

松田麻美子の超健康革命 (Super Health Revolution)

SHR NEWSLETTER No.75
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

グスコー出版内 〒140-0014

(2017年10月号) Tel/Fax 03-3775-4503(12:00~18:00)

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

Message
from
SHR

キャンベル博士の来日講演がもたらす、「気づき」というショック療法！ ～日本のNo.1キラー(死因第1位)、「ガン」撲滅の第一歩とするために！～

来る10月22日(日)、東京・品川のココヨホールにて、名著『チャイナ・スタディー』の共著者として知られる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。

この日の訪れを、私はどんなに待ち望んでいたか知りません。

今から14年前、キャンベル博士から、「今、執筆中の『The China Study』という本の内容は、日本のみなさんにもきつと役立つことと思うので、日本語版が出版できるように力を貸してもらえないか。なんととっても、日本ではガンがNo.1キラー(死因第1位)なのだから」というお話をいただきました。

このお話があつてからというもの、なんとしてもキャンベル博士に来日していただき、日本のみなさんの前で「正しい栄養摂取と健康」に関する講演をしていただきたい、と願ってきたからです。

「栄養と健康」の分野での研究を60年余りにわたって続けてこられた博士は、この分野において世界で最も尊敬され、注目されている栄養生化学者です。

『チャイナ・スタディー』を紹介した米国ドキュメンタリー映画『フォークス・オーバー・ナイブズ』が大ヒットし、また、クリントン元米国大統領の「3か月で11キロという劇的減量と心臓病完全克服」に貢献した本(『チャイナ・スタディー』)の共著者として、博士のもとには、世界中の医学や栄養学に関連した大学・組織・団体などから講演依頼が殺到し、今や対応しきれない状況だと聞きます。

こうした国際ビジネスマンさながらのハードスケジュールをこなしているキャンベル博士が来日され、医療関係者だけでなく広く日本のみなさんを前に講演をしてくださることに、日本のみなさんに対する博士の熱い思いが伝わってきます。

博士の願いは、たとえガンが日本の死因1位であっても、正しい栄養摂取、すなわち正しい食習慣によって、この病気は、予防はもとより改善や克服も可能であることを、日本のみなさんに知ってほしいことにあります。

そしてまた、ガン追撃に役立つ食習慣は、心臓血管疾患・糖尿病・関節リウマチなどの自己免疫疾患・

アルツハイマー病・骨粗鬆症・加齢性の目の病気などの対策にも有効であることも。

博士は、「どんな妨げがあろうとも、真実を多くの人に伝えよう」という信条をお持ちの誠実な科学者です。

私が初めてキャンベル博士と出会ったのは今から22年前、ジョージ・ワシントン大学(ワシントン)で開催されたキャンベル博士の講演会に於いてでした。

『チャイナ・スタディー』のもととなった「チャイナ・プロジェクト」(中国農村部の食習慣研究)を、『ニューヨーク・タイムズ』紙が「疫学研究のグランプリ」と絶賛した5年後のことでした。

「プラントベースでホールフードの食事は、さまざまな病気の予防や改善に役立つ。一方、動物性食品や精製加工食品は肥満や病気を助長する」という博士の主張は、1830年代から時代を超えて受け継がれてきた「ナチュラル・ハイジーン理論」と合致します。

博士の声を通してナチュラル・ハイジーンが最新科学によって裏付けられていることを知った瞬間であり、大きな感動を覚えたことは今も忘れられません。

キャンベル博士は、菜食主義の対極にある肉や牛乳が大好きな酪農一家に生まれました。当時「良質」と博士自身が信じていた動物性タンパク質を効率良く大量に生産する方法を研究することから、栄養生化学者としてのキャリアをスタートさせます。

しかし自らの研究から導き出された結論とは、「動物性食品の摂取には、ガンをはじめ、あらゆる病気のリスクが伴う。一方、植物性食品の摂取は、すばらしい健康効果をもたらす、そのパワーは薬や手術をしのぐ」というものでした。

博士は、研究が明らかにした「事実」を人々に伝えていくことを決心します。

「この事実が広く大勢の人に知らされていないために、人々はかからなくてもいい病気にかかり、苦しんでいる。研究が明らかにしていることを、人々は今こそ知る必要がある。私の役割は、食習慣の転換がもたらす驚くべき健康効果について、科学的な根拠を基に、人々にわかりやすく提示することだ」と。

