

されていたわけですから、体のデトックスやクレンジングにはかなりの時間を要します。

もちろん「ウォーターオンリー・ファスティング」を実施されることで、デトックスやクレンジングをスピードアップさせ、その後は徹底した「G-BOMBS」の摂取で「スーパー免疫力」を身につければ、のどの痛みや立て続けの鼻水などのトラブルは早く改善されていくことでしょう。

次に「寒暖差アレルギー」ですが、最近このトラブルに悩まされている人が多いようです。

急激な気温の変化に体の温度調節機能がついていけず、鼻の粘膜の血管が広がり、アレルギー様の症状が出ます。ただし、アレルギーのない非アレルギー性鼻炎で、医学的には「血管運動性鼻炎」と呼ばれます。

これも「花粉アレルギー」「果物アレルギー」などと同様、「体にとってふさわしい食習慣やライフスタイルから逸脱している、という原因」の「結果」にほかなりません。

健康で正常に機能している人の体は、温度差に対して過敏に反応することはありません。

なお、ご質問者の方の朝の鼻水は、寒暖差アレルギーというよりも、朝起きたとき、体が排泄作業を活発に行なっているサインとみるのが妥当だと思います。

気温の低いときのほうが起こる率が少ないのは、気温が低いと体は体温保持にエネルギーを優先するため、排泄に回せるエネルギーが少なくなり、結果として排泄力が低下すると考えられるからです。

「ナチュラル・ハイジーンを1年も実践しているのになぜ鼻水が止まらないほどの排泄が必要なのか？」と思われるかもしれませんが、すでに述べたように、70年あまり誤った食習慣やライフスタイルをして喘息や鼻水のトラブルを長年抱えていたのですから、1年では体のクレンジング作業を完全に終わらせることはできません。

体に良い材料を与え、体の組織を完全に入れ替えるまでには7年かかります。さらにたとえその間、完璧な「ナチュラル・ハイジーン」の食事プログラムを徹底させていたとしても、好むと好まざるとにかかわらず、体内にとり込まれてしまう環境汚染物質（排気ガス、放射性物質、合成建築材、家庭用清掃用品、化粧品など）もあります。

ですから、私のように「ナチュハイ・ライフ」を27年間継続していても、午前中鼻水がたくさん出ることがあります。そうしたことからハイジニストのなかには、特に病気の症状がなくても年に一度、数日から1週間の「ウォーターオンリー・ファスティング」を行なう人も少なくありません。辛抱強く「ナチュハイ・ライフ」をお続けになることをおすすめします。

(Q3) 大変な乾燥肌なので、ココナッツオイルを塗っていましたが、松田先生の講演で、フラックスシードオイルのほうが適していることを知りました。口内の殺菌目的のオイルプリング(うがい)もココナッツオイルで行なっていたところ、飛蚊症(ひぶんしょう)が消えたので、こちらはそのまま続けていいものかどうか、判断に迷っているところです。アドバイスをお願いします。

A. 講演ではココナッツオイルはホールフードではないため、「ナチュラル・ハイジーン」の食事プログラムの範疇ではないこと、およびLDLコレステロール値を下げるという触れ込みとは裏腹に、上昇させてしまうことなどをお話ししました。

しかし、乾燥肌対策として肌に直接塗ることは、コレステロール値の上昇にはつながりません。

抗酸化作用や抗菌作用などもあることから、「スキンケア」としてすすめる情報が数多く出回っています。ココナッツオイルの使用で乾燥肌の保湿効果が期待できることは確かです。

しかし私はおすすめしません。理由はココナッツオイルの約91%は飽和脂肪酸のため、毛穴をふさいでしまう恐れがあるからです。

その点、フラックスシードオイルは一価不飽和脂肪酸が68.2%で、飽和脂肪酸はわずか8.8%でしかないため、肌への浸透性がよく、保湿効果も抜群です。

なお、チアシード、ヘンプシード、フラックスシード、アボカドなどからヘルシーな脂肪を毎日摂取していれば、乾燥肌は解消されるはずですが。

冬の乾燥した季節に手足が荒れる場合は、フラックスシード・オイルをつけてマッサージすることをおすすめします。

あるいはフラックスシードの粉末を少量のお湯で練り、乾燥した手足につけてしばらくの間プラスチックのラップや袋で覆う「フラックス・パック」をすると抜群の効果があります。

次に口内細菌を殺す目的での、ココナッツオイルによる「オイルプリング(うがい)」ですが、やめる必要はありません。講演会で私は、ココナッツオイルの利用価値として、「うがいをするのに適している」と申し上げました。

ココナッツオイルには、歯の表面に付着した汚れを溶かす作用があるようで、歯のホワイトニングに役立ちます。またすぐれた抗菌作用があるため、歯周病をはじめ、口内細菌が関与するさまざまな病気(注)の予防にも役立ちます。

(注) 肺炎、敗血症、風邪、気管支炎、細菌性内膜炎、心筋症、動脈硬化、および動脈硬化から派生する心臓血管疾患、関節炎ほか。

なお、飛蚊症(ひぶんしょう)が「オイルプリング」で改善されたとのことですが、ココナッツオイルそのものが飛蚊症の改善に効果があることを裏づける研究について、私は見聞きしたことがありません。

念のため調べてみましたが、今のところ見つかりません。

ご質問者が、飛蚊症の改善に効果があったのは、ココナッツオイルの「オイルプリング」によるものではなく、「プラントベースでホールフードの食事」による効果かもしれません。

近視の人は飛蚊症になりやすいといわれます。私自身かなりひどい近視のため、目の検診で必ず聞かれるのが「飛蚊症」の症状の有無です。私にはこれがまったくありません。

ヘルシーな食習慣のおかげで飛蚊症が抑えられているのかもしれない、と眼科医に言われます。

なお、ココナッツオイルに関しては、「会報」第63号（2014年10月号）の8～10ページにくわしく掲載しています。

(Q4) ファミレスのサラダバーをよく利用しているのですが、農薬が多いとのことなので、体内に農薬が蓄積されていかないか、心配です。

A. 実際実験で確かめた研究はありませんので、「イエス」「ノー」の回答はできません。

私が言えることは次の3点です。まず、ガンとの関係が盛んに指摘される農薬の人体への影響は、メディアが大騒ぎするほどではなく、ごく微量です。

このことは、『チャイナ・スタディー』の第3章でキャンベル博士が丁寧に説明していますので、そちらをしっかりと読み、ご自分のものにしてください。

2番目に、私たちが体内にとり込む農薬の90～95%は野菜・果物・豆類・穀類などの農作物からではなく、肉類・乳製品・魚介類などの動物性食品からだということを知っておいてください。

3番目に、農薬のような化学物質は脂肪組織の中に蓄積されますので、余計な脂肪を体につけないことが農薬をため込まない防御策となります。つまり、肥満の人はそれだけ農薬などの化学物質をため込むリスクが増す、ということです。

さらに農薬の蓄積がご心配でしたら、現在健康で、特に病気の症状がない場合でも、年に一度、数日から1週間の「ウォーターオンリー・ファスティング」でデトックスに努めることをおすすめします。

私の経験では、「プラントベースでホールフードの食事」を徹底し、体内環境を常にクリーンに保っていると、ときには農薬をとり込むことがあったとしても、体の排泄力が高いため、摂取された農薬の多くはため込まずに排泄されていくようです。

非オーガニックのブドウなどを何日か続けて皮ごと食べると、そのあと、口の中や尿に化学物質の臭いがします。これは体が農薬を排泄しているサインです。

(Q5) コラーゲンは野菜からも摂取できるのでしょうか。

A. 野菜に限らず、コラーゲンはプラントベースの食品には含まれていませんので、答えは「ノー」です。

コラーゲンは動物性食品（主に鶏の手羽先や軟骨、牛筋、豚白モツ、ふかヒレ、魚の骨や皮など）に含まれますが、これらの食材からコラーゲンを摂取しても、あなたの体のコラーゲンとして利用できるわけではありません。

