録や死亡記録なども調査し、上記の5か所を世界の長寿地域と特定して、「ブルーゾーン」と名付けたのです。

ビュイトナー氏とそのスタッフは、これらの地域に住む百寿者のライフスタイルに関して研究を重ね、彼らに共通する習慣があることに注目しました。

自国（アメリカ）に帰ったビュイトナー氏は、その共通点を「センテナリアンに学ぶ健康長寿のための9つの習慣」として、肥満や慢性病があふれるアメリカ社会に紹介しています。

〈9つの習慣〉とは、次のとおりです。

- ①**プラントベースの食事** ブルーゾーンに暮らす百寿者の食事の90～95%は、果物、野菜<イモ類を含む>、全穀物、豆類中心のプラントベース。肉を食べることはあっても、きわめてまれ。セブンスデー・アドベンティストのグループでは100%プラントベース。
- ②**腹八分**
- ③**目的意識（生きがい）を持つ**
- ④**所属する** 同じ考えや信仰を持つ人たちとのつながり。
- ⑤**自然に動く** 体を動かすことが生活の一部。
- ⑥**人との交流** 社会的つながりを持ち、互いに助け合う。
- ⑦**ストレスをためない**
- ⑧**家族を優先**
- ⑨**適度のお酒** 必須とは限らない。アドベンティスト派の人は、お酒を飲まない。

まさに「ナチュハイ」実践者にとっては（お酒を除いては）おなじみの「健康の要素」ですね。

ビュイトナー氏は、〈9つの習慣〉をただ紹介しただけに留まらず、このライフスタイルを世界中に広めるために、「ブルーゾーン・プロジェクト」を立ち上げました（注）。

まずミネソタ州南部の都市アルバート・リー（人口

約1万8,000人）で、このライフスタイルを実践しやすいコミュニティ作りにも乗り出したのです。

市長、市議会議員、商工会議所、地元の会社のCEO、スーパーマーケットやレストランのオーナー、学校長、学校給食の責任者らの協力を得て、プラントベースの食材が手頃な値段で入手できる食品店や「プラントベースの食事」ができるレストランなどの拡充、学校給食の改善などを着手しました。

このプロジェクトに賛同するボランティアを募り、彼らが中心となって、住民にブルーゾーン・スタイルの啓蒙を呼びかけました。

徒歩や自転車での通勤通学の奨励、運動をとり入れやすい環境作り、互いに助け合えるコミュニティ作り、「プラントベースの食事」のポットラック・パーティー（料理持ち寄りの食事会）の開催、プラントベースでおいしいレシピの提供、オンラインによるサポートなど、「ブルーゾーン・コミュニティ」の環境を整えていきました。

2009年に始まったこのプロジェクトの結果はめざましく、住民の平均余命が伸び、医療費は40%も削減され、肥満人口も激減したのです。

健康都市に変貌したアルバート・リーの取り組みには、全米各地の自治体が関心を寄せ、現在までにアルバート・リー以外に8州の郡や都市が「ブルーゾーン・プロジェクト」をとり入れています。

その詳細は、「Blue Zone Project」でネット検索すると地図が出ていますので、興味のある方はご覧ください（注）。

『文藝春秋』2017年5月号にも関連記事が出ていましたので、ご存じの方がおいでかもしれません。

さらに一步進んで、私が今考えていることは、この「ブルーゾーン・プロジェクト」がナチュラル・ハイジーンの普及活動の参考にならないだろうか、ということです。

ナチュラル・ハイジーンの健康改善・増進効果のすばらしさを周囲の人に紹介したいと思っても、聞いてもらえない」というみなさんにとって、ナチュラル・ハイジーンの考え方は、ブルーゾーンの百寿者が続けている習慣と共通点がたくさんあります。

ですから、「ポットラック・パーティー」を主催し、親しい友人たちを招き、ブルーゾーンに暮らす百寿者の話を紹介し、ナチュラル・ハイジーンの考え方は決して特殊ではなく、百寿者のためのライフスタイルと共通していることを知っていただくのです。

そこで共感が得られたら、百寿者をめざすライフスタイルを、さらに多くの人に知っていただくためのグループに発展させていきたいと思います。

「ナチュラル・ハイジーン理論は極端でも特殊でもなく、ブルーゾーンに暮らす百寿者のライフスタイルと共通する」ことを伝えることから「ナチュハイ・ライフ」で健康長寿をめざす輪を広げていくことができるようになるのではないのでしょうか。

