

【第75号 付録①】（「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」のうちから、2017年6月、7月、8月掲載の記事を再編集したものです）

～Hello from Mamiko Matsuda,Ph.D. in Houston/2017年6月～



今秋の10月22日（日）、東京・品川の「コクヨホール」にて、T・コリン・キャンベル博士の来日記念特別講演会が開催されます。

キャンベル博士は、「栄養学のアインシュタイン」と称されているとおり、「食と栄養と健康」の分野では、今日、世界で最も信頼の厚い栄養科学者です。

子息のトーマス・M・キャンベル氏との共著『チャイナスタディー』は『ニューヨーク・タイムズ』紙が「疫学研究のグランプリ」として絶賛、同書はクリントン

元米国大統領の劇的減量と心臓病克服に貢献、そして、全米で大ヒットしたドキュメンタリー映画『フォークス・オーバー・ナイフズ』の中で博士のことが大きく紹介されたことから、博士は今、医学や栄養学の世界という枠を超えて広く一般の人たちからも熱い視線を浴びています。

10月22日（日）の講演会では、**【正しい栄養学こそ「真の医学」といえるのではないだろうか】**と題して、キャンベル博士が60年余りにわたる研究人生をとおして培ってきた「食と栄養と健康」に関する叢智を、日本のみなさんに同時通訳付きでシェアしていただきます。

日本では相変わらず「健康長寿の秘訣は肉」と提唱する医師や栄養士の情報をメディアが大々的に報じています。「肉を食べないとタンパク質が不足する」という19世紀初頭から欧米に浸透してきた肉食礼賛の「タンパク質神話」が誤りであることは、今やキャンベル博士の研究だけでなく、多くの研究によって裏付けられているのです。

それにもかかわらず、タンパク質について正しく伝えられていないのはなぜでしょうか。講演会では、そうした問題点についても、博士自身の体験を通してくわしくお話しして下さるそうですから、「タンパク質と病気の関係」「動物タンパクと植物タンパクの栄養価の違い」など、日頃みなさんが疑問に思っていることを、栄養学の最高権威から学ぶことができます。

「タンパク質とガンに関する研究」では誰よりもくわしいとされるキャンベル博士のお話は、特にガンが死因第一位の日本のみなさんにとって、ご自身やご家族をガンから守るための強力な防波堤となってくれることでしょう。

さらに、日本の社会にあふれる「低炭水化物／低糖質ダイエットと糖尿病」に関する情報が、欧米の最新科学による研究結果といかにかけ離れたものであるかについても、学ぶことができます。

講演会に先立ち、キャンベル博士が日本のみなさんに宛ててメッセージを送っていただきましたので、ご紹介いたします。詳細とお申し込みは、ナツシェル（TEL：052-441-4100）あて、お問い合わせください。

日本のみなさんへ――

10月22日(日)に東京で開催される私の講演会で、日本のみなさんにお話しさせていただくことを、私はとても楽しみにしています。講演では、「栄養」について私の考えをお話しします。

それは、個人の健康、医療、医療費、環境への配慮、そして倫理的問題など、さまざまな理由から、みなさんに知っていただきたいことだからです。

「栄養」について考えるとき、私が最も重視するのは、栄養学の基礎的な部分です。「栄養」に関しては、あまりにも長い間、正しく理解されずにいます。ここ数十年の欧米先進工業国でさえも、それは同じです。「個々の栄養作用」に焦点を当てすぎているのです。

例えば、サプリメントをとるときがそうだし、また個々の栄養についてのみの作用を明らかにする研究もそうです。このようなやり方で「栄養」について理解していたのでは、混乱を引き起こし、健康対策は失敗につながります。

「栄養はプラントベースのホールフード(未精製未加工の植物性食品)から摂取されたとき、将来の病気を予防できるばかりか、今ある病気の改善さえもできる」、ということを知っておくことが大切です。このことを理解していれば、「正しい栄養摂取」は、世界中のどの地域に暮らす人々にとっても、「病気」という深刻な問題に対する、きわめてすばらしい解決策だと考えることができます。