コラーゲンはタンパク質なので、食品からとり込まれると、体内でアミノ酸に分解されてしまうからです。

コラーゲンを含む食べ物やサプリメントをとることで、体内のコラーゲンを増やすことはできません。私たち人間の体は、必要に応じてコラーゲンをアミノ酸からつくっています。

ですから私たちがすべきことは、コラーゲンの材料となるタンパク質を、バラエティーに富む「プラントベース・ホールフード」から摂取すること、ただそれだけです。

バラエティーに富んだ「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を摂取している限り、たとえ動物性食品をとっていなくても、タンパク質不足にはなりたくともなれませんから、安心してください。

そしてタンパク質を十分摂取している限り、それが植物からのタンパク質であっても、体はコラーゲン製造に必要なアミノ酸すべてを手にすることができます。

なお、コラーゲン製造には、アミノ酸のほか、ミネラルの一種「ケイ素」や食物繊維の一種「ペクチン」も必要ですが、プラントベースでホールフードの食事」をしている限り、これらが不足することはまずありません。

次のような食品はコラーゲン製造能力を高めるのに役立ちます。

- ① 緑葉野菜（小松菜、ケール、ブロッコリーの葉の部分、カブの葉、大根葉、カラシ菜、高菜など）。
- ② 赤、オレンジ、黄色などのパプリカ、キュウリ、セロリ、インゲン、アスパラガス、パセリ、ピーツ、アルファルファ、ロメインレタス（コスレタス）、ラディッシュ、トマト、リーキ（ポロネギ）、マンゴー、イチゴなどの野菜や果物（特に「ケイ素」が豊富）。
- ③ リンゴ、およびオレンジやレモンの皮など（特に、ペクチンが豊富）。
- ④ 色とりどりの豆類（特に「ケイ素」が豊富）。
- ⑤ 種実類（特にヒマワリの種には「ケイ素」が豊富）。
- ⑥ 竹葉茶（特に「ケイ素」が豊富）。

(Q6) 生の野菜には食物繊維のセルロースが含まれていて、通常の咀嚼ではセルロースの細胞壁が壊れず、中のファイトケミカルが有効利用できない、と松田先生の著書に出ていました。サラダとして食べるより、やはりミキサーを利用したほうがいいのでしょうか。

A. 私たちはセルロース（不溶性食物繊維の一つ）を壊す消化酵素（セルラーゼ）を持っていません。したがって、いくら噛んでもセルロースを分解することはできません。

セルロースは腸に棲むバクテリアによって分解されることで、私たちはその中に含まれている栄養をとり込むことができます。

固い野菜はセルロースをミキサーにかける、軽く蒸して食べるなどして、腸内細菌がセルロースを壊しやすくしてやると、セルロースからの栄養が引き出されやすくなります。

このことについては、『Q&Aブック②』の28～29ページでくわしく解説しています。

なお、その文中にある「これによってセルロースを分解し栄養とすることができます」という記述は不十分でした。

下記のように訂正し、お詫び申し上げます。

「これによってセルロースが壊され、中に含まれていた栄養を利用できるようになります」。

(Q7) ダイエット希望の50代の美容師（女性）です。食事は1日1食（午後5時の夕食）だけで、夕方まではレモン水を飲むだけですが、おなかはずきません。毎日30分のウォーキングも続けています。ダイエットには、1日1食より、2食や3食のほうがいいのでしょうか。

夕食の内容は、グリーンカクテル（小松菜、ホウレンソウ、セロリ、ニンジン、ピーマンなど）と果物（2～3種類）を、キュウリ、レタス、トマトと一緒に食べます。アボカド、生のナッツ、蒸し野菜（ブロッコリー、カボチャ、サツマイモ、ジャガイモ）を食べるときもあります。肉・魚・卵・乳製品は食べません（一部、省略）。

A. 最近「1日1食」という食習慣を実践している人が増えているようです。確かに1日3食、体にふさわしくない食習慣をしてきた人たちにとって、1日1食にすることは、スリムダウン効果があるばかりか、体調もずっと良いことを実感できるはずです。

次のような点で体への負担が軽減されるようになるからです。

- ① 1日の総摂取カロリー量が以前よりも少なくなり、消化に費やすエネルギーや酵素を大幅に節約できる。
- ② 体が必要以上の栄養をとり込まなくなる。
- ③ 体が栄養として利用できない有害物質の摂取量が少なくなる。

