

ただし自然界にあるプラントベースの食べ物について厳密に言えば、糖質は食物繊維と一緒に「複合炭水化物」という形で存在しており、糖質という「単純炭水化物」の形では存在していません。

よって、食品成分表で複合炭水化物の重量から食物繊維の重量を除いたもの（糖質）が最も多い食べ物で、同時にタンパク質の重量が最多の食べ物となると、単品では「豆類」ということになるでしょう。

なかでもレンズ豆は、糖質とタンパク質ともにダントツ1位です。次いで糖が多いのはヒヨコ豆ですが、タンパク質の点ではアズキやインゲン豆のほうがやや上です。

大豆は高タンパクではあっても、糖の量は豆類の中では最も低い数値です。

ただし、試合の合間に食べるものとして、豆類はおすすりめではありません。

食物繊維やレジスタントスターチを多く含むため、消化に時間がかかり、次の試合までに消化を終わらせることができないからです。

したがって、試合と試合の合間の待ち時間にとるものとしては、ドライフルーツやフルーツなどの糖が多い食べ物と、種実類などのタンパク質が多い食べ物とを一緒にとることをおすすりめします。

「ナチュラル・ハイジーン」のパイオニアの医師たちは、「果物は単独、または薬物野菜やセロリ、キュウリなどの野菜と合わせるのOKだが、タンパク質食品（種実類など）とは合わせない」としていました。

しかし、最近の「ナチュラル・ハイジーン」の医師たちは、食品の組み合わせに関してはそれほど神経質ではありません。

そのため、果物を種実類と合わせたデザートなどを食後にとることに寛大です。

試合の合間に、ドライフルーツ（デーツやアプリコット、イチジク、レーズンなどを一晩水に浸したもの、あるいはドライのまま細かく切ったもの）を、少量の種実類と合わせてとるといいでしょう。

砂糖入りのお菓子や菓子パンと合わせてチーズやプロテインパウダーをとるよりずっとすぐれた選択です。

ナッツとデーツを合わせた「ナッツ&デーツ・ボール」やバナナとナッツを合わせた「バナナ・ナッツ・クッキー」などを前もって作っておいて試合に持って行くのもいいでしょう（右欄のレシピを参照してください）。

また、試合後は、なんといっても豆類がおすすりめです。ディップや豆のスープなど、お好きなレシピで好きなだけ食べます。もちろんたっぷりの野菜と一緒に。

【ナッツ&デーツ・ボール】

<材料>

- ・クルミ…2カップ
- ・ココナッツフレーク…1カップ
- ・マジュールデーツ…2カップ（一晩少量の水に浸す）
- ・バニラエッセンス…小さじ1

<作り方>

- ①クルミとココナッツフレークをフードプロセッサーにかけてよく混ぜます。
- ②水けを切ったデーツとバニラエッセンスを①に加え、軽く混ぜます。
- ③②を取り出し、ゴルフボール状に丸めれば、できあがりです。

<メモ> 私家版『超健康革命「旬のレシピ集」』の112ページ掲載の「ナッツ入りフルーツ・ボンボン」もおすすりめです。

【バナナ・ナッツ・クッキー】

<材料>

- ・デーツ…1/4カップ
- ・プラントミルク（豆乳・自家製のアーモンドミルクかヘンプミルク）…1/4カップ
- ・クルミ…1カップ
- ・ピカーン（ペカン）ナッツ…1カップ
- ・ココナッツフレーク…1カップ
- ・バナナ…4本
- ・シナモン…小さじ2

<作り方>

- ①デーツをプラントミルクに一晩浸しておきます。
- ②オーブンを120℃にセットしておきます。
- ③①とナッツ類、ココナッツフレーク、バナナ、シナモンをフードプロセッサーにかけて、なめらかにします。
- ④パーチメントペーパーを敷いた天板に、③をスプーンですくって落とし、オーブンに入れて30分焼けば、できあがりです。

（Q5）あるクリニックの先生が「バナナは血糖値を最も速く上昇させる」という血液データを理由に、バナナをあまりすすりめていませんでしたが、松田先生のご意見をお聞かせください。

A. 日本のインターネット情報サイトには「バナナは血糖値の上昇が速いので避けるべきである」と主張する医師の見解が多く出ているようで、とても残念です。

確かにバナナはベリー類やチェリー、柑橘類、リンゴ、モモなどの果物と比べると、血糖値の上昇は速いかもしれませんが、だからといってバナナを敬遠する必要はありません。

「毎日バナナしか食べない」、しかも「一度に何本も食べる」ということなら問題ですが、さま

さまざまなフルーツの選択肢の一つとしてとる分にはまったく問題ありません。

バナナを毎日食べるなら、ほかのフルーツと合わせてフルーツサラダにしたり、グリーンスムージーに加えたり、オートミールに添えたり、という食べ方がおすすめです。

ベリー類を添えたオートミールに、さらにバナナ（1本）を輪切りにして加えた朝食は、とてもヘルシーな食べ方として、「ナチュラル・ハイジーン」の医師たちがすすめています。

最近では「プラントベース栄養学ヘルスケア」を治療にとり入れている医師たちが、この食べ方を患者さんたちに推奨しています。

一方、「糖質制限ダイエット」が大流行している日本では、果物（特に日本の果物）は果糖が多いのでNGだとして、果物はすべて推奨しない医師もいるようです。

こうした医師たちは、果物に含まれる糖を、白砂糖やブドウ糖果糖液糖のような加工食品に含まれる糖とみんな一緒にしています。

果物に含まれる糖は、食物繊維と一緒に存在しているