

松田麻美子の超健康革命 (Super Health Revolution)

SHR NEWSLETTER No.73
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4月号) Tel/Fax 03-3775-4503(12:00~18:00)

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

Message
from
SHR

私たちの健康と幸福と地球のための「ライフスタイル革命」を！ ～「超健康革命の会(SHR)」の存在意義と、その存続のために～

『Q&Aブック③』が発売されてひと月になりますが、みなさんはもうお求めになりましたか。2月末までに会員予約価格でお求めいただいた方は、SHR会員の15%にも満たないと事務局から聞き、とても寂しく思っています。

会員のみなさんのことを私は「健康意識の高い特別な存在」と確信しているので、「会報」の「Q&Aコーナー」をまとめた『Q&Aブック・シリーズ』の第3巻が発売されたら、どなたもきっと、すぐに入手されると思っていたのです。

すでに「会報」掲載時にご覧いただいて、バックナンバーをファイリングしていたとしても、『Q&Aブック』は食生活や体のトラブル改善策などのお役立ち情報が「索引付き」でまとめられているので、いざ調べよう、確認しようとしたとき、すぐにページを開くことができます。

しかも一般の方よりお安くお求めいただけますし、ナチュハイ実践と学習のために、まだお持ちでない方には、ぜひご購入いただきたい、と願っています。

「ナチュハイ・ライフ」によって得られるめざましい健康効果を、より多くの人に伝えるために、『Q&Aブック・シリーズ』や『旬のレシピ集』はとても便利なツールです。ご自身のためだけでなく、友人や知人におすすめていただき、プレゼントとしても大いに活用してほしい、と思います。

SHRの会費は3年でわずか5000円ですが、実はこれだけではとても会を維持していくことはできず、グスコー出版にサポートしてもらっています。

SHRの会の運営には、会員の方による私家版刊行物のご購入が不可欠です。会費を抑えている分、『Q&Aブック』や『旬のレシピ集』などの私家版刊行物を積極的に購入し、会を支えていただきたいのです。

SHRの会を大きく発展させていくことは、私たちの健康と幸福と地球にとって、きわめて有意義なことです。

みなさんが「会報」、そして『Q&Aブック・シリーズ』や『DVDシリーズ』で得た知識や情報を、周囲のみなさんに伝えていただくことによって、ご自身だけでなく、ご家族、そして周囲の方々も健康になり、医療費は削減され、さらには社会や地球の

環境改善にまでつながっていくからです。

ナチュラル・ハイジーンは「個人や家族、さらには地域社会の人々の健康と幸せ、そして地球の健康などのすべてを可能にする、トータルヘルスケアのプログラム」です。

もし、会員のみなさんの一人一人が周囲の方々に、「ナチュハイ・ライフ」のすばらしさを伝えてくだされば、健康の輪は地域社会に大きく広がっていくことでしょう。

現代社会は生活習慣病の蔓延や医療費の激増、地球環境の汚染など、私たちの未来を危うくさせる深刻な問題に直面しています。

ガン、心臓病、脳梗塞、糖尿病などは、増加の一途をたどり、それに伴い激増していく国民の医療費はすでに年間40兆円を超えています。

「日本の医療財政に破綻が迫っている」ということを知っている人は少ないかもしれませんが、実は「社会保障財政も医療財政も、皆保険制度も破綻の瀬戸際にあり、日本の医療制度は最短5年で破綻する」と厚労省幹部が警告しているといえます(注1)。

このような深刻な事態にあるにもかかわらず、たいていの人は、「病気は医者が治してくれるもの」と信じて、3割の自己負担(70歳～75歳未満は2割、75歳以上は1割)で医師の治療を受けられる「皆保険制度」に依存しています。

特に高齢者は、血圧・血糖値・コレステロール値の異常が常態化し、さらには関節リウマチなどの痛みなどのために病院へ通い、薬を服用するのが普通の世の中になっています。

こうした高齢者の医療費の激増が、自治体や国家の財政を圧迫しつつあるのが現状です。

たとえ高齢者になっても、正しい栄養摂取をしていれば、私たちの体に備わっているすばらしいヒーリングパワーが具合の悪いところを改善してくれる、ということを知らせてあげるだけで、健康をとり戻せる人がたくさんいます。

みなさんのご両親、ご親戚のみなさんの中にも、何らかの不調のため薬を飲んだり、病院通いをされている人はいないでしょうか。病人がいると、ご家族全員に負担がかかります。みなさんの周りで薬を服用している人や、健康上何らかの不調を抱えてい