ただし1日に一度とる食事が相変わらず動物性食品と精製加工食品が中心で、新鮮な生の果物や野菜、木の実や種子類、色とりどりの豆類、全穀物で構成された「プラントベースでホールフードの食事」ではない場合、とりわけ塩、油、砂糖も使うとすれば、以前と比べ健康状態が向上したことを実感できても、スーパーヘルスをきわめることはむずかしいでしょう。

その意味では、ご質問者のように、1日に一度とる食事が「プラントベースでホールフード」で構成されたものであれば、内容的には素晴らしいです。

ただし、気をつけなければならないことがあります。運動選手や肉体労働を伴う仕事に従事されている人や活発に体を動かす生活を送っている人の場合、1日1食では一日の活動に必要なカロリー量を十分摂取できない可能性があることです。

その結果、空腹を満たすために、アボカドや種実類、あるいは加熱したイモ類、カボチャなどを食べすぎてしまう恐れがあります。

ご質問者の場合、夕食の内容がグリーンジュース、果物、生野菜（レタス、トマト、キュウリ）、そして、ときにはアボカド、ナッツ&チアシードあるいは蒸し野菜、30分経ってまだ空腹のときはロー・チョコレートなどをつまむそうです。

これで減量と健康対策は十分か、というと、現在のBMI値や、それぞれの食べ物をどれだけの量摂取しているのかわかりませんので、回答のしようがありません。

美容師さんということですので、重度の作業ではないかもしれませんが、夜にとる1日一度の食事で、必要カロリーをまかなうために、アボカドや種実類、加熱したイモ類やカボチャ、ロー・チョコレートなどに頼ると、1日1食の食習慣でもスリムダウンはむずかしくなります。

これらの食べ物に頼りすぎていないか、チェックしてください。

それから、緑葉野菜は小松菜やホウレンソウをグリーンカクテルでとるだけではなく、ケール、大根葉、カブの葉、水菜、クレソン、セリ、春菊ほか、さまざまな緑葉野菜をグリーンスムージーやサラダにしたり、蒸すなどして、とにかくふんだんにとる必要があります。

野菜もキュウリ、レタス、トマトだけではなく、色とりどりのパプリカ、大根、ネギ類、キャベツ、芽キャベツ、ブロッコリー、アスパラガス、インゲン、絹サヤほか、もっといろいろな種類の野菜をサラダやスープでとるようにすることを心がけてください。

キノコ類（毎日最低10グラム）や色とりどりの豆類（毎日最低1カップ）をとることも必要です。「ダイエット希望」とのことですが、豆類を毎日1～2カップとると、劇的にスリムダウンできます。

なお、レタスですが、丸いレタスよりロメインレタス（コスレタス）、グリーンリーフ、サニーレタス、サラダ菜などの葉物レタスのほうがずっと栄養価が高いことも知っておいてください。

また、ダンベルやスクワットなどで筋肉に負荷をかける運動もとり入れることをおすすめします。

(Q8) グリーン・スムージーは果物と一緒にとっても消化をするうえで問題はないでしょうか。

A. 消化器官にトラブルがない場合には、問題ありません。胃が重い、胃炎、胃潰瘍、胃酸過多、胃酸逆流（逆流性食道炎）などの消化障害がある人は、それぞれ単品でとることをおすすめします。

(Q9) 15歳の息子はおよそ10年間、ナチュラル・ハイジーンの実践していますが、以前には前歯が折れ、最近では右腕を骨折しました。成長期なので、やはりカルシウムが不足していないか、その点が不安です。魚くらは食べさせたほうがいいのでしょうか。