今、私たちの社会には、真実とはかけ離れた健康情報やダイエット情報があふれています。

「低炭水化物（糖質制限）ダイエット」「パレオ（旧石器時代）ダイエット」「ボーンブロス（骨の出し汁）ダイエット」など、いずれも短期的には減量効果や体調改善効果が感じられても、長期的にみると多くの健康リスクをはらんでいます。

しかし、そのことに気づいている人は多くありません。

それは、「栄養とは何か」を知らないためだ、とキャンベル博士は言います。

10月22日（日）の講演会で、博士は「栄養」について、長年にわたる研究が明らかにした「真実」をお話ししていただきます。

講演のタイトルは「Is It Possible That Nutrition is the Most Important Medicine?»。

直訳すると、「最も重要な医学とは栄養学ではな

いだろうか」といったところですが、私はこれをあえて、次のように訳しました。——**正しい栄養学こそ「真の医学」と言えるのではないだろうか。**

キャンベル博士は折にふれ、「栄養とは、食べ物の摂取→同化→利用→不要な要素の排泄」といった一連のプロセスのことであり、食べ物の中に含まれている個々の要素、すなわち栄養成分の寄せ集めのことではない、と注意を喚起しています。

「栄養について正しく理解され、栄養学が本格的な医療として受け入れられたとき、それはどんな薬や手術よりもめざましい効果を発揮し、医療費の70～80%は削減できる」と言うキャンベル博士の主張こそ、まさに本来めざすべき「真実の医学」と言えるものではないでしょうか。

日本のみなさんにとってこの講演会が「真の栄養学」に触れ、過去の認識の誤りに気づく、偉大な「Wake-up Call」（警鐘）となることを願っています。

とれたて最新USA情報

from Mamiko Matsuda, Ph.D. in Houston

伝統を誇るナチュハイ組織、「全米ヘルス協会」、その歴史と現況 過去最高の熱気と講師陣と共に過ごした、3日間の「ナチュハイ会議」レポート

1985年にアメリカで刊行された『フィット・フォー・ライフ』が世界で1300万部の大ベストセラーとなって以来、「ナチュラル・ハイジーン」という言葉は世界各地で広く聞かれるようになりました。

時代が移り、インターネットなどの普及に伴い無数の健康情報があふれるようになりましたが、「ナチュラル・ハイジーン」という言葉を耳にすることは少なくなりつつあるようです。

「最新」とか「画期的」と謳われる健康情報が次々と登場しますが、健康や栄養に関する「良心的なアドバイス」には、すでに180年前から、ハイジニストたちによって奨励されてきたものが数多くあります。

主なものとして、「プラントベースでホールフードの食習慣がもたらす恩恵」「体の中にあるヒーリングパワーの活用」「ファスティングの効能」「十分な睡眠や運動の必要性」のほか、ストレスを溜めないこと、新鮮な空気を吸うこと、純粋な水を飲むこと、日光に当たること、不必要な薬や手術を避けること、酵素が豊富な生の食べ物（ローフード）を豊富にとること、体内の酵素を節約することなどがあります。

これらの健康情報は、今日「ナチュラル・ハイジーン」という言葉を知らない人でもメディアやネット情報を通して多くの人が見聞きしています。

しかし、こうしたアドバイスは、すでに19世紀半ばから、ナチュラル・ハイジーンのパイオニアたちが患者に対して指導してきた必須の要素でした。

以来、「プラントベースでホールフードの食事」

や「ローフード」「ファスティング」などは、ナチュラル・ハイジーンの「健康増進プログラム」の核心部分として、ハイジニストたちの間で時代を超えて受け継がれてきました。

ナチュラル・ハイジーンには長い歴史があります。1830年代初めから、薬を処方する医療を退け、病気にならない生き方を指導することに生涯を捧げてきた医師たちによって打ち立てられた、「生命科学の理論」がナチュラル・ハイジーンなのです。

「生命科学の理論」とは、健康を維持し、病気を予防するための「A Way of Life」（一つの生き方）です。

この「生き方」に共鳴する医師・科学者・教育者たちによって、ナチュラル・ハイジーンは、以来、脈々と受け継がれてきています（注1）。

（注1）ナチュラル・ハイジーンの歴史については、「会報」の第30号（2006年4月号）から第52号（2012年4月号）まで、31回にわたってご紹介してきました。興味のある方は、バックナンバーを取り寄せることができますので、事務局までお申し出ください。

ナチュラル・ハイジーンの組織は世界各地にありますが、最も長い歴史と伝統を誇るのが、「National Health Association (NHA)」（全米ヘルス協会）です（注2）。

（注2）旧「American Natural Hygiene Society」

(米国ナチュラル・ハイジーン協会) です。
<<https://www.healthscience.org/>>

ナチュラル・ハイジーン理論を普及させ、その輪を大きく広げていくための非営利団体です。今から69年前(1948年)、「近代ナチュラル・ハイジーン之父」として知られるハーバート・M・シュルトン博士を中心としたナチュラル・ハイジーンの医師らによって設立されました。

そのミッションは、「健康は健康的な生活の結果である」というセオリーを基本に、「プラントベースでホールフードの食事」、エクササイズ、休養と睡眠、ヘルシーな住環境、精神面での健康、必要に応じてのファスティング、こうしたライフスタイルの重要性などを啓蒙していくことです。

「Health Care is Self-Care」、すなわち「自分の健康は自分で守る」ことをモットーとする人々のリーダー的存在として、全米ヘルス協会は、1830年代から受け継がれてきたナチュラル・ハイジーン健康理論の普及活動を、現在もなお積極的に行なっているのです。

全米ヘルス協会の機関誌『Health Science』(年4回発行)には、栄養と健康に関するさまざまな情報が掲載されています。

ナチュラル・ハイジーンのパイオニアの医師らが伝えてきた健康理論、ナチュラル・ハイジーンを治療にとり入れている医師や、プラントベース栄養学のエキスパートの記事やインタビュー、ファスティングに関する記事、一流の科学雑誌に掲載された最新の栄養・健康情報、プラントベースでホールフードのレシピ、エクササイズ・プログラム、メンバーの健康改善や病気克服に関するサクセスストーリー、メディテーションの仕方やその恩恵などです。

この機関誌は、アメリカの健康関連の雑誌部門で最も優れた賞を受賞するほど高く評価されており、全米各地の公立図書館にも常備されています。

全米ヘルス協会が開催しているカンファレンス(会議)では、ホテルにナチュラル・ハイジーンに基づく食事が用意され、参加者が数日間をともに過ごしながらナチュラル・ハイジーンについて学びます。

カンファレンスは、プラントベース栄養学を重視する著名な医師(ナチュラル・ハイジーンの医師を含む)や栄養学者らによる講演、クッキング・デモ、エクササイズ・プログラムなど、盛りだくさんの内容です。

キャンベル博士、そして『チャイナ・スタディー』や『超医食革命』の中で紹介されているエセルスティン博士やマクドゥーガル博士も、何度か講師に招かれています。

今年も6月23日から3日間、オハイオ州クリーブランドで開催されたカンファレンスは、全米ヘルス

協会の69年を誇る歴史の中でも、最も素晴らしいものの一つでした。

私も参加しましたが、世界各地から200人余りのハイジニストらが集まり、「ナチュラル・ハイジーン」という同じ生き方を実践する人々で熱気にあふれていました。

「ナチュラル・ハイライフ」を続けていることに誇りを持つ人々の集まりは、まさに中学校や高校時代をともに過ごした仲間との同窓会のような雰囲気でした。

講師陣には健康や栄養に関するそうそうたる顔ぶれが並んでいました。次のような方々です。

ナチュラル・ハイジーン理論を積極的に治療にとり入れ、めざましい効果を上げているファミリー・ドクターで、ベストセラーとなっている著書も多いジョエル・ファーマン博士。

「ウォーターオンリー・ファスティング」のエキスパートとして世界中に知られるナチュラル・ハイジーン医師、アラン・ゴールドハマー博士。

前出のシュルトン博士とともに全米ヘルス協会を創立したウィリアム・L・エッサー博士の孫で、母親のお腹の中にいるときからのハイジニストという、スポーツ医学のエキスパート、ステファン・エッサー博士。

ベジタリアン栄養学のパイオニアの一人として有名な医師で、ゴールドハマー博士が主宰する「トゥルーノース・ヘルスセンター」(カリフォルニア州)の顧問医師を務めるマイケル・クラッパー博士。

『超医食革命』にも登場した自然療法医で、「健康フォーラム研究所」の創立者兼事務局長のパム・ポパー博士。

「プラントベース栄養学は最も強力な予防医学の要素である」と確信する、ホリスティック心臓病医のジョエル・カーン博士。

目の治療にも「プラントベースでホールフードの食習慣」が効果的であると説き、患者にこの食習慣指導を行なっているローレンス・J・カーンズ博士。

オーストラリアのカイロプラクター、かつ自然療法医で、クロナラ自然療法大学(シドニー郊外)の創立者、グレッグ・フィッツジェラルド博士。

自らのさまざまな病気をナチュラル・ハイジーンプログラムで克服し、カイロプラクターおよび、「ウォーターオンリー・ファスティング」の専門医となったグレーシー・ユエン博士。