る方に、ぜひとも「ナチュラル・ハイジーン」のプログラムを教えてください。病状は改善され、ご家族の負担も減って生きます。

薬もいらなくなります。みなさんの周りで「ナチュラル・ハイ・ライフ」を実践する人が増えれば、自治体の医療費負担は大幅に削減されていくのです。

最近、全国の自治体が「健康ポイント制度」のようなプログラムを導入し、高齢者に体を動かすことをすすめ、健康改善を図ることで高齢者の医療費の削減をめざす取り組みが行なわれています（注2）。

高齢者の健康改善に効果が現われている、となかなか好評のようですが、運動とともに「ナチュラル・ハイジーンの食事プログラム」をとり入れたときの健康改善効果には、運動のみの効果では得られない、めざましいものがあります。

何しろ、この食事プログラムで高血圧や糖尿病、脂質異常などのメタボが一掃できるのです。

周囲のみなさんに、ナチュラル・ハイジーンのことを話してあげてください。このライフスタイルを多くの人にとり入れていけば、健康改善を成しとげ、薬は不要となり、医療費は大幅に削減されます。

キャンベル博士は、「人々が皆、この食習慣をとり入れたならば、医療費の70～80%は削減できる」と述べています。

そればかりか、地球環境を改善させることも可能

です。食肉生産によって放出される「温室効果ガス的大幅削減」、さらには「地球の砂漠化・水質汚染・水の浪費などの抑制」も可能となるからです。

このようにSHRの輪を広げていくことは、「私たちの健康と幸福と地球」のためにとっても有意義なことなのです。

この4月から、「ナチュラル・ハイジーン」のプログラム普及をめざして開設された通信教育講座【ナチュラル・ハイジーン エバンジェリスト養成コース】がスタートします。

これは、ナチュラル・ハイジーン理論を広く多くのみなさんに知っていただくことで、私たちや地域社会のみなさんの健康改善、医療費の削減、さらには地球環境の改善や世界飢餓救済、動物虐待防止などをめざす「健康教育プログラム」です（企画運営・株式会社Natshell/ナッシュェル）。

多くの方のご参加をお待ちしています。

（事務局）上記講座の詳細は、今号の「会報」といっしょに同封されているチラシをご覧ください。

お問い合わせ・お申し込み先は、「ナッシュェル」
/FAX:053-533-3643 あてにお願いいたします。

（注1）・<https://dot.asahi.com/aera/2016092700244.html>

（注2）・<http://nyaaat.hatenablog.com/entry/wellnesspoint>

とれたて最新USA情報

from Mamiko Matsuda, Ph.D. in Houston

BBCよ、お前もか！ キャンベル博士、BBCに物申す。 英国放送協会(BBC)の信頼を損なう「医療ドキュメンタリー番組」のいかがわしさ

——「食習慣と栄養と健康」に関する情報は、科学が明らかにした真実の部分は伝えられず、業界にとって都合のいい内容に編集されて伝えられる。（コリン・キャンベル）

『チャイナ・スタディー』の第3部を読まれた方なら、すでにご存じのことかと思えます。

1977年に発表された米国「マクガバン報告」や、政府の食事指針委員会で「プラントベースでホールフードの食習慣」を重視したキャンベル博士が、業界と強い結びつきのある科学者グループから、かつてインチキ学者扱いされたことも、『チャイナ・スタディー』をお読みの方ならご記憶のことでしょう。

去る1月19日にBBC（英国放送協会）が放送した、『Clean Eating - The Dirty Truth』（クリーンイーティング／その裏側にある好ましくない真実）と題するドキュメンタリー番組は、まさに、『チャイナ・スタディー』の第3部で述べられていることの典型的とも言える事例でした（注1）。

「クリーン・イーティング」とは、「できるだけ自然に近いホールフードがスリムダウンや健康改善の秘訣」とする、今、欧米のソーシャルメディアで大

人気のダイエット法です（注2）。

この番組では、キャンベル博士にインタビューをしています。博士が世界中の人にスリムダウンや健康改善面で大きな影響を与えている『チャイナ・スタディー』の著者である、という理由からです。

番組のプレゼンターは、ケンブリッジ大学のジャイルズ・ヨー博士（Jails Yeo）でした。

ヨー博士は、まずクリントン元大統領のスリムダウンや心臓病克服に貢献している大ベストセラーとして『チャイナ・スタディー』を紹介し、キャンベル博士の「食習慣と健康」に関する研究について、博士と話し合っています。

しかし、残念ながら番組では、キャンベル博士が行なってきた膨大な研究については正しく報じられず、『チャイナ・スタディー』の結論は、科学的に十分な裏付けがない怪しいもの、といった印象を視聴者に与えてしまう内容でした。

そのため、ツイッターやインターネット上には、「BBCの番組は、食事のメリットについての描写が正しくない」「BBCは公共放送機関としての信頼を大きく損ねた」といった、番組とBBCへの批判が殺到しています。

