

【第78号 付録 ①】(「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」のうちから、2018年3月、5月掲載の記事を再編集したものです)

～Hello from Mamiko Matsuda, Ph.D. in Houston / 2018年3月～

「ナチュラル・ハイジーン交流会」というサイトがフェイスブック上にあるのをご存知でしょうか。立ち上げたのは荒川圭基さんという大阪のコンサルタント会社の社長さんです。

荒川さんは2015年6月、突然脳梗塞に襲われ、救急車で病院に運ばれました。幸い処置が早かったため、軽い脳梗塞ですみ、後遺症もなく、10日間で退院したものの、それから1年余りの間、薬(抗血小板剤)の副作用に悩まされ続けました。

他人にはわからないひどい頭痛を抱えながらも仕事で東京に出張する際、2時間半の新幹線車内で読む本を紀伊國屋書店で探していたときに『フィット・フォー・ライフ』(グスコ出版)と出会いました。それを境に、荒川さんの運命は変わりました。

ご自身が立ち上げた「ナチュラル・ハイジーン交流会」のサイトの中で、荒川さんは、次のように書いています。

これこそ「ナチュラル・ハイジーン」との出会いだった。数多くの本を読んでいたが(3000冊を超える)『フィット・フォー・ライフ』の迫ってくるような内容(興奮)は体験したことがない。「よし実践してみよう!」と決心。

今、思う。脳梗塞にならなかつたら昼はカツ丼か天丼、焼き魚、寿司。夜はビールにステーキ、焼肉に白米。果物や野菜の摂取はほとんどゼロ。体重は70キロ。血はサラサラではなくドロドロ(この判定は、自分の舌の裏、鏡に写し、2本の静脈、黒ずんでいたら血がドロドロ)。

2016年8月9日、「クロピドグレル」(抗血小板剤)だけでなく、「アバプロ」(降圧剤)などすべての薬をごみ箱に捨てた。植物中心の食生活(ベジタリアンより厳しいヴィーガン)。朝はフルーツだけ。昼食は外食だが要望を聞いてもらえる飲食店だけに行った。夕食、アルコールは一切飲まない。コーヒーもやめた。松田先生から「脳梗塞にならなかつたらナチュラル・ハイジーンに遭遇しなかつたでしょうね。

不幸中の幸いですね!」とメールを頂いた。本当にそう思う。

それから1年余りの間に『フィット・フォー・ライフ』に続いて「ナチュラル・ハイジーン」関連の本や『チャイナ・スタディー』はもちろんのこと、「超健康革命の会」が発行してきた「会報」第1号から第75号までのすべてを読んだ荒川さんは、昨秋、大阪でナチュラル・ハイジーン講演会を主催し、時を同じくして、「ナチュラル・ハイジーン交流会」という交流サイトを発足させました。

このサイトが意図するのは、荒川さんご自身の貴重な体験や、「ナチュラル・ハイジーン」のライフスタイルをより多くの人にご紹介し、このライフスタイルをとり入れた人々との交流を深めていくためだ、と荒川さんは言います。

このサイトへの荒川さんの思い入れはとて強く、毎日のようにアップしている投稿記事は、肥満や病気をなくし、医療費を大幅に削減し、ハイクオリティーな人生を手にしたと願う人のモチベーションを高めてくれます。

私たちの周りに、さまざまな健康上のトラブルを抱えている人がたくさんいます。そうしたみなさんの中には、いろいろな医師の診察を受けてきたにもかかわらず、回復に向かうどころか、悪化したり、荒川さんのように薬の副作用に悩まされている人も多いことでしょう。こうしたみなさんは「健康になりたい」と心から願っているはずですし、いま健康な人も自分は脳の病気やガンなどの重病にはなりたくない願っている人も多いことでしょう。

みなさん、健康を手にするには決して難しいことはありません。私たちに必要なことは、「体の正しい扱い方を知ること」、ただそれだけです。荒川さんは、脳梗塞後、抗血小板剤や降圧剤によるひどい副作用に悩まされたあとに偶然出会った『フィット・フォー・ライフ』でそのことを学び、自らの努力で人生を180度変えました。

「ナチュハイ・ライフ」を生活の中心にすえた荒川さんは、現在78歳。毎朝5時からストレッチ運動やジョギング、階段630段の上り下りなどを1時間こなし、さらに会社でも1時間パソコンに向かったらスクワットなどをして活発に体を動かし、その結果、腕や足に筋肉がつき、体はきわめて軽い、と荒川さんは言います。

みなさんも荒川さんが開設された「ナチュラル・ハイジーン交流会」で、健康を手にするための情報交換サイトにぜひ参加してください。そうすればきっと、荒川さんのように健康な体を手にするはずですよ。

4月5日、新宿・スィスラーで行なわれた「ナチュラル・ハイジーン交流会」ご参加のみなさんと。向かって私の左奥にいるのが荒川さん。



なお、「超健康革命の会」でも、「プレミアム会員専用サイト」を開設しています。アメリカ発の情報をいち早くご紹介していますので、こちらもぜひご覧ください。「超健康革命の会プレミアム会員専用サイト」で検索できます。