前出のトゥルーノース・ヘルスセンター、および『チャイナ・スタディー』や『超医食革命』で紹介されているジョン・マクドゥーガル博士のヘルスセンターでクッキング・インストラクターを務めるキャシー・フィッシャーなど。

朝は7時からヨガのクラスもありましたし、生き方を共有する新しい友人との出逢いもたくさんありました。

しかし、参加者にとって最も幸せなひとときは、

ビュッフェ・テーブルが魅力的なお料理で飾られた食事の時間だったかもしれません。

見るからにおいしそうなお料理の数々ですが、すべて、「SOS-free」（塩・油・砂糖が未使用）のお料理でした。

塩、油、砂糖を使わなくても、こんなにおいしいお料理ができることに誰もが納得していました。

初日（金曜日）の夕方から3日目（日曜日）の夕

方5時半までスケジュール満載のカンファレンスでしたが、あっという間に3日が過ぎ去り、誰もが「ナチュラル・ライフ」のすばらしさを確認し、継続を仲間と誓い合い、1年後の再会を約束して別れを惜しみました。

ナチュラル・ハイジーンの本は、こうして時代を超えて受け継がれていくのだ、と私は思います。

「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）私は大学でユーグレナ（和名：ミドリムシ）の光合成や運動について研究をしているのですが、最近この生物が高い栄養価を持つため、食品やサプリメントとして販売されていることを知りました。

このような栄養学的かつ生理学的にも動物・植物の両側面を持つ食品に対する、ナチュラル・ハイジーンとしての考え方を教えていただきたいのですが…。

また、含硫アミノ酸を含むためpHレベルが低下することへの懸念、ユーグレナに含まれる栄養成分とその栄養価、ビタミンB12源としての可能性、生で摂取した場合の毒性や危険性についてもお考えをお聞かせください。

A. ユーグレナ（ミドリムシ）は、アメリカでは光合成をする細菌（シアノバクテリア）と共存するブルグリーンアルジー（藍藻類）の仲間として扱われています。

しかし、たとえ自然界に生息するものであっても、現在市場に出回っている錠剤や粉末状ものは、「食品」というより、むしろサプリメントです。

したがって、ナチュラル・ハイジーンの本ではないうえ、ナチュラル・ハイジーンの本の歴史の中で利用された実績はありませんし、現在、ナチュラル・ハイジーンの本の医師たちの間で推奨されていることもあります。

また、河川や湖沼に生息する生のユーグレナを含めてローフードとして活用された実績や研究に関しても、ナチュラル・ハイジーンの本の見地から行なわれたものは、私の知る限りでは見聞きしていません。

したがって、申し訳ありませんが、いただいたご質問に対して適切な回答はできません。

ただ、ビタミンB12源としての可能性は否定できませんので、利用するかしないかは、各自でご判断いただければと思います。

（Q2）果物や野菜の酵素は、48℃以上で死んでしまうと思いますが、果物や野菜が屋外で太陽光に当たったり、車の中に置いてあったりした場合でも、酵素は死滅してしまうのでしょうか？ 車で出かけるとき、バナナやキュウリを持って出かけるときに、車の中に置いておいて大丈夫でしょうか。

A. 酵素栄養学者として世界的に知られる元カリフォルニア大学デービス校の食品科学部長、ジョン・ウィテカー博士によれば、「酵素によっては高温でも安定しているものもある」とし、「通常、湿った状態では華氏140度（摂氏60℃）～華氏158度（摂氏70℃）を超えるまで、食品中に含まれる酵素の活性はほとんど失われることはない」としています。

これは、果物や野菜の温度は通常室温よりおよそ10℃ほど低いことを考慮すれば、理にかなっているかと思えます。

では、夏の炎天下に放置した自動車の中の温度はどうかというと、JAF（日本自動車連盟）の実験によれば、夏の炎天下に日よけ対策や窓開けなどをせずに、車を1時間放置した場合、車内は50℃を超えています（注）。

一方、日よけカバーや窓開け（3センチ）をすれば、50℃を超えないことを示しています。

つまり、バナナやキュウリを車に置いて1時間ほど離れていたとしても、酵素を死滅させてしまう可能性は少ない、ということになりますが、私は、夏の暑い時期、車から長時間離れる場合、食べ物は持ち出すようにしています。