特に戦後生まれの沖縄のみなさんは、沖縄がブルーゾーンの一つであることを認識し、ブルーゾーンのコミュニティーを絶やさぬよう、ご近所やご親戚の百寿者のみなさんから、そのライフスタイルについて学び、継承して行ってほしいと思います。

戦前の沖縄のみなさんは、白いご飯ではなく、紅芋を主食に緑葉野菜や豆腐などを中心に、食事の96%がプラントベースでした。

百寿者をめざすコミュニティー作りには理想的なところだと私が思っているのが、この春（4月8日）、盛大なナチュラル・ハイジーン講演会が開催された宮崎県です。

この講演会を主催してくださったSHRの会員、古嶋さゆりさんは、綾町（あやまち）の精進料理のお店のオーナーで、『フォークス・オーバー・ナイブズ』の上映会や「ナチュラル・ハイジーン」の勉強会を主宰し、すでに地域のみなさんの健康改善に熱心に取り組んでいます。

綾町は全国一オーガニック農業が盛んで、人々の健康意識も高いところですし、町長さんや教育関係のみなさんが、正しい食習慣指導で生活習慣病改善に取り組むことに関心を持ってくださっています。

さらに、隣接する小林市の野尻中央病院のリハビリ科では、療法士の先生方がナチュラル・ハイジーン理論を患者さんに指導し、「プラントベースでホールフードの食習慣」による健康改善に全力を挙げている、と聞いています。

また、宮崎市在住でNPO「キャンサーフリー・ファミリー」を主宰している長友明美さんは、ご自身の末期の絨毛ガンで「プラントベースの食事」で克服された体験をもとに、市の教育委員会と協力してガン撲滅の活動を行なっています。

さらに、4月8日の講演会をサポートし、250名収容の宮崎ホールを満席にしてくださった大勢のみなさんも「百寿者コミュニティー」の立ち上げに賛同してくださるのではないのでしょうか。

最後に、前述のダン・ビュイトナー氏の次の言葉をみなさんに贈ります。

「年のとり方には二つある。何年も不自由な体に耐えながら、短い人生を過ごすこともできれば、病気に苦しむ期間はきわめて少なく、健康なままできる限り長く生きることにも可能だ。どちらを選ぶかは、センテナリアン（百寿者）の友人たちが教えてくれる」

（注）<https://www.bluezonesproject.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）紫外線に対する感受性を高め、紫外線を吸収しやすくする作用がある「ソラレン」が含まれる食べ物（注）を食べてから外出して紫外線を浴びると、肌にかゆみや赤身、シミ、色素沈着を引き起こす可能性がある、という情報があります。特に午前中に食べると、シミや肌が黒くなるというのは本当でしょうか。

（編集部・注）レモン、オレンジ、グレープフルーツなどの柑橘系、イチジク、キウイ、アセロラ、キュウリ、パセリ、セロリ、シソ、三つ葉など。

A. ナンセンスです。「ナチュラル・ハイジーン」の食生活で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限り、そのような心配は無用です。くわしくは、「会報」第70号（2016年7月号）の「Q11」をご覧ください。

（Q2）55歳の女性です。ここ15年くらい右下腹に異物感があり、下剤や腹部への指圧でやっと細い便が出る状態です。腸の検査では「異常なし」で、医師に「開腹しないとわからない」と言われたため、それ以来病院に行っていないです。

蓄膿症、後鼻漏、声がれ、口臭、乳腺症（右乳房）もあります。ノーマン・ウォーカー博士の『大腸をきれいにすれ

ば病気にならない』（徳間書店）を読むと、原因は大腸にあるような気がしています。

肉や魚は極力食べず、生食も心がけ、サラダは毎食食べていますが、夕食がどうしても遅くなり、穀類やお酒が大好きなので食べすぎる傾向があります。

娘も私同様のトラブルがあります。さらにゲップもしょっちゅうで、やせ形で、アトピーや鼻炎、側弯もあります。太りたいこともあり、肉や魚も食べ、特にご飯をたくさん食べます。親娘ともに改善したいので、原因と食生活のアドバイスをお願いいたします。

