

Message
from
SHR

推奨量に遠く及ばぬ「日本の若者の果物離れ」の恐るべき実態 ～「ガン増加の主因は高齢者の増加」という「がん研究センター」の愚かな分析～

「国立がん研究センター」によると、日本において「2016年に新たにガンと診断される患者数（罹患数）は101万200人で、初めて100万人を超える」とのことです。

前年より2万8000人の増加で、男性の最多ガンは前立腺ガン、女性は乳ガンとか。死亡者数も37万4000人と、こちらも過去最高です（注1）。

「罹患患者数、死亡者数とも増加の主な原因は高齢者人口の増加のため」と同センターは分析していますが、ここではもっと重要な点が見落とされています。それは次の二点です

- ①ガンの罹患患者や死亡者は高齢者に限らず、最近では中高年者（30～50代前半）にも増えている点。
- ②食べ物とガンとの関係。特に「動物性食品や精製加工食品の摂取過剰」と「果物や野菜の摂取不足」という食習慣に関する問題点。

特に、ガンは果物や野菜の摂取不足と密接な関係にあることを日本の「国立がん研究センター」のようなガン治療の中核機関が明らかにし、世界の最新研究に基づく指導を行っていないことはとても残念です。

2012年12月に発表されたWHO（世界保健機関）などが行なった「世界疾病負担調査」の結果は、「全世界における疾病の最大の死因は、果物を十分に食べていないことにある」と結論づけています。

この調査は、世界50か国の300余りの研究機関から、500人ももの調査員らがおよそ10万件に及ぶデータソースを分析して行なった、死亡原因に関する最も総合的かつ系統的な分析調査です。

その結果は、世界五大医学雑誌の一つとして評価の高い「Lancet」（ランセット）の2012年12月号に発表されています（注2）。

この調査で明らかにされた死亡原因の解析から、「最大の死因は不健康な食習慣であり、なかでも果物の摂取量が不十分であることが最も重要なリスクファクターだ」と、アメリカの研究者らは述べています。

毎年世界中で490万人もの命が失われていくのは、こうした理由からです。

「憂慮する科学者同盟」（注3）の2013年8月の報告書によると、もしアメリカ人が果物か野菜をあ

と一皿余計に食べれば、毎年3万人以上の命を救い、50億ドル（約5000億円）が節約できるといいます。

色とりどりの果物や野菜は誰でもどこでも手軽に食べることができます。しかも果物・野菜は、ガン・心臓血管疾患・糖尿病などの生活習慣病の要因である「炎症」を防ぐのに役立つ抗酸化栄養やファイトケミカルなどの宝庫です。

つまり、果物や野菜をたっぷり食べるからこそ、生活習慣病の犠牲になるのを防ぐ最善の策なのです。

国連機関が「先進国における死因の最大理由は、果物を十分に食べていないことだ」と指摘しているにもかかわらず、日本ではその果物の摂取量が近年激減の一途をたどっています。

2014年度の一人当たりの摂取量は95.5グラムですが、この数字は、政府が健康の目安として示す目標量（1日200グラム）の半分以下です（注4）。

一方、アメリカの場合、果物摂取量は1人1日平均約339.5グラムなので、日本人は果物をアメリカ人の3割以下（28.1%）しか食べてないこととなります（注5）。

しかも日本の場合、特に若い人の果物離れが加速しています。20代以下の若者では、「週に1度も食べないことがある」という人の割合が、なんと60%近くも占めているのです。「ほぼ毎日食べる人」の割合は、わずか10%ほどでしかありません（注4）。

さらに日本では、野菜の摂取量も平均292.3グラムで、厚生労働省のすすめる350～400グラムという数字には遠く及びません。ここでも20代の摂取量が237.1グラムと最低です（注6）。

こうした現状では、日本人の死因の第1位がガン、次いで心臓病、脳梗塞と続き、中高年の糖尿病および予備群の罹患率がおよそ3人に1人であったとしても、何の不思議もありません。