（注）<<http://www.jaf.or.jp/eco-safety/safety/user-test/temperature/detail2.htm>>

（Q3）朝食にスイカを食べているのですが、スイカの皮はフルーツではなく、キュウリのように野菜として扱えばいいのでしょうか。また、スイカ（果肉）を朝食食べてから、1時間ほど後にスイカの皮とフラックスシードをミキサーにかけて食べていますが、問題ないでしょうか。

A. スイカの皮の部分は、果肉部分と異なり、糖分が少ないため、キュウリと同様に扱ってよいと思います。

スイカは消化が早いので、1時間後にスイカの皮とフラックスシードをミキサーにかけてとることは問題ありませんが、次の2点に注意してください。

- ①フラックスシードは一晩お水に浸しておくこと。
- ②フラックスシードは食物繊維が多いので、スイカの皮の水分だけでは、胃もたれや膨満感を引

き起こす可能性があるため、ミキサーにかけるときは、お水も加えること。

なお、スイカを皮ごとミキサーにかけたジュースもおすすめです。とてもおいしいです。

(Q4) カボチャの種はカボチャと一緒に煮込んで食べてもいいものなのでしょうか。また、種は中身をとり出して食べるものなのでしょうか。

A. 最初のご質問の答えは、もちろん「Yes」です。煮込む際に種を捨てるのはあまりにももったいないです。

多くの人が捨ててしまうカボチャの種は、おいしいばかりか、オメガ3脂肪酸、抗酸化栄養（注1）、ミネラル（注2）、トリプトファン（アミノ酸の一種）などが豊富なスーパーフードなのです。

（注1）フラボノイド、レスベラトロール、カロテノイドなどのファイトケミカルおよび、トコフェロール（ビタミンE）、セレンウムなど。

（注2）亜鉛、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄など。

豊富な抗酸化栄養は、細胞をフリーラジカルによるダメージから守り、炎症のリスクを減らすことから、炎症と関連する病気（心臓血管疾患、特定のガン、糖尿病など）の予防に役立ちます。

さらに、カボチャの種の摂取は、乳ガンや前立腺ガンの予防、前立腺肥大や過活動膀胱（注3）の症状緩和、血圧や血糖値を正常に保ち、心臓病や糖尿病の予防、骨の健康保持、精子の質の向上、不妊治療への貢献などが、複数の疫学研究から裏付けられています。

（注3）膀胱が過敏になり、自分の意に反して収縮してしまうため、頻尿、おもらしなどが生じる病気。

さらに、良質な睡眠を促進するのにも役立つといえます。そのために不可欠な栄養（前述のトリプトファンや亜鉛、マグネシウム）が豊富だからです。

トリプトファンは体内でセロトニンに変わり、セロトニンはスムーズな入眠を促すホルモン「メラトニン」に変わります。

次に、「種は中身を取り出して食べるものなのかどうか」についてです。

外皮には毒性はないといわれますが、堅くて食べにくく、おいしくありません。しかも、とりすぎると消化不良や便秘を引き起こす可能性があります。

こうした問題を避ける食べ方があります。まず種を流水の下でよく洗い、付着している糸状のワタもすべてきれいに除きます。

ペーパータオルの上に広げ、さらにその上にペー

パータオルをのせて押さえ、水けをよく除きます。

ディハイドレーター（食物乾燥機）で乾燥させるか、または、パーチメントペーパー（クッキングペーパーの一種）を敷いた天板に広げ、100℃に熱したオーブンでおよそ45分焼きます。時々かき混ぜ、まんべんなく焼けば、できあがりです。

いずれの場合も、外皮はつけたままでよく、食べるときは好みではがします。加熱する前に無塩のシーズニングを振るとおいしくなります。

(Q5) フルーツの皮に関する質問です。次のように考えていて間違いないでしょうか。

【皮ごと食べてよいもの】

リンゴ、キウイ、モモ、ナシ、つるんとした皮のメロン、スイカ。

【皮は食べないもの】

オレンジ、グレープフルーツ、ミカン、パイナップル、バナナ、網の目の皮のメロン。

A. ご理解いただいているとおりで間違いありません。ほかにも、イチジク、キンカン、ビワ、プラム、スモモ、ネクタリンなどは、皮ごと食べることができます。

「皮は食べない」とされるものでも、オレンジ、グレープフルーツ、ミカンなどの柑橘類は、皮をおろしてドレッシングの材料に加えると、いい香りのドレッシングができます。

(Q6) 今年の春、松田先生の本に出逢いましたが、私は現在、睡眠薬（ベンゾジアゼピン系）を使っています。飲まないで寝つけないからです。飲まずにも良質の睡眠がとれるようになるアドバイスがあれば、お願いします。