A. 食生活の見直しが必要です。ご質問者のトラブルはすべて、体が有害物質で詰まっていることを物語っています。

プラントベースの食事であっても、ご飯が中心で、しかも夜遅くたくさん食べると、消化が十分行なわれません。水分や食物繊維も不足します。

未消化の物質が毒素となって体内にため込まれてしまうため、体はそれを便や鼻汁の形で排泄させたいのですが、ご飯中心の食事では、水分と食物繊維の摂取量が不十分で、便は硬くなり、鼻汁も粘っくなって速やかに排泄できません。

ご飯（たとえ玄米でも）でお腹を満たすのではなく、サラダをメインディッシュにし、まずはサラダでお腹をいっぱいさせることです。

次に、野菜と豆のスープほか、加熱した野菜料理や豆料理を食べ、玄米ご飯を食べるのはそのあとにします。豆は1日2カップを目標に。

毎日ご飯ではなく、食物繊維がご飯の8~10倍含まれている豆類や、2~3倍含まれているサツマイモやカボチャ、キヌアご飯など、多種類の炭水化物食品を使います。

朝は体が排泄モードですので、水分の多い果物や野菜ジュース、グリーンスムージーなどをたっぷりとりまします。日中も水分補給に努めまします。

早期改善には、「ウォーターオンリー・ファスティング」(『Q&Aブック③』「Q3」参照)か「ジュース・ダイエット」(『Q&Aブック②』「Q95」参照)がおすすめです。

右下腹の異物感、ポリープか腫瘍の可能性も否認ましませんので、専門機関で精密な内視鏡検査を受けることをおすすめまします。

お嬢さんのアトピーについては、今号の「Q6」を参照してまください。正しい食習慣を心がければ、適正体重になれます。アボカドや種実類から良い脂肪をとることもお忘れなく。

側弯に関しては、進行すると神経圧迫による下肢への支障、内臓圧迫による消化器や呼吸器への障害が出てまきますので、治療をおすすめまします。

(Q3) 現在7歳(小学校2年生)の息子は、ベジタリアンで育てたので、アレルギー対応として、お弁当持参で通っています。給食アレルギー対応の面談で栄養士、保健の先生から、「動物性タンパク質を食べさせず、豆・野菜・雑穀だけでは、育ち盛りの子供には栄養が足りない」と指摘され、「ナッツは嗜好品なので、育ち盛りの子供には肉を食べさせなさい」と言われましました。

サッカーを始め、運動量も増え、体力の変化も感じまします。具体的に1日に必要なタンパク質を植物性で補うには、野菜、豆、ナッツ、種子をどれくらい与えればいいのか、教えてまください。

A. まず、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、体が必要なカロリー量を十分に摂取してまいる限り、タンパク質不足を心配する必要はありまませんので、自信を持って、プラントベースでお子さんを育ててあげてまください。

『チャイナ・スタディー』の第2章と11章をご覧になると、一層自信を深めていただけると思いまします。

米国「栄養と食事のアカデミー」(Academy of Nutrition and Dietetics、前身は米国栄養士会)のポジションペーパー(公式見解文書)にも、「献立をよく吟味したベジタリアンの食事は乳幼児や子供、青少年にとっても必要な栄養を満たし、正常な成長を促進する」と明記されてまいます(注)。

2015年版「日本人の食事摂取基準の概要」によれば、運動量が活発な7歳の男子児童の場合、必要なカロリー量は、1750キロカロリーで、そのうちの13~20%をタンパク質から摂取することを目標量とし

て挙げてまいます。

しかし、子供の成長に必要なタンパク質量は10%で、それ以上になると思春期を早めるばかりか、ガンや心臓病ほか、さまざまな病気のリスクが高まることを、近年の複数の研究が明らかにしてまいます。

サッカーなどの激しいスポーツをする男子児童の場合でも、13%以下にとどめておくほうが安全です。

1750キロカロリーの13%は227.5キロカロリーになります。タンパク質1グラム当たりのカロリー量は4キロカロリーなので、227.5キロカロリーの分のタンパク質の重さは、約57グラムになります(227.5g÷4kcal=56.875g)。