ガンは子供の頃からの誤った食習慣の積み重ねの結果として、中高年になってから現われる病気です。

「ガンと食習慣」に関する研究では世界で最も長く深く研究してきたキャンベル博士が、「ガンはONにもOFFにもできる」と言っています。

そして、ON-OFFのカギを握っているのは、私たちが子供のころから毎日、口に運んでいる食べ物です。

それにもかかわらず、日本の「国立がん研究センター」などの公的な機関は、国民に果物や野菜の摂取量の重要性を伝えてはいていないのです。

一方、アメリカでは果物や野菜が豊富な「プラントベースでホールフードの食事」の重要性を指導する医師や医療機関が増えてきていることは、この会報で何度も記してきたとおりです。

1990年以降、アメリカではガンの死亡率が低下しています。その理由として、食習慣の見直しや禁煙などのライフスタイル改善の指導、ガンの早期発見、治療技術や医療機器などの向上、ガン患者のメンタルケアといった要素が挙げられますが、なかでも「プラントベースでホールフードの食事指導」がもたらす効果を、医療現場が認め始めてきた点は特筆すべきことです。

先進国でガンの死亡率がいまだに増加の一途をたどっているのは日本だけです。この20年余りの統計を見ると、アメリカばかりか、イギリス、フランスでもガンの死亡率は低下しています。日本とは大きな違いです。

このことを臨床医の立場から見事に指摘した書籍が、このほど日本で刊行されました。ガン治療が専門の医師、真柄俊一先生の『がんは治療困難な特別な病気ではありません!』（2016年8月刊行、イースト・プレス）です。

真柄先生については、会報でもご紹介したことがあるので、ご記憶の方も多いかと思えます。

抗ガン剤や放射線を用いず、「ナチュラル・ハイジーン」や『チャイナ・スタディー』の理論に基づき、「プラントベース栄養学によるヘルスケア」を日本で唯一徹底させている医師です。

日本人の最大の死因であるガンの死亡率が激増の一途をたどっている最大の理由について、「日本の医学界がプラントベース栄養学やメンタルケアの分野を先進国から学んでいないからだ」と手厳しく指摘しています。

そして、『患者よ、がんと闘うな』（文藝春秋）などの著者として知られる近藤誠氏の「がん放置療法」について徹底的に糾弾しています。

真柄先生はこの本の執筆中に「放置療法がベストなどという医師の本がバカ売れしている国は本当に異常だと思えます」と話されていましたが、放置療法の誤りを忌憚なく指摘された勇氣に拍手を送らずにはられません。

真柄先生は次のように話しています。

「これまで遠慮していたところがあったけれど、ガ

ンの放置療法で犠牲になってしまわれた方々のことを思うと、あれくらい書かないとだめだと思って書きました」

アメリカで「プラントベース栄養学によるヘルスケア」が医学界に受け入れられるようになるまでには、長い年月と数多くの紆余曲折がありました。

この研究を国民に知らせようとしたとき、キャンベル博士が遭遇した食品業界・政界・医学界などから受けた執拗な妨害について、博士は『チャイナ・スタディー』の第13章で赤裸々に告発しています。

真柄先生の最新刊『がんは治療困難な特別な病気ではありません!』には、付章としてこの『チャイナ・スタディー』第13章（癒着に支えられている「科学の暗部」）がそのまま転載されています。

これは「国民の生活や命を守るはずの政府や医者までが、なぜ国民に真実を伝えることを妨害したのか。その実態を、できるだけ多くの日本のみなさんに正確に知ってほしい」という先生の強い願いが実現したものです（編集部注・目的や出版社によっては数行の転載でも許可されないケースがあります）。

真柄先生は、この新刊の「あとがき」で次のように記しています。

「病気を治せるのは、唯一、あなた自身に備わっている『自然治癒力』だけです。そのための重要なポイントが毎日の食事です。そのことに気づいて勉強し、努力したほんのわずかな人たちだけが本当の健康へたどりつける。それが日本の悲しい現実です」