キャンベル博士も「T・コリン・キャンベル栄養研究センター」のウェブサイト（ホームページ）で、6ページにわたりコメントをしています（注3）。

そこには、キャンベル博士が受けたインタビューは、業界と強い結びつきのあるヨー博士とその背後にある業界にとって都合よく編集されていたことや、59分間の番組を通してのキャンベル博士の感想などが記されています。以下は、その要約です。

- ・取材前、番組担当者から「栄養、ヘルシーな食事、および膨大な量の科学研究に関して掘り下げたドキュメンタリー番組」と聞かされていたにもかかわらず、実際には聞かされていた内容とはほど遠いものだった。
- ・数ある研究についての話の中で、最も重要な部分はカットされ、番組制作者の意図に沿う部分だけが抜粋編集されていた。
- ・エセルスティン博士との食事指導で、重篤な心臓病を克服した3人の患者へのインタビュー部分が、完全に削除されていた。

上記の3点目について、キャンベル博士は「きわめて無礼であり、許しがたい行為」と述べています。

BBCは、キャンベル博士とエセルスティン博士のインタビューを、エセルスティン博士の地元、オハイオ州で行ないましたが、エセルスティン博士に対して「これまでの研究と、心臓血管疾患の進行を止め回復させる治療法について話してほしい」という目的で取材申し込みをしていました。

しかし、実際の放送を見てみると、キャンベル博士の研究や『チャイナ・スタディー』のメッセージの評判をおとしめるためのインタビューになっていました。

番組内では、ある食事法の指導やいかがわしい医療行為を行なって巨万の富を得ている二人の人物へのインタビュー映像も流されました。科学に関する知識の乏しい彼らと同列に並べることで、キャンベル博士をうさん臭い学者として印象付けるものになっていました。

『Clean Eating - The Dirty Truth』（クリーン・イーティング／その裏側にある好ましくない真実）という番組名も、あらためて見てみると、『チャイナ・スタディー』のメッセージが科学的根拠に基づかないもの、と暗示しているかのようでした。

番組は、キャンベル博士、エセルスティン博士のいずれにも、事前チェックをさせることなく、放送日を知らせることもないまま放送されました。

番組の目的は、『チャイナ・スタディー』のメッセージの信頼性をおとしめることであったらしいことを、博士たちが知ったのは、この番組がイギリスで放送されたあとのことでした。

今、キャンベル博士は「ヨー博士とその研究資金源にとって、『チャイナ・スタディー』のメッセージが脅威な存在だったからに違いない」と述懐してい

ます。

遺伝学者のヨー博士は、「健康上のトラブルは、薬と治療法を研究・開発することによって解決する」という信念の持主で、ドイツの有力な研究機関「ヘルムホルツ協会」による資金援助で研究を行なっています。

「ヘルムホルツ協会」は、30にも及ぶ糖尿病と肥満に関するドイツの主要研究機関から成り、世界で5番目に強大な製薬・バイオテクノロジー企業「サノフィ・アベンティス」と提携しています。

ヨー博士が籍を置く英国ケンブリッジ大学と米国エール大学内にある、有名な「糖尿病・肥満研究センター」も「ヘルムホルツ協会」に属しています。

この業界やヨー博士の関心は、肥満や2型糖尿病を薬で治療し、これらの蔓延を食い止めることにあります。

「病気は食習慣次第で予防も改善も可能となる」という『チャイナ・スタディー』のメッセージが、世界中の多くの人に知られることは、ヨー博士や製薬業界にとって都合がよくありません。

キャンベル博士は「正しい栄養摂取とは何かを人々が知る機会を、この番組は妨げてしまった」と述べています。

そして世界で最も勇敢で思慮深い公共報道機関の一つとして、絶大な信頼を得ていたBBCが、なぜこのような疑念を抱かせる内容の番組を放送したのか。

はたして利権が絡んでいるのか、あるいは番組制作陣の単なる準備不足が原因なのか。博士はその理由を探るべく、BBCに問い合わせましたが、BBCからの回答は、次のようなものでした。

「番組はすべてBBCのガイドラインに沿って編集されており、インタビューでキャンベル教授が語ったことを正確に反映しています」

これに対し、キャンベル博士は前述のウェブサイト上で「このような回答は到底受け入れられない」というコメントとともに、番組制作の意図について、次のように述べています。

「健康維持や病気予防は遺伝子経路を解明し、薬を開発することによって成し遂げられる、とするヨー博士の主張を支持することが目的であり、私が納得できないのは、健康維持や病気治療における食生活の重要性を番組ではほとんど評価していない傾向にあったからだ」