57グラムのタンパク質は、肉類に頼らずとも、植物性食品からだけで十分補えます。下の「表」を参考にしてまください。

朝食にフラックスシード(大さじ1)入りグリーンスムージーと、ヒマワリの種(1/4カップ)をかけた季節の果物を与えると、タンパク質の合計は8グラム強です。

【タンパク質に富む主な植物性食品と含有量】

(1カップはアメリカ使用のもの/240ml入り)

食品名	重量
ダイズ(1カップ)*	29g
レンズ豆(1カップ)*	18g
アズキ(1カップ)*	17g
グリーンピース(1カップ)*	8g
その他の豆類(※)(1カップ)*	15g
豆腐(100g)	8g
納豆(100g)	8g
テンペ(50g)	9g
ベジバーガー(1パテ)70g	11g
セイタン(50g)	12.5g
キヌアご飯(1カップ)	8g
玄米ご飯(1カップ)	5g
全粒粉のパン(2枚)	7g
スパゲッティ(ゆで/1カップ)	5g
蕎麦(1カップ)	5.8g
アーモンド(1/4カップ)	8g
クルミ(1/4カップ)	8g
カシューナッツ(1/4カップ)	6g
カボチャの種(1/4カップ)	10g
ヒマワリの種(1/4カップ)	6g
ヘンプシード(大さじ2)	5.3g
フラックスシード(大さじ2)	4g
チアシード(大さじ2)	3.8g
アーモンドバター(大さじ2)	7g
ピーナッツバター(大さじ2)	8g
ホウレンソウ(ゆで/1カップ)	5g
ブロッコリー(ゆで/1カップ)	3~4g
小松菜(ゆで/1カップ)	3g
ケール(ゆで/1カップ)	2.5g
アボカド(1個/304グラム)	7g

*豆類はすべてゆでたもの。

※ブラックビーンズ(黒インゲン豆)、ヒヨコ豆、キドニー豆、ウズラ豆など。

(資料「Self Nutrition Data」(<http://nutritiondata.self.com/>))

昼食のお弁当に、ベジバーガーパテをホールウィート（全粒粉）のパンにはさんだサンドウィッチとブロッコリー1/2カップとサラダを詰めると、タンパク質は20グラム以上、摂取できます。

夕食で玄米ご飯1膳、1カップのブラックビーンズ入りの野菜スープ、蒸したホウレンソウ1カップ、そしてサラダを用意すると、タンパク質は約25～26グラム以上とれます。

おやつに大さじ1杯のピーナツバターをつけたリンゴを与えると、4グラムのタンパク質がとれます。

これで1日に摂取するタンパク質量は57～58グラム強、総摂取カロリーのおよそ13%です。

サラダに添えるドレッシングも種実類をベースにすると、ここからもタンパク質が補えます。

ですから、必要なカロリーを摂取している限り、肉に頼らずともタンパク質不足にはなりません。

また、ナッツや種子類は嗜好品ではなく、すぐれたタンパク源、オメガ3脂肪酸源ですので、積極的に利用してください。

学校の栄養士や保健の先生と面談する機会があった際は、『チャイナ・スタディー』をご紹介されてはいかがでしょうか。「プラントベースでホールフードの食事」に理解を深めていただくことができるかもしれません

(注) 「Journal of American Dietetic Association」

(July 2009 : Vol 109 (7):1266-1282)

(Q4) ナチュハイのレシピでは、ブレンドジュース、ドレッシング、スムージー、スープなどをこしらえるとき、ジューサー、ミキサー、ミルサーなどを多く使います。

「陰陽」の考えに基づくマクロビオティックの本では、ミキサー、果物、粉末のナッツはいずれも「陰」が強い要素として記載されており、これらの器具の使用頻度の注意が記されています。先生はこれらの使用頻度をどうお考えですか。ご意見をお聞かせください。

A. これらの器具の使用頻度に関しては、私はあえて意識しておりません。主に次の理由からです。

まず第一に、「陰が強い要素がある」という理由で果物や粉末のナッツを敬遠すると、これらの食べ物に含まれる酵素やファイトケミカル、良い脂肪などをとり込めない、というデメリットが生まれます。

第二に、これらの器具を毎日使ったとしても、健康レベルにダメージを与えるようなことはあり得ないと思うし、実際に30年近く継続して使用している私は、そうしたダメージを感じたことは一度もありません。