日本やアジアの人々は、以前の食習慣に戻れば、心臓血管疾患、糖尿病、多くのガン、および、そのほか数々の病気の罹患率はずっと低くなるでしょう。

ここで私が言おうとしていることは明らかに革命的なこともかもしれませんが、みなさんにお伝えしなければならないことだと思っています。「栄養」について正しく理解されていないために、生活習慣病の蔓延、医療費の激増、地球環境の汚染、世界飢餓、動物への虐待など、いま、「世界の未来」が深刻な問題に直面しているからです。

(T・コリン・キャンベル コーネル大学栄養生化学部名誉教授)

~Hello from Mamiko Matsuda,Ph.D. in Houston/2017年7月~

「健康は健康的な生活習慣から始まる」ということについて、異論のある人はいないと思います。そしてこのメッセージをご覧のみなさんは、おそらく日頃から「健康的な生活」を心がけるようにしていらっしゃるかと思います。

でも、私たちの周りには、健康にとっては好ましくない食べ物があふれていますし、健康的とはいいがたい食習慣やライフスタイルを続けている人もたくさんいます。



そんなことから、健康的な生活を心がけてはいても、周囲の状況に流されてしまいそうになるときもあります。そんなときに思いとどまらせてくれるすばらしいツールが、先月末発売になりました。

『日めくり万年カレンダー「超健康革命・名言の教え2」』です(左の画像が、表紙と内容見本です)。

これは、「超健康革命の会」の会報でお伝えしてきた「健康に関する教え」などから「31の名言」を厳選してカレンダーにしたものです。「31の名言」には健康を

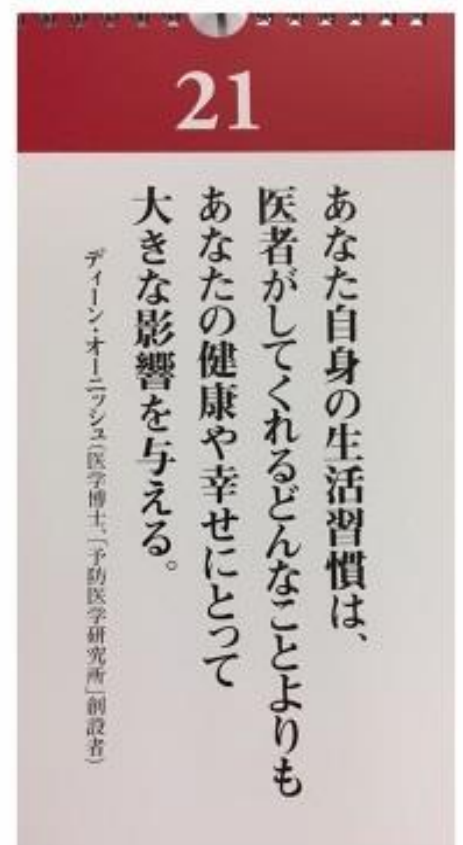
手にするための秘訣が凝縮されています。ご好評を得ている小型サイズの「パート1」より大きなサイズになって、さらに見やすくなりました。

カレンダーを毎日めくり、時代を超えて受け継がれてきた名言や、「食習慣・栄養・医療・健康」分野での世界的権威や専門家らのメッセージにふれることは、「健康的な生活を心がけよう」という意識を高めるのに役立ちます。

夜更かしやイベントなどが重なって生活が乱れがちだと感じたときに目にしたカレンダーに、「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とって大きな影響を与える」というメッセージが書かれていたら、きっと「そうだ、健康的な生活に戻らなければ」という気持ちを思い起こしてくれることでしょう。

『ニューズウィーク』誌の表紙を飾ったオーニッシュ博士。↓

ディーン・オーニッシュ博士の「名言」↓



右上のカレンダー（21日）は、ディーン・オーニッシュ医学博士の言葉です。博士は、「**心臓病は投薬や手術ではなく、食習慣とライフスタイルを変えることで完全に克服できる**」ことを自らの患者を対象に行なった研究から証明し、1998年3月号の『ニューズウィーク』誌の表紙を飾っています。

オーニッシュ博士のプログラムは「プラントベースでホールフードの食事」「適度な運動」「メディテーション（瞑想）」「サポートグループによる支援」から構成され、今では多数の保険会社がこのプログラムを保険請求可能な心臓病療法として扱っています。