(注1) 国立がん研究センター「プレスリリース」

(2016年7月15日)

(注2) 「Lancet」(2012 Dec. 15:380(9859): 2095-128)

(注3) 1969年にMIT (マサチューセッツ工科大学)の科学者らによって設立された非営利の科学支援団体。Union of Concerned Scientists。清潔で健康的な環境と、より安全な世界を築くための科学的な活動を行なっている。メンバー数およそ20万人

(注4) 「日本経済新聞」(2016年8月28日付け)

<<http://style.nikkei.com/article/DGXMZ006396750T20C16A8TZD000>>

(注5) 「What the Average American Eats in a Year」<<http://blog.naturessunshine.com/en/what-are-we-eating/>>

(注6) 厚生労働省「平成26年 国民健康栄養調査の概要」

とれたて最新USA情報

from Mamiko Matsuda, Ph.D. in Houston

① 映画『シュガー・ブルース』が伝えるメッセージ、「砂糖は人を殺せる」

～必見! 「妊娠糖尿病」と診断された、チェコの女性監督自身の実体験ドキュメント～

三人目の子供を妊娠中に「妊娠糖尿病」を宣告されたチェコ共和国出身のドキュメンタリー映画作家、アンドレア・ツルコヴァー女史が自らの病気と向き合うことから生まれたドキュメンタリー映画、『シュ

ガー・ブルース 家族で砂糖をやめたわけ』が今、全国各地の映画館で順次公開されています。

この映画は、二児の母親でもあるアンドレアが、生まれてくる赤ちゃんと自分自身、そして家族の健康を守るために、家族と共に砂糖と闘う自らの生活を5年間にわたって記録したドキュメンタリーです。

アンドレアは食習慣から砂糖を取り除く決心をしたものの、それは容易なことではないことを痛感します。砂糖はお菓子や飲料は言うに及ばず、想像さえしていなかったところにまで隠れていたからです。

「砂糖はそんなに体に悪いの?」「でもどうやって砂糖なしで生活していけるの?」——キッチンから始まったアンドレアの探究心が、砂糖に隠された「恐ろしい秘密と真実」を暴く旅へと駆り立てていきます。

精製された砂糖が体と心に及ぼす影響を探ることから始まったアンドレアの旅は、ヨーロッパ、アメリカ、アフリカの三大大陸8か国にわたり、科学者、研究者、医師、糖尿病患者、食品業界、政治家、食品関係のジャーナリストや弁護士、砂糖業界の関係者など、さまざまな分野の人々を取材するまでに展開します。

そこでアンドレアは、「砂糖のある暮らし」の裏に隠されている「驚くべき真実」を発見するのです。

それは、砂糖は私たちの社会・政治・経済・医学界などと密接に結びついており、この業界にいる一部の人の利益のために、守れるはずの人々の命が失われ、多くの人の健康がむしばまれていく、という悲しい実態です。

みなさんがもし『チャイナ・スタディー』をお読みになっていたら、食品業界がいかにも私たちの社会をコントロールしているか、キャンベル博士が第3部で、その詳細を暴いていることをご記憶かと思いません。

砂糖は肥満や糖尿病ばかりか、行動障害、心臓病ほか、さまざまな病気の原因になっているにもかかわらず、業界、政界、そして医学界との深い結びつ

きのために、医師たちはその根本原因を除かず、ただ病気の症状だけを治療していることも、この映画は伝えています。

この映画は、砂糖の陰に隠れる深刻な暗部を暴くだけではなく、砂糖を使わない人々の健康的な暮らしぶりや、砂糖なしの食事が子供の偏食を防ぐという利点、砂糖を使わずにおいしい食事を用意する方法など、私たちの毎日の生活に役立つ情報も提供してくれます。