切る、削る、おろす、嚙むなどでは容易に壊せない植物の細胞壁や植物繊維の主成分であるセルロースをこれらの器具で壊すことによって、中に蓄えられている栄養を体が利用しやすくなります。

そのため、ジューサーやミキサーなどを利用して野菜ジュース、グリーンスムージーなどをとるほうが、免疫力を高めるのに役立ちます。

体内に蓄積された有害物質による組織への刺激で、炎症を引き起こし、感染症、ガン、糖尿病、心臓病などの深刻な病気へと進展させないようにするには、高い免疫力をキープすることです。

野菜ジュースやグリーンスムージーを毎日たくさん摂取し、ガンほかの深刻な病気を克服した例は枚挙にいとまがありません。

ミルサーは木の実や種子類を粉末にし、サラダのトッピング、お野菜のゴマ和えやナッツ和え、そしてドレッシングをこしらえるのに重宝します。

これらの便利な器具から得られる健康増進効果を見逃すことはできません。

(Q5) 去年の秋ごろから、腰、背中、関節が痛く、脚に力が入りません。普通で歩けない状態です。病院で検査したところ、血中の「リン」と「25・ヒドロキシビタミンD」の値が低く（それぞれ、2.2mgと4ng/ml）、一方、副甲状腺ホルモン（PTHインタクト）とアルカリホスファターゼ（ALP）の値が異常に高くなっています（それぞれ333PGと806IU/l）。

その結果、医師から「ビタミンD不足」か「骨軟化症」といわれましたが、まだ確定はしていません。ナチュラル・ハイジーンの食生活を続けると、ビタミンD不足になるとありましたが、何か関係がありますか？

(編集部・注)

PTHインタクトは、副甲状腺ホルモン値の検査法の一つ。副甲状腺ホルモンは、血中へ分泌されたあと、速やかに分解されるため、PTH-C（パラサイロホルモンC末端）、PTH-M（パラサイロホルモン中央部）、PTHインタクト（パラサイロホルモン全長）として測定される。

アルカリホスファターゼ（ALP）は、リン酸化合物を分解する酵素。

A. 「ナチュラル・ハイジーンの食生活」と「ビタミンD」と「骨」の健康について理解するには、二つの基礎知識が必要です。

一つは、ビタミンD不足は食事からの摂取不足ではなく、日光不足であること、そしてもう一つは「ビタミンDとPTH（副甲状腺ホルモン）の関係」についてです。

まず、「ナチュラル・ハイジーンの食生活を続けるとビタミンD不足になる」という認識は正しくありません。

ビタミンDのいくらかは、食べ物から摂取できるかもしれませんが、体が必要とするビタミンDの量のほとんどは、日光を浴びることで作られます。

日光に当たったとき、体は皮膚表面下でビタミンDを製造します。日光に十分当たっている限り、ビタミンD不足にはなりません。

ナチュラル・ハイジーンの「健康の7大要素」の一つに「日光」が挙げられているのも、そうした理由からです。

ビタミンDの値は「25-ヒドロキシビタミンD」の

血液検査でわかります。「25-ヒドロキシビタミンD」とは、肝臓に蓄えられている貯蔵型のビタミンDです（くわしくは『チャイナ・スタディー』469ページからの「補項：「ビタミンDの働き」について」をご覧ください）。

この値が20ng/ml未満はビタミンD欠乏症、20～30ng/mlは不足状態です。ご質問者の値は「4g/ml」ですから深刻な欠乏状態です。

ビタミンDが欠乏状態になると、血液中のカルシウムやリンの値も正常値より低くなり（それぞれ「低カルシウム血症」「低リン血症」といわれる症状）、その一方、副甲状腺ホルモン（PTH）やアルカリホスファターゼ（ALP）の値は高値を示します。

次に「ビタミンDと副甲状腺ホルモンの関係」について説明します。

副甲状腺ホルモンは血液中のカルシウム濃度を上昇させるとともに、リン濃度を低下させる作用があります。

ビタミンDはカルシウムの吸収に不可欠な栄養素なので、日光に十分当たっていないとビタミンDが不足し、小腸でカルシウムを吸収することができません。その結果、血液中のカルシウム濃度が低下します。