A. 多くの方が、良質のカルシウム源は牛乳や小魚だと思い込んでいて、プラントベースの食事では、カルシウムが不足する、と信じ込んでいるようですが、緑葉野菜やヒジキのほうがずっとカルシウムが豊富です。

100キロカロリー当たり（100グラムではありません）で見ると、イワシの丸干し、釜揚げシラス、牛乳に含まれるカルシウム量はそれぞれ238、185.8、164.2ミリグラムです。一方、小松菜、カブの葉、大根葉、チンゲン菜、ケールなどの緑葉野菜、ヒジキに含まれる量は、それぞれ、1214.3、1250、1040、1000、758.7、1007.2ミリグラムですから、平均5倍以上も多いのです。

育ち盛りのお子さんの成長促進や丈夫な骨や歯を保つためには、緑葉野菜を毎食時、豊富に摂取することです。ヒジキやゴマなども合わせてとると、カルシウム摂取量はさらにアップします。

魚を食べさせる必要はありません。緑葉野菜のほうがずっと豊富なカルシウム源なのですから。

また、ビタミンDが不足しているとカルシウムの吸収が十分に行なわれないので、日光に十分当たり、血液中のビタミンDレベルを正常に保つことも大切です。

(Q10) 年をとると、シワが増えたり、白髪になったり、関節が弱くなったりする、とよく聞かれますが、「ナチュハイ・ライフ」で改善可能なのでしょうか。

A. ウィートグラス・ジュースの提唱者で「リビングフードの母」と呼ばれたアン・ウィグモア女史は、100%ローフードの「プラントベースでホールフードの食事」で、高齢になっても黒髪を保っていたといいますが、シワや白髪には遺伝もかなり影響しています。

そのため、「ナチュハイ・ライフ」でシワや白髪の増加のスピードをある程度遅らせることはできるかもしれませんが、完全に止めることはできないようです。

(Q11) 6年間以上フルーツだけで生活する人として知られる、中野瑞樹氏のブログで、フルーツや野菜に含まれる成分「ソラレン」がシミやシワの原因になるので、紫外線の強い季節や時間帯には「ソラレン」を多く含むフルーツや野菜を控えるようにすすめていました。松田先生のご意見をお聞かせください。

A. 「太陽が出ている時間帯に外出する場合は、朝食や昼食でソラレンを多く含む食べ物を避ける」などという必要はまったくなく、というのが私の考えです。

なぜなら、「ナチュラル・ハイジーン」の食生活をしている限り、私たちは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からです。

これらの成分を細胞の一つ一つにふんだんに与えてやれば、体内に吸収された紫外線による細胞の酸化は妨げられ、シミなどのダメージを防いでくれるのです。

特にアントシアニン、クロロゲン酸、ケルセチン、カテキンなどのポリフェノール類は、日焼けによるダメージを防ぐ効果があることを、多数の研究が裏付けています。

- アントシアニン**：ブルーベリー、ピーズ、紅イモ、プラム、濃い紫のブドウなどに豊富。
- クロロゲン酸**：ナス、ジャガイモ、ブルーベリー、ハイビスカス茶などに豊富。
- ケルセチン**：黒ブドウ（巨峰など）、黒プラム、ブルーベリー、アメリカンチェリー、リンゴ、クランベリー、オクラ、アスパラガス、ブロッコリー、セロリなどに豊富。
- カテキン**：緑茶、カカオ、黒ブドウ、ブラックベリー、リンゴなどに豊富（なお、緑茶やカカオにはカテキンが非常に多く含まれるが、カフェインも同時にとり込むことになるので、ナチュラル・ハイジーンではすすめていない）。

またイチゴ、キウイ、色とりどりのパプリカ、ブロッコリー、グリーンピース、柑橘類などに豊富に含まれるビタミンCにも、「紫外線を浴びることによって引き起こされる活性酸素」を無害化する強力な抗酸化作用があります。

これらの色とりどりの果物や野菜からとり込まれたファイトケミカルや抗酸化栄養は、体内で総合的に作用し、細胞を酸化のダメージから守るのに役立ちます。

「ソラレン」と「シミ」（日焼けによるダメージ）の関係といった「要素還元主義」に基づく研究の結果を、そのまま私たちの日常生活に持ち込むことはナンセンスです。

野菜やフルーツを食べることでソラレンをとり込むかもしれませんが、「ソラレンのもとらす酸化のダメージ」を相殺するファイトケミカルや抗酸化栄養も摂取することで、お肌を紫外線のダメージから守ることができるのです。