「自然とかけ離れた化学物質にすぎない砂糖は、免疫組織、心臓、腸、脳ほか、体のあらゆる機能にダメージを与える。体はこのような物質を受け入れるように作られていない。そのため、砂糖の害から身を守るには、自分の体に責任を持ち、自然な食べ物を食べる必要がある」

こう訴える、この映画のメッセージは、ナチュラル・ハイジーンとも共通するものです。

砂糖が至るところに氾濫する社会に暮らす私たちは、砂糖マフィアが牛耳る世界と闘わねばならず、この闘いに勝つための最も簡単な戦略とは、「私たち自身が変わることだ」とアンドレアは言います。

この映画のフェイスブックには、アンドレアから日本のみなさんに宛てたメッセージが記されています(注)。その中で彼女は次のように書いています。

私は日本が大好きで、本物の伝統的な日本料理に憧れ、多くのインスピレーションを得ています。でも皆さんは今、それを見失っています。日本のお店に入れば、どのような食品にも砂糖が使われているのを見かけます。そして、糖尿病や生活習慣病の患者が急激に増えています。どうかこの映画を見て、確固たる伝統を持ち、素晴らしい料理の力と、健康と長寿を誇る国、日本をとり戻してください。

(注) <<https://www.facebook.com/sugarblues.eiga/>>

② 植物性食品をたっぷり食べていれば、タンパク質不足にはなりません!

～ネットやテレビが伝える「66歳以上の高齢者こそ肉食を!」。その後の大きな代償とは!??～

「高タンパクの食事をしている人は低タンパクの食事をしている人と比べ、全死因の死亡率が75%高く、ガンによる死亡リスクも4倍になる。ただし、これは65歳までの数字で、66歳からは高タンパク食をとっている人のほうが、ガン死および全死亡率は減少する」

これは南カリフォルニア大学の研究チームが50歳以上の男女6318人を対象にして、18年間追跡調査した「動物性タンパク質の摂取量と死亡リスクに関する研究」の結論です(注1)。日本でもネット上で紹介されていますので、ご存知の方もおいでかと思えます。

この研究では、「高タンパク食群の定義を、タンパク質からのカロリーが総摂取カロリーの20%以上」とし、「10~19%を中タンパク食群」、「10%未満(9%以下)を低タンパク食」と分類しています。

日本人の場合、同年代のタンパク質摂取量は平均15%ですから「中タンパク食群」に分類されますが、この場合のガンによる死亡リスクは、「低タンパク食群」の3倍でした。

ガンおよび全死亡のリスクを高めたのは動物性タンパク質であって、植物性タンパク質では影響ないこともわかりました。

こうした現象の原因は、動物性タンパク質の摂取

が血中 IGF-1（インスリン様成長因子）レベルを上昇させ、IGF-1 がガン細胞の増殖を助長させることにあります。植物性タンパク質は血中の IGF-1 レベルを上昇させません。

ところが、66歳以上になると、タンパク質を多く摂取したほうが、ガン死を含めて死亡リスクは減少しました。

この研究結果を受けて、「65歳までは肉類を控えた低タンパクの食事をし、66歳からは高タンパクな肉類を積極的にとるのがよい」という情報が、ネット上を行きかい、それに便乗するがごとく、人間総合科学大学教授の熊谷修氏が「肉食こそ長寿の秘訣だ」と、NHKテレビなどを通じ高齢者に奨励しています。

しかし、そう結論づけるのは早計です。なぜなら、タンパク質の摂取量が10%を超えると、どの年代でも糖尿病の死亡リスクを高めるからです。

この研究で、開始時点では糖尿病でなかった人の糖尿病死亡リスクを「低タンパク食群」と比較したところ、18年後「高タンパク食群」では73倍、そして、「中タンパク食群」では23倍も高くなりました。

キャンベル博士も、タンパク質の摂取量が10%を超えると、ガンばかりか、心臓病、糖尿病、腎臓疾患、自己免疫疾患、アルツハイマー病など、さまざまな病気のリスクが高くなることを『チャイナ・スタディー』でくわしく述べています。