エセルスティン博士も、「T・コリン・キャンベル栄養研究センター」のウェブサイトに、次のようなコメントを投稿しています（注4）。

この番組を見て、BBCが心臓病を克服した私の患者や、私自身へのインタビューをすべてカットして放送した理由がよくわかりました。

我々の研究は、『チャイナ・スタディー』のメッセージを裏付ける科学的な証拠でゆるぎなく、「プラントベースでホールフードの栄養」は、心

臓病の進行を止め、病気の回復を可能にさせるということに、ヨー博士が気づいたからです。

我々の研究や私の患者たちの証言は、「製薬会社の目標」を促進したいとするBBCの番組の意図に反するものであるため、放送できなかったのです。

エセルスティン博士が述べた「製薬会社の目標」とは、「肥満や糖尿病の遺伝子を特定し、その遺伝子を阻止する薬の開発によって、肥満や糖尿病の予防や治療を行なう」というものです。そして、こうした業界の支援を受けて、研究生活を続けている学者の一人が、ヨー博士でもあります。

『チャイナ・スタディー』のメッセージが伝えているように、エセルスティン博士の研究は、「プラントベースでホールフードの食習慣」によって、心臓病は完全に克服することができるばかりか、肥満や糖尿病も一掃できることを、綿密な臨床研究によって裏付けています。

担当医から「なす術はない」と宣告された重篤な心臓病を博士の食事指導で克服し、何年も健康な人生を送っている人々の存在が「生きた証拠」です。

たび重なる狭心症、糖尿病、関節炎、足の神経炎、高血圧、肥満などのすべてが、「プラントベースでホールフードの食習慣」で一掃され、薬もいらなくなったと語ったエセルスティン博士の患者たちの証言は、番組制作者やヨー博士が描くシナリオにとっては不都合な真実だったため、削除されたのでしょうか。

◎「食べ物」と「健康」の分野では、たいていの場合、「金を持っている者が規則を作る」というルールで支配されている。

◎食品・医薬品などの業界は、「栄養と健康に関する情報」をコントロールすることで、経営が成り立っている。

『チャイナ・スタディー』第4部「<正しい情報>はいかにして葬られるのか」で述べられている、上記の言葉を思い出さずにはいられません。

人々が「プラントベースの食事」に転換し始めたら、この業界は巨大な利益を失います。

自分たちとその株主の利益を守るため、この業界ができる限りの企業努力をしていることは仕方のないことかもしれません。

しかし、BBCのような公共放送機関の場合は立場が違います。もし利権を守るために、番組内容を構成したとしたら、公共機関として許しがたいことでしょう。

公共メディアが「伝えない」という行為のために、どれだけの多くの人が健康を手にもできずにいることでしょう。

大マスコミを頼りにできない現状は、日本でも同様です。SHRの会員のみなさんには、『チャイナ・スタディー』がすすめる「プラントベースでホールフードの食習慣」がすばらしい健康効果を与えてくれることを自ら実証し、周りの人にもお伝えいただければ、と願っています。

(注1)・https://www.youtube.com/watch?v=toJG_FmJwZ4

(注2) 果物、野菜、未精製穀物、豆類を重視するものの、プラントベースではない。タンパク質の摂取は、ホルモンや農薬を含まない低脂肪でオーガニックの肉類（鶏むね肉など）や白身魚、卵白などから、そして脂肪はアボカドやナッツなどからとるように、という食習慣。

(注3)・<http://nutritionstudies.org/british-broadcasting-corporation-bbc-your-credibility-is-tarnished/>

(注4)・<http://nutritionstudies.org/british-broadcasting-corporation-bbc-credibility-tarnished-part-2>

「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) 以前、ナチュハイを始めた頃は、朝に野菜ジュースを作って飲んでいましたが、野菜カスもたくさん出し、野菜代もかなりかかるので、今はグリーンスムージーとフルーツを朝食にしています。

松田先生はニンジンをたくさん買ってらっしゃるようですが、野菜ジュース用に使われているのでしょうか。また、朝食に、野菜ジュースも加えたほうがいいのでしょうか。

A. 私は毎朝野菜ジュースを飲んでいますが、ニンジンをたくさん使います。しかし、野菜ジュースを毎日飲まなければ健康にはなれない、というわけはありません。

「プラントベースでホールフードの食習慣」を徹底していれば、生活習慣病などとは無縁で健康な人生を送ることができるでしょう。

しかし、健康を最大限のレベルに高めることをめざしたい人、ハードなスケジュールで仕事をこなし、少ない睡眠時間でも疲れを感じない体にしたい人、最大限のパフォーマンスを発揮したいと願う人、ハードなトレーニングを続けても抜群の疲労回復力が必要な運動選手、そして現在、ガンや呼吸器系疾患ほか、深刻な病気を抱えている人などは、野菜ジュースを毎日飲むことを、ぜひおすすめします。