血中カルシウム濃度が低下すると、副甲状腺は血中カルシウム濃度を上昇させるために、このホルモンを増産させます。

量が増えて副甲状腺ホルモン濃度が高くなると、破骨細胞（骨を壊す細胞）が活性化されます。こうして骨からカルシウムを放出させ、血液中のカルシウム濃度を上昇させるのです（カルシウムの99%は骨に蓄えられています）。

長期にわたり副甲状腺ホルモンの分泌が増加したままだと、骨を作る細胞（骨芽細胞）の機能が抑制され、破骨細胞の機能が活性化されるため、骨の破壊が進行します。

骨はコラーゲンと呼ばれる物質にカルシウムやリンなどのミネラル成分が沈着することにより、硬くなります。

しかし、ビタミンD不足によるカルシウム不足のために骨の組織からカルシウムやリンが引き出されてしまうと、軟らかい骨が増え、骨軟化症となります。

腰、背中、関節の痛みや、脚に力が入らず、普通で歩けないなどの症状が現われます。ご質問者の状態は、まさにこれに当たるといえるでしょう。

ビタミンD欠乏症によって「血中リン濃度」が低くなるのは、副甲状腺ホルモンの濃度が上昇すると、リンはカルシウムとともに骨から放出され血中への吸収が促進されるのですが、腎臓ではリンの再吸収が抑えられ、リンの放出が活性化されるからです。

また、血中アルカリホスファターゼの値が高いのは、骨の代謝機能（骨を壊し、新たに再生する作業）

が高まっているためと考えられます。

これでおわかりのように、体内のビタミンD合成とその作用は、血液中のカルシウムやリン、そして副甲状腺ホルモンの精妙なバランス機能によって「内分泌系」（体の調整システム）が組み立てている、といえるでしょう。

日光に当たり、ビタミンD濃度をヘルシーな値に保つことは、骨を健康に保つためばかりか、全身の細胞を健康に保つためにも不可欠です。くわしくは前述の『チャイナ・スタディー』469ページ以降をご参照ください。

晴れた日に1日15分間、戸外で日光に当たることで、ビタミンD不足は改善され、副甲状腺ホルモンの値も低下するといわれますが、ご質問者のように深刻な欠乏症になっている場合は、医師の処方によるビタミンD療法が必要でしょう。

現在、骨のトラブルなどが無い人も、日光に当たる機会が少ない場合は、ビタミンDのサプリメントの摂取が必要です。

なお、骨を健康に保つには、きわめて低塩の食事にし、緑葉野菜、ゴマ、ヒジキなどから十分なカルシウム補給も忘れないことです。

(Q6) 全身にアトピー症状がひどく、10代の頃にアトピー性白内障（注）で手術をしている34歳の知人の男性に関する質問です。マクロビオティックの実践者で、食生活の改善や断食などを試みたものの症状は改善されず、今は普通の食事に戻り、毎日お酒も飲んでいるそうです。

ナチュラル・ハイジーン・プログラムをすすめたいと思いますが、特に強調すべき食べ物や生活習慣などありますか。また、まじめにナチュラル・ライフを実践した場合、最低どの程度の期間で改善が見られるでしょうか。目安がわかると、本人も励みになると思いますので、教えていただけると助かります。

(編集部・注)

アトピー性白内障：アトピー性皮膚炎の合併症として、若い人にみられる白内障。炎症による目の周りのかゆみのために目をこすったり、掻いたり、叩いたりすることで生じる眼球の外傷が要因といわれる。加齢とともに症状が現われる加齢性白内障とは異なる。

A. ナチュラル・ハイジーンのプログラムには、「アトピー性皮膚炎には〇〇が、そしてリウマチには△△がおすすめ」といった特定なものはありません。健康な人も病気の人も皆、同じです。

つまり、きわめて低塩の「プラントベースでホールフードの食事」です。

アトピー性皮膚炎に関して、ナチュラル・ハイジーンの食事プログラムは、ほかのどんな治療法よりも効果がある理由が主に三つあります。

一つ目は、アレルギーを引き起こす最大原因の「動物性タンパク質が含まれていないこと」です。

二つ目は、植物油を使用しないため、アレルギー

反応として生じる炎症に關与する化学物質「プロスタグランジンE2」(注)の製造を過剰にしないことです。

(注) 植物油に多く含まれるリノール酸(オメガ6脂肪酸系)から変換されるアラキドン酸から産生される炎症性の化学物質。PG2とも呼ぶ。これとは別に、フラックスシード、ヘンプシード、チアシード、クルミなどに豊富なαリノレン酸(オメガ3脂肪酸系)から変換されるEPAやDHAからは、抗炎症性の化学物質「プロスタグランジンE1(PGE1)、およびE3(PGE3)が産生される。