また、更年期障害の診断を受け、HRT（ホルモン補充療法）を4年間続けてきました。最近『女性のためのナチュラル・ハイジーン』を読み、受け始めて1年目から乳ガンや子宮ガンのリスクを著しく高める（175ページ）と書かれていたので、7月17日以降、中止しましたが、ガンになっているかどうか心配です。

A. 睡眠についてですが、健全な睡眠は、健康にとって必要な要素を体と与えることによってのみ、得ることができるものです。睡眠薬に頼る睡眠では、体の休養、組織の修復やリニューアルを十分に行なうことはできません。

まず、体にとってふさわしい「プラントベースでホールフードの食事」をすることです。

動物性食品や精製加工食品は、「組織を刺激する」「体を酸性に傾けるため、睡眠誘導に必要なカルシウムを奪う」などのトラブルを引き起こすことから、安らかな睡眠に入ることを妨げてしまいます。

良質な睡眠を得るには木の実や種子類、特に、「Q4」の回答（このページの左欄）でも記したように、カボチャの種が役立ちます。

また、朝日を浴び、体を積極的に動かすことも不可欠です。朝方の日光は、メラトニンの分泌と密接

に関与しています。メラトニンは、睡眠サイクルを調節するホルモンで、朝になると体をめざまさせ、夜になると眠気を誘う物質です。

朝、日光を浴びると脳の松果体という部位からセロトニンという物質が分泌されます。セロトニンは分泌から13~15時間でメラトニンという睡眠を促す物質に変化し始め、2~3時間程度で十分な眠気を感じるレベルまで濃度が高まります。

朝日を浴びることによって、「昼間は活動し、16~18時間経過すると眠くなり、6~8時間眠るとめざまめる」という体が本来備えている「自然な睡眠サイクル」を得られるようになります。

夜、メラトニンの分泌が始まる頃から2~3時間の間に強い光を浴びたり、食事をしたり、パソコンのモニターに向かったり、テレビや電話でネガティブな情報を見聞きして興奮したりすると、メラトニンの分泌が抑えられるため、入眠しにくくなります。

次に、昼間は体を活発に動かし、肉体的に疲れさせることも、良質の睡眠を得るのに不可欠です。

ご自分の生活が運動不足になっていないか、チェックしてみてください。1日1万歩は必ず歩くこと、スクワットやダンベルなどを使った筋トレをすることなどを心がけましょう。

カフェイン飲料（コーヒー、紅茶、濃い緑茶、エナジードリンクなど）をやめることも大切です。カフェインの刺激は眠気を抑えてしまいます。

次に「HRT（ホルモン補充療法）」に関するご質問ですが、乳ガンの可能性を調べるにはマンモグラフィ検査ではなく、まず触診し、しこりがあるようでしたら、マンモグラフィ検査よりも、エコー検査やサーモグラフィ検査（注）をおすすめします。

これはマンモグラフィ検査とは異なり、放射線を浴びないことから、近年、予防医学やライフスタイル医療を重視する医師の間で推奨されている方法です。子宮ガンの検査もサーモグラフィ検査で可能です。

（注）体の皮膚表面から放射される赤外線を検出し皮膚の温度分布を測定、測定値を色分布などで画像化して乳ガンの診断を行なう検査。

ガンが発症しているかどうかにかかわらず、まず真っ先にすることは「プラントベースでホールフードの食生活」の徹底、これが肝心です。

そうすることで、ガンのリスクを高める要素をこれ以上体にとり込まず、たとえすでにガン細胞が形成、発育されていた場合でも、多くの場合、そのガン細胞の成長（増殖）を妨げ、縮小させていくことも可能です。

（Q7）果物は生のままのものとドライフルーツにしたものとで、酵素に寿命や含有量などの違いがあるかどうかを教えてください。

A. 天日干し、あるいはディハイドレーター（食物乾燥機）を使い、48℃以下でドライフルーツにしたものでも、酵素の活性が保たれていることが明らかにされています。

また、細菌の繁殖や細菌による腐敗を遅らせることによって、食品の寿命を延ばせるという点で、ドライフルーツは生の果物よりも長期間の保存が可能になります。

ただし、市販されているドライフルーツの多くは、48℃以上の高温で加熱されているうえ、たいてい酸化防止の目的で（実際は見た目をよくするため）二酸化硫黄が使用されています。