では、年齢にかかわらず、ガンだけでなく糖尿病ほか、すべての病気の死亡リスクを避けるにはどうしたらよいのでしょうか。

その答えは、どんな年代でも「プラントベースでホールフード中心の食事」を心がけることです。

緑葉野菜、豆類、種実類など、植物性タンパク質が豊富な「プラントベースでホールフードの食事」から、必要十分なカロリーを摂取している限り、タンパク質不足は起こりません。

「プラントベースでホールフードの食事」には、平均9～11%のタンパク質が含まれています。これは肉などの動物性タンパク質を一切食べなくても十分な量です。

体が必要とする十分なタンパク質量は、年齢にかかわらず、体重1キロにつき0.8グラムが適切であることが突き止められています（注2）。

体重が50～70キロの人の場合だとタンパク質必要量は40～56グラムとなり、これはカロリーのおよそ8%に当たります。冒頭の研究でご紹介した「低タンパク質群（10%未満）」の範囲内です。

WHO（世界保健機関）では、安全を見込して総摂取カロリーの10%を推奨量としています。

「プラントベースでホールフードの主な食材」に含まれるタンパク質のおよその量は「表1」のとおりです。バラエティーに富んだ食材から必要なカロリー量を満たしている限り、タンパク質不足にはなりません。

【表1】主な植物性食品に含まれるタンパク質の量

食品	分量	含まれるタンパク質の量
アズキ (ゆでたもの)	1カップ* =230g	20.5g
オートミール (調整済み)	1カップ* =234g	6g
玄米ご飯	1カップ* =195g	5.5g
ニンジン	1本(中サイズ)	5.6g
小松菜	1束(300g)	4.5g
ブロッコリー	1個(380g)	16.3g
サニーレタス	1個(300g)	3.6g
キャベツ	1/4個 (375g)	5.3g
サツマイモ	1本	3.6g
カボチャ	1/4個 (450g)	8.6g
フラックスシード	大きじ1	0.2g
クルミ	50g	7.3g
イチゴ	1パック (300g)	2.7g
バナナ	1本	1.1g
ミカン	1個	0.8g
リンゴ	1個(中サイズ)	0.63g
ブルーベリー	100g	0.748g
キウイ	1個	0.5g

*アメリカ仕様のものです。

※上記の数値は、「日本標準食品成分表2010」をもとに、当会が算出したものです。お腹いっぱい満たされる食事をしていない限り、植物性食品だけからでも1日に必要とするタンパク質量(40～56g)を、摂取できることがおわかりいただけると幸いです。

※少ない品数で必要量を満たすのではなく、必ずバラエティーに富んだ食材を組み合わせてください。

.....

冒頭の研究で66歳以上の高齢者の死亡リスクが高くなった理由は、タンパク質の摂取量の不足ではなく、①必要十分なカロリー量を摂取していなかったこと、②精製加工された炭水化物食品が中心で、果物・野菜・種実類・豆類などの摂取量が不十分な、高塩分の食事をしてきたこと、などが考えられます。

こうした食事では、免疫力が低下し、高齢者の死亡リスクが高い肺炎や胃ガンなどのリスクを高めます。

また高塩分の食事は、脳の血管をもろくし、高齢者の脳出血のリスクを高めます。

カロリーを十分摂取していなければ、タンパク質も不足します。これらのことについて、南カリフォルニア大の研究では言及していません。

果物や野菜は、抗酸化栄養・ファイトケミカル・食物繊維などの宝庫で、免疫力を高め、組織の炎症を防ぎ、炎症が元で生じるガン、心臓病、脳卒中、糖尿病、アルツハイマー病などの生活習慣病のリスクを避けるのに役立ちます。