～Hello from Mamiko Matsuda, Ph.D. in Houston / 2018年5月～

今、欧米の食文化が大きく変わろうとしています。2年ほど前の調査になりますが、2016年6月5日付の『デイリー・メール』紙(イギリス最古のタブロイド紙)によれば、1990年代半ばから2010年の間に生まれた世代では、16～19歳の48%、そして16～24歳の40%が好んで「プラントベースの食事」をしているといいます(イギリス第2の市場調査会社イブソスモリ社の調査より。15歳以上のイギリス人1万人を対象)。

この数字にはインターネットの普及が大きく関与しています。生まれたときからパソコンやスマートフォンなどのデジタルツールに囲まれて育ってきた彼らは、ネットを通してさまざまな情報を手にしており、疑問を抱くとすぐにネットで検索しています。

彼らはまた、「9.11」のアメリカ同時多発テロ事件やリーマン・ショックに端を発した金融危機など、不穏な社会状況のあおりを幼い頃に受けていることから、より安定した暮らし、より有意義な生き方を願っている世代ということでも知られています。さらに言えば、メディアが報じない情報を手にしているこの世代の中には、伝統的な習慣や慣習、あるいは業界の押しつけがましいPRなどにとらわれず、自ら情報を集め自らの判断で行動を決めている若者も多く見られます。

現在20歳前後のイギリスの若者の半分近くが動物性食品を避け、「プラントベースの食事」を好んでいるのは、動物性食品中心の食習慣がもたらすさまざまな不都合(健康障害、地球環境汚染、動物虐待など)に対する彼らなりの意識の表われかもしれません。

イギリスでは「Meat Free Monday」(ミート・フリー・マンデー/月曜日は肉なしの日)のサイトを見たマンチェスター群トラフォード区在住の10歳の少女が、その地域の最終決定権を持つ地方議会を動かし、「ミート・フリー・マンデー」の給食を実現させています(2018年1月10日付「BBCニュース」より)。

女の子の名前はライラ。事の始まりは「有名人を選んで調べ発表する」という小学校の課題に「ミート・フリー・マンデー」キャンペーンの創始者ポール・マッカートニーの亡くなった妻、リンダ・マッカートニーを選んだことでした。インターネットで「ミート・フリー・マンデー」のキャンペーンについて知ったライラは、自分の学校の給食にも導入できたらと考え、お友だちの協力を得て学校で署名運動を行ない、集まった署名とともに行政区の教育長宛てに手紙を出したのです。



「ミート・フリー・マンデー」の給食を実現させたライラと給食時の光景。

給食を週に一度「肉なし」にするだけでも地球環境の改善に役立つとして、温室効果ガス、水の浪費、種の問題(多様性や数の損失)などの最大原因が肉食習慣にあることなど、ネット情報をもとにパワーポイントを作成し地方議会でプレゼンを行ないました。そして、ついには担当者を動かし、ライラの通う小学校では、去る1月8日の月曜日から「ミート・フリー・マンデー」の給食が始まりました。さらにこの9月からは、その地域(トラフォード区)全域の72の小学校でも月曜日の給食が「ミート・フリー(肉なし)」になるといいます。

このエピソードを去る3月31日に甲府で行なった講演会でお話したところ、講演会に参加して下さった13歳と14歳の中学生姉妹が「ミート・フリー・マンデー」キャンペーンを地元の中学校でも紹介しようと計画し始めたことを、先日お二人のお母様からうかがいました。「ミート・フリー・マンデー」の紹介から始めて「ヴィーガン食」とは何か、さらには「ナチュラル・ハイジーン」のライフスタイルが与えてくれる数々の恩恵などについて、同世代の仲間にも知ってもらい、「ナチュハイ・ライフ」の啓蒙に繋げていくプロジェクトにしていきたいそうです。この姉妹は『親子で学ぶ「ナチュラル・ハイジーン」』と『女性のためのナチュラル・ハイジーン』と題した私の講演を、「そうだよね」「そうなんだよね」と二人で相槌を打ちながら聴き、すでに「ナチュハイ・ライフ」を実践しているご両親の選択が間違っていないことを納得し、「ミート・フリー・マンデー」紹介計画に着手したのです。

お祖母様がまだ70歳という若さでガンに苦しみ亡くなっていく姿や、ひどいアトピーに悩まされていたお母様が「ナチュハイ・ライフ」をとり入れて克服したことなどを目の当たりにしてきた姉妹は、ナチュラル・ハイジーンに関する講演を聴き、有意義な人生を生きるには「正しい食の選択」が不可欠であることを学んだのです。そして、それだけにとどまらず、学んだことを同世代の仲間とシェアしようと行動を起こしてくれたことを知り、私はとてもうれしくなりました。

「ミート・フリー・マンデー」キャンペーンを学校で紹介することを計画中的お二人と。