三つ目は、アレルギーの原因となる物質(アレルゲン)を体が速やかに処理できる免疫力保持に必要な栄養(抗酸化栄養やファイトケミカル)が豊富に与えられることです。

これらの3点に関しては、『Q&Aブック①』121~126ページ、『Q&Aブック③』「Q77」、同じく「Q93」でくわしく解説していますので、そちらを参照してください。

「ナチュラル・ハイジーン」の食事プログラムを真面目に実践した場合に期待できる改善のスピードですが、個人差もあります。2週間から1年余りとみておくとよいと思います。

以前、私が札幌の講演会で出逢った男子高校生は、幼児のときからアトピー性皮膚炎でステロイドホルモンを使っていたのですが、ライフスタイルを変えて2か月足らずのうちに完治し、少し前までグジュグジュの皮膚に悩まされていたなどは全く信じられないほどきれいなお肌になっていました。

なお、『Q&Aブック①』(82~83ページ)にもアトピー関連事項を記しています。

(Q7) 抗インフルエンザ薬(タミフル、リエンザ、イナビル、ラビアクタなど)に関する質問です。服用すると通常長引くインフルエンザの症状がすぐに治るうえ、副作用もあまりないとのことなので、悪化させるよりは、早めに服用したほうがよいのでしょうか。すぐ効くということは、大きなデメリットもあるのでしょうか。

インフルエンザにかからないようにするのが一番ですが、もしかかったとき、仕事をあまり休めないのが、薬を使用したほうがよいのでは、と思っています。アドバイスをお願いします。

【事務局より】

◎松田先生の「2017年 秋の来日講演スケジュール」は、別紙をご覧ください。

◎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(2017年2月、3月、5月分)を再編集したものです。

◎次号(第75号)の会報は、2017年10月上旬発行の予定です。

A. どんな薬も体にとっては異物です。「副作用はあまりない」という薬であっても、下痢、悪心(おしん。吐き気、むかつき)、肝機能値の異常、胃腸障害などの軽度のものから、タミフルやリエンザのように、異常行動を引き起こす可能性のあるものまで、さまざまな副作用が報告されています。しかもそれは氷山の一角です。

さらに、「薬で症状が消えたこと=健康回復」を意味するものではありません。

抗インフルエンザ薬で症状が消えても、ウイルスが繁殖しやすい体内環境(毒血症)は一掃されてはいません。

インフルエンザの根本原因は、ウイルスではなく、ウイルスが繁殖しやすい体内環境にあります。

したがって薬で症状を仮り止めしても、毒血症がある限り、「病気の7段階」の炎症状態(第4段階)をさらに悪化させていくことになります。

インフルエンザにはかからないようにするのがベストですが、万が一かかってしまった場合、それを長引かせないようにするには、副作用を伴う薬を飲むより、「食事を抜くこと」です。

食事をとると、消化に体のエネルギーや酵素が奪われるため、回復に時間がかかります。

体のエネルギーと酵素の多くを、インフルエンザ・ウイルスの処理に振り向けることで、回復が大幅に早まります。

「インフルエンザと闘うために栄養をつけなければいけない」と思い、肉や卵などの動物性食品を食べたりすると、インフルエンザ・ウイルスの繁殖を助長し、症状を悪化させてしまうだけです。

体が利用できない物質をとり込み、それがインフルエンザ・ウイルスのエサとなるからです。

「ウォーターオンリー・ファスティング」を行なうのが最も有効ですが、1日でも仕事が休めない場合は、「ジュース・ダイエット」がおすすめです。方法は『Q&Aブック②』「Q95」をご参照ください。

なお、最良のインフルエンザ対策は、そもそもインフルエンザにかからないように、日頃から「スーパー免疫力」を維持しておくことです。

それには、「G-BOMBS」を重視した「プラントベースでホールフードの食事」を心がけることです。くわしくは『Q&Aブック③』の「Q42」をご覧ください。

「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)