一方、動物性食品にはこれらの栄養は一切含まれていません。

さらに言えば、高齢者の筋肉の衰えはタンパク質の摂取不足ではありません。原因は主に次の2つです。

- ①加齢とともに体を動かさなくなること。
- ②高齢者は腎臓機能が低下してくるため、余計な酸

の排泄が速やかに行なわれなくなり、体を酸性に傾け、余計な酸が筋肉の破壊を促進すること。

タンパク質の摂取量を増やしても筋肉量の増加や筋力の強化には役立ちません（注3）。

高齢者の筋肉強化の秘訣は、緑葉野菜を豊富に摂取し、体を弱アルカリ性に保つこと、そして筋トレにあります（注4）。

- （注1）「Cell Metabolism」 (March 2014, Vol.19(3):407-417)
- （注2）「American Journal of Clinical Nutrition」 (2008;88:1322-9)
- （注3）「Geriatrics & Gerontology International」 (2014;14(Supple, 1):8-92)
- （注4）「American Geriatrics Society」 (2015 May;63(5): 886-92)

「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) 更年期障害の予防と対策として、まず大切なのは「野菜中心の食生活を送ること」というのは理解しているのですが、さまざまな症状が出てきたときの注意点について教えてください。

A. まず、更年期障害がなぜ起こるのか、その生理的メカニズムをよく理解してください。『女性のためのナチュラル・ハイジーン』の168～178ページで解説しています。

子供のころから油や砂糖を使わない「プラントベースでホールフードの食習慣」を心がけていれば、プレ更年期や更年期にさしかかったときに「急激な女性ホルモンの減少」というショック症状は起こりません。

ですから、更年期障害を予防するのに最も適した対策は、未精製・未加工の植物性食品で構成された食事をとることです。

ナチュラル・ハイジーンでは更年期障害の不快な症状に対して、HRT（ホルモン補充療法）ほかの薬やサプリメントに頼ることはすすめていません。

その理由、および「ナチュラルでヘルシーな、症状緩和対策」に関しても『女性のためのナチュラル・ハイジーン』（176ページ以降）に記しています。

なお、この回答欄ではエクササイズ、ヨガ、メディテーション、深呼吸、メンタルケア、十分な水分補給なども、症状緩和に役立つことを補足しておきます。

ホットフラッシュ対策では、ほてりを感じ始めたら、扇風機を活用します。クールダウンするまで扇風機の前にいます。作業机の上にも扇風機を置いておくのもよいでしょう。

冷凍庫にアイスノンを常備しておき、ほてりを感じたら首の後ろ側に当てると抜群の効果を発揮します。これでひどい発汗はすぐに収まります。

深呼吸も役立ちます。脳を落ち着かせ、クールダウンしてくれます。深くゆっくりと5秒間息を吸い、1秒間止め、それから5秒間ゆっくりと吐き出します。クールダウンするまで続けます。

不快な症状を感じたとき、ただずっと不快感や憂鬱感な気分には堪えるのではなく、意識して積極的に体を動かすことをおすすめします。

更年期には、周りにいる人たちの言動が、これまで以上に心に衝撃を与えがちです。そうした状況乗り越えるには、「何もする気にならない」という自分の殻から思い切って抜け出すことが大切です。

夢中になることを見つけ、それに打ち込むのもいいですし、爆笑連発の映画を見たり、落語などを聞いて大いに笑うことなどは、メンタルケアの面で役立ちます。

(Q2) メニエール症候群に悩んでいる、50代の女性です。ナチュラルハイでこれから食生活を改善しようと思っているのですが、アドバイスをお願いします。

A. 近年、メニエール症候群は自己免疫疾患の一種であることを数多くの研究が裏付けています（注）。

ナチュラル・ハイジーンでは、すべての病気の根本原因は、体にとってふさわしくない食習慣やライフスタイルによって生じる「毒血症」として扱っています。

なぜなら体がクリーンに保たれ、正しく機能している限り、自己免疫疾患も、メニエール病も生じないからです。

ぜひ「ナチュラル・ハイジーン・プログラム」を実践し、体内環境のクレンジングやデトックスを行なっ