同じように、「**医師たちがあなたにしておげられることや処方するどんな薬より、あなた自身が決めた行動やあなたの選ぶ食べ物のほうが、病気を治すには、ずっと効果がある**」（カレンダー/30日）という言葉も、「健康的な食習慣とライフスタイルを実践すれば、体をベストの状態に保てる」という思いを新たにするのに役立ちます。

これは『チャイナ・スタディー』の共著者、トーマス・M・キャンベル博士の言葉です

博士は現在、ロチェスター大学メディカルセンター（ニューヨーク州）の「医療における栄養プログラム」の臨床部長として、プラントベース栄養学を治療の軸に据えています。

「＜体の中の医師＞に任せよ。——どの患者にも体の中に医師がいる。この医師に仕事のチャンスを与えさえすれば、私たちはこの上ない健康を維持できる」（カレンダー/15日）、というシュバイツァー博士の言葉は、賢明な食習慣やライフスタイルを実践していれば、体の中にいる医師が治してくれるということを、教えてくれます。

イギリスで活躍するナチュラル・ハイジーンの医師、ケキ・シドワ博士（自然療法医）の、「健康は、唯一＜健康的な生活＞を通してのみ得られる。——健康は、薬局で買うことはできず、病院や医者診察室で見つけることもできない」というメッセージ（カレンダー/11日）は、サプリメントに頼りがちな現代人にとって貴重なアドバイスでしょう。

↓我が家のキッチンの冷蔵庫にかかっている名言カレンダーです。



「健康的な生活とは何か」を具体的に教えてくれているのが、アメリカ建国の父で物理学者のベンジャミン・フランクリンの次の言葉です（カレンダー/29日）。「肉を食べない食事をしていると、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、すぐに回復する」

フランクリン（1706～90年）は、平均寿命が40歳以下だった200年以上も前に、84歳まで長生きしています。しかも、亡くなる2年前まで、ペンシルバニア州の州知事を務めていたといえます。

フランクリンが正しかったことを裏付けているのが、心臓病理学専門医で『米国心臓病学会ジャーナル』誌編集長のウィリアム・C・ロバーツ博士の言葉です（カレンダー/26日）。「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」

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が、この「日めくり万年カレンダー」でこうした健康管理に役立つ名言を1年に何度も目にするによって、そのメッセージは無意識のうちに脳裏に刻まれ、食生活や人生観に大きな影響を与える可能性があります。

私はこの「名言カレンダー」を冷蔵庫の扉にかけています。冷蔵庫を開けるたびに「ヘルシーな食べ物を食べよう、自分自身の健康と幸せのために」という思いを強めるのに役立つからです。みなさんにもぜひおすすめします。

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読み、同じ言葉を毎月目にするすることで、小さな習慣はやがては大きな力になっていくことでしょう。プレゼントにも最適ですよ。

※このカレンダーは、一般書店やインターネット書店でも購入可能です。「超健康革命の会」に入会すると、会員特価での購入も可能です。

～Hello from Mamiko Matsuda,Ph.D. in Houston/2017年8月～

7月26日付けの毎日新聞電子版「医療プレミアム」に「長生きしたければコーヒーを飲もう?!」という記事が掲載されていました。

コーヒーを1日2～3杯飲む人は飲まない人に比べ死亡率が低く、コーヒーの摂取が増えると心臓病・ガン・呼吸器疾患・脳卒中・糖尿病・腎臓病による死亡率が減る、といった内容が書かれています。

これは、2017年7月11日付け発行の『米国内科学会誌』(AIM)で報告された数字です(注)。

(注) 18万5000人を対象にしたアメリカでの研究、および、52万1310人を対象にした「欧州のがんと栄養に関する前向きコホート研究」(EPIC)の結果に基づくもの。

日本でも「国立がん研究センター」などが日本人男女9万914人(40～69歳)を対象に行なった「多目的コホート研究(JPHC研究)」が、コーヒーを1日に3～4杯飲む人の死亡リスクは、まったく飲まない人に比べ24%低いことを明らかにしています。また、コーヒー摂取により、心疾患、脳血管疾患、呼吸器疾患による死亡リスクの有意な低下が認められた、といます(「American Journal of Clinical Nutrition」(2015 May;101(5):1029-37)より)。