ベストのドライフルーツとは、ピーク時に収穫された木で熟したフルーツを、ご自宅でディハイドレーターを使って乾燥させたものであることは言うまでもありません。

なお、生の果物とドライフルーツの「酵素含有量」を研究室で調べ、数値化したデータについては、私の知る限りでは、見たことはありません。

（Q8）投薬に頼らない治療法として「オーソモレキュラー栄養療法」というものがあることを、テレビの番組で知りました。海外では広く知られているようですが、アメリカでの実態も合わせて松田先生に解説していただきたいのですが…。

A. 「オーソモレキュラー栄養療法」は、ノーベル賞（化学賞と平和賞）を2度受賞したアメリカの量子生化学と生化学の権威、ライナス・C・ポーリング博士によって、1960年代に提唱された「メガビタミン療法」に端を発するものです。「Orthomolecular」（オーソモレキュラー）という言葉自体が、ポーリング博士によってつくられた造語だといえます。

「Ortho」とはギリシャ語で「正しい」を意味することから、「orthomolecular」とは「the right molecules in the right amounts」、すなわち「正しい量の正しい分子」という意味です。

したがって、「オーソモレキュラー療法」とは、個人に対して「正しい量の正しい栄養分子を補うことを通して健康を維持する」という代替医療です。

この療法の提唱者らは、血液検査によって明らかにされた個人の栄養レベルを検証し、レベルの低い栄養素をサプリメントで大量に補うという療法を行なっています。

その量は、政府が定める栄養摂取基準の推奨量の数倍から数十倍です。また、高濃度のビタミンCを点滴で補うことも推奨されています。

以上のような治療は、「ナチュラル・ハイジーン」の範疇には入りません。

「健康を維持し病気を予防するために、私たちに必要なことは、プラントベースのホールフードで構成された食べ物を、お腹いっぱい満たされるだけ食べる」というのが「ナチュラル・ハイジーン」の

教えます。体が必要な栄養量を知る必要はありません。

「体が実際どれだけの量のビタミン、ミネラル、抗酸化栄養、ファイトケミカルなどを必要としているかは、細胞レベルで行なわれているきわめて精密な化学反応のメカニズムのすべてをコントロールしている体にしかわからない」ということをナチュラル・ハイジーンの見解として、私は学んできました。

今日、「プラントベース栄養学によるヘルスケア」を指導している医師たち、また「ライフスタイル・メディスン」(注)を実践している医師たちの見解も、「ナチュラル・ハイジーン」の考え方と同様です。

(注) 患者のライフスタイルに介入することを治療の中心に据え、正しい食生活を指導することで病気を改善するという医療。

また、「栄養と健康」の分野での世界的権威、キャンベル博士は、サプリメントの使用に関して『チャイナ・スタディー』の中で次のように述べています。

——栄養とは、無数の化学物質が無数の状況下で反応するきわめて複雑な生化学システムの中で、あらゆる反応が作用し合って初めて機能するものである。

したがって、「サプリメント(栄養補助食品)として摂取された単独の栄養素が、ホールフードの代わりになれる」といった考え方は、全く理にかなっていない。

サプリメントは長期間にわたる健康をもたらすはくれないし、予期せぬ副作用を引き起こす可能性もある。栄養素は、サプリメントとしてではなく、食べ物として摂取されたときにのみ重要となる。

アメリカで「オーソモレキュラー療法」がどれほど知られ、どれほど普及しているか、という点についてですが、私自身はあまり見聞きすることはありません。

ネット上の検索サイト(Google)で「orthomolecular medicine」と「plant-based nutrition health care」を両方検索してみると、それぞれの項目数が40万件と357万件と表示されるので、「オーソモレキュラー療法」よりも、「プラントベース栄養学に基づくヘルスケア」のほうが、はるかに多くの人の関心を集めていることがうかがえます。

(Q9) タジン鍋でカボチャを蒸す際の質問です。DVD(私家版全6巻シリーズ)の中で、松田先生は「タジン鍋を熱して、水をはじくほどになったらカボチャを入れて30分ほど蒸す」と言われていましたが、このとき、水はまったく入れないのでしょうか。水を入れないと、かなりの高温のために全体が黒っぽく焦げた感じに仕上がりますが、アクリルアミドの心配はないのでしょうか。