ついですが、「白い美肌」を保つために紫外線を避けることは、致命的な行為だということを忘れてください。

紫外線は免疫力を高め、細胞を健康に保ち、私た

ちをさまざまなガン、心臓血管疾患、糖尿病、アルツハイマー病、うつ病、自己免疫疾患、骨粗鬆症、感染症ほか、いろいろな病気の予防や改善に不可欠なビタ

ミンD製造の重要な要素なのでから。

くわしくは『チャイナ・スタディー』の469～483ページ（「ビタミンDの働き」について）をご覧ください。

【名言の教え】

真実はすべて、三つの段階を経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。

アルトゥール・ショーペンハウアー（1788～1860）ドイツの哲学者・思想家。「ショーペンハウエル」とも。『意志と表象としての世界』などの著者として知られ、仏教やインド哲学に関する思想家としても有名。「笑うことが多い人は幸福であり、泣くことが多い人は不幸になる」ほか、日本でもよく知られる名言を数多く残している。

＜追記＞：日本では、「ナチュラル・ハイジーン」やキャンベル博士が推奨する「プラントベースでホールフードの食事」は、「極端、過激、エキセントリック、偏りすぎ」など、多くの人から批判的に見られることが少なくありません。

この状況は、『Fit For Life』（『フィット・フォー

・ライフ』の原書)が大ブレイクしていた1980年代後半～1990年代初めの頃のアメリカ社会とよく似ています。

しかしアメリカでは、2005年に刊行された『The China Study』（『チャイナ・スタディー』の原書）がロング・ベストセラーを続け、2011年にはそのドキュメンタリー映画『Forks over Knives』（その解説本が『超医食革命』）が大ヒット、次第に「プラントベースでホールフードの食事」の健康効果を主張する医師や栄養科学者、さらには実践者であるクリントン元大統領のような著名人の発言が増えてくるにつれ、この食習慣はもはや「当たり前のこと」になろうとしています。

日本でも、いずれはアメリカ同様、「プラントベースでホールフードの食事」が「当たり前のこと」となるでしょうけれど、その日が一日も早く訪れるよう、会員のみなさん一人一人が「プラントベースでホールフードの食事」のパワーを証明し、広告塔となって周りのみなさんに伝えていただけたら、と願っています。

【事務局より】

◎現在までに開催が決定している松田先生の「2016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。

★10/22(土) 午後～ 横浜/問い合わせ先:070-5568-0683(医療法人横浜柏堤会/担当:有賀さん)

＜内容＞究極の「乳ガン対策」

★10/23(日)14:00～ 浜松(アクティシティ浜松)/問い合わせ先:053-441-4100(ナッシュェル)

＜内容＞「予防接種のリスク」と「健康診断」について知っておくべきこと

★10/29(土)13:30～ 東京・湯島/問い合わせ先:0729-92-5055(森鍼灸院)(同封のチラシをご参照ください) ＜内容＞「森美智代スペシャル クロストーク with 松田麻美子」

★10/30(日)10:30～ 那覇(南部医療センターの予定)/問い合わせ先:03-3436-6827(日本リビングビューティー協会)

＜内容＞「ナチュラル・ハイジーン基礎哲学&実践講座」シリーズ③④

★11/ 3(祝)14:00～ 東京・両国(国際ファッションセンター)/問い合わせ先:053-441-4100(ナッシュェル) ＜内容＞ナチュハイ入門講座——「手術・薬に勝る食生活」で誰もが100%スリムで健康!

★11/ 5(土)13:00～ 福岡(レソラNTT夢天神ホール)/問い合わせ先:03-3436-6827(日本リビングビューティー協会)

＜内容＞「ナチュラル・ハイジーン基礎哲学&実践講座」シリーズ③

※講演会ご希望の方は、お早めに下記、当事務局あてお知らせください。

◎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(2016年3月～6月分)を再編集したものです。

◎次号(71号)の会報は、2016年10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)