この記事をご覧になった方の中には、「コーヒーで長生きできるなら、これからは飲まなくっちゃ」と思った方もいらっしゃるかもしれませんが、でも、このような情報を見たとき、すぐに飛びつくのではなく、もう少し総合的な見地からの推測が大切なのではないのでしょうか。

この研究は、「喫煙、食生活、ライフスタイル、病歴などについてのアンケートに基づく調査」とされていますが、コーヒー以外の要素(毎日の食事、睡眠時間、運動の程度、喫煙や飲酒の状況、ストレスの度合いなど)について、調査の詳細は不明です。

長生きするかどうかは、コーヒーを飲む頻度だけによって決まるものではなく、上記の要素を含めた生活習慣全般の総合的な影響によって左右されるものです。とりわけ食習慣が健康に与える影響は、みなさんの想像以上に大きいものがあります。

ただし、今回の調査に関していえば、コーヒーを習慣にしている人は、もしかしたらコーヒーを飲まない人と比べて、総体的に規則正しい生活を心がけ、食事面でも気をつけているのかもしれませんが、そのあたりまで詳細に調査しなければ、いちがいに「コーヒーと長寿」の因果関係について結論を下せるものではありません。

今回の「コーヒー」に限らず、大マスコミが伝えるこうした健康情報は、一つの要素だけを強調することによって、人々を誤った方向へ導く危険性があります。

コーヒーには、細胞の酸化を防ぎ、ガン・心臓血管系疾患・糖尿病・呼吸器系疾患を含む感染症ほか、病気のもととなる細胞へのダメージを防いでくれるのに役立つポリフェノール系のファイトケミカル「クロロゲン酸」が含まれています。

確かにその物質による効果はあるでしょう。ただし、健康にとって有益であるという点においては、「プラントベースでホールフードの食事」のほうが重要性ははるかに勝るものでしょう。



白いご飯や白いパン、肉類、ピザ、コンビニ弁当、砂糖入りのお菓子、清涼飲料などといった、「栄養的に貧しい食生活」をしている人がコーヒーを飲んでも、抗酸化栄養やファイトケミカル、食物酵素、食物繊維などが圧倒的に不足した「栄養的に貧しい食生活」がもたらす害を防ぐことはできません。

かつて私は「栄養的に貧しい食生活」で毎日を過ごし、睡眠不足によって生じる慢性的な疲労感を、コーヒーの

カフェインの刺激でごまかしていました。「コーヒーは元気回復のもと」と信じていた私は、コーヒー依存症となり、気がついたときには1日6～7杯も飲むようになっていました。

「ナチュラル・ハイジーン」に出会ってから、私はコーヒーとは縁を切りましたが、コーヒーの香りは今でも大好きです。規則正しい生活を心がけ、抗酸化栄養やファイトケミカル、食物酵素、食物繊維などが豊富な「栄養的に豊かな食生活」をしている人が、1日に1度、香り高いコーヒーに心の安らぎを見出すというのであれば、ストレスマネジメントにも通じ、コーヒーに含まれるポリフェノールの抗酸化作用、抗炎症作用など、ポジティブ効果も期待できるかもしれません。

アルコール同様、コーヒーのような嗜好品の摂取はあくまでも、みなさん一人一人の人生観が反映された選択になります。「長生き」のためのコーヒー摂取であるならば、コーヒーよりも優先されるべきものは、まず「栄養的に豊かな食生活」であり、「十分な睡眠と運動」「ストレスを溜めない習慣」である、ということをもっと多くの人に知っていただきたい、と思います。

「コーヒーを飲むと健康で長生きする」といった、コーヒー関連業界にとってプラスとなるような情報だけを一方的にとりあげるマスコミの姿勢を残念に思うとともに、みなさんにはこうした食品健康情報に対し、ぜひ自分自身で調べ、確かめたいうえで判断してほしい、と願うばかりです。「超健康革命の会」発信の情報が少しでもお役に立てば、うれしく思います。

コーヒーに含まれるカフェインやその副作用についてくわしく知りたい方は、私家版『Q&Aブック ①』の61～62ページをご覧ください。