

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、食べる時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はないでしょうか。

【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、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診ではなく、まず触診し、しこりがあるようでしたら、マンモグラフィ検診よりも、エコー検診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診とは異なり、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「ピュアリイ」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) あて、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)