A. 質問された方は、「ステンレス製の多重層鍋」を「タジン鍋」と勘違いしていらっしゃるようです。私が「カボチャの蒸し焼き」を作るのに使っているのは、ステンレス製の多重層鍋です。

中火で厚く熱した多重層鍋に、5センチほどの大きさに切ったカボチャを、皮を下にして並べます。重なってもかまいません。

火を弱火にして、30分ほど蒸し焼きにします。水はまったく入れません。カボチャの皮の部分は焦げているところがありますので、その部分は取り除きます。

なお、最近では「ホーロー石焼きいも器」というのが何種類か市販されていますので、それを使ってもおいしい栗カボチャができるのではないかと思います。この器具をお持ちの方は、お試しください、その結果をお知らせいただければと思います。

(Q10) 最近「ピュアリィ」という自然栽培の作物やオーガニック商品を取り扱っているお店のホームページに、「緑の濃い野菜は食べないほうがよい。淡い緑色こそが自然の色だ」という記事が出ていました。これまでスーパーでは緑の濃い野菜を選んできただけに、ショックでした。松田先生のご意見をお聞きしたいのですが…。

A. 以前にも同様のご質問が、この「Q&A」コーナーに寄せられたことがあります(「会報」第41号、2009年4月号)。

「緑の濃い葉物野菜には硝酸性窒素が大量に含まれており、乳幼児のブルーベビー症候群ほか、健康上さまざまなトラブルを引き起こす」という情報は、緑葉野菜、なかでも緑の濃い野菜は食べ物の中で最もヘルシーな食材だとする「ナチュラル・ハイジーン」の食事プログラムを始められた方にとっては、寝耳に水で驚かれたことでしょう。

オーガニック農法関連のサイトに多数見かけるこの手の情報ですが、硝酸性窒素の一部しか見ておらず、真実からかけ離れたものです。

詳細は『Q&Aブック②』の31~35ページで解説していますので、そちらをご覧ください。

【名言の教え】

馬を水辺に連れて行くことはできても、強制的に水を飲ませることはできない。馬とは違い、人はそこに命を救える水があることを知っている。しかし、魅力的な食べ物や刺激の強い食べ物を好む人、あるいは伝統的

な医療に頼る人の多くは、自分のエゴのためにその水を飲もうとはしない。

ヘンリー・G・ピーラー(1893~1975)。アメリカの著名な医師、医学博士。薬による治療に失望したあと、正しい食事指導で病気を改善させていた。著書『Food Is Your Best Medicine』(食こそ最良の医療)。

【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、下記のとおりです。

詳細は、それぞれの問い合わせ先までお尋ねください。

★10月28日(土) 13:30~15:30

山梨県甲府市/山梨県立青少年センター・リバース和戸

問い合わせ先: 090-4208-1503 (山梨フルモニ・クラブ 林さん)

090-5264-9993 (CASA LUNA 小川さん)

詳細は、「会報」に同封の案内チラシをご覧ください。

★10月29日(日) 13:30~15:30

大阪市中央区/シティプラザ大阪 4F・KAI-海-

問い合わせ先: 06-6271-3773 (ジェリコ・コンサルティング)

詳細は、「会報」に同封の案内チラシをご覧ください(裏面申込書)。

★11月 3日(金・祝) 13:30~15:30

那覇市/沖縄産業支援センター

問い合わせ先: 080-3520-6979 (岡本さん)

詳細は、「会報」に同封の案内チラシをご覧ください

★11月 4日(土) 13:30~15:30

福岡県春日市/春日市クローバープラザ

問い合わせ先: 090-2512-3407 (SOLA/石橋さん)

◎T・コリン・キャンベル博士 来日記念特別講演会

※こちらの講演会は、現在、キャンセル待ちの状態です。

(日時) 10月22日(日) 13:00~15:15 (会場) 東京・品川「コクヨホール」

(主催) 株式会社Natshell (ナッシュェル) (協賛) 日本ナチュラル・ハイジーン普及協会

※詳細は「ナッシュェル、キャンベル博士」でネット検索していただくか、

ナッシュェル (TEL: 053-441-4100) まで、お問い合わせください。

◎今号の【付録①】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6月、7月、8月分)を再編集したものです。

【付録②】は、ガンや難治性疾患の治療・改善に大きな成果をあげている内科医の鶴見隆史先生からキャンベル博士に贈られたメッセージです。ご参考になれば幸いです。

◎次号(第76号)の会報は、2016年12月下旬~2017年1月上旬にかけて発行の予定です。

◎来る2018年、「超健康革命の会」はさらに多くの情報を会員の皆様に提供できるよう、新たなステップアップをめざし、現在準備中です。詳細は後日、お知らせ申し上げます。お楽しみに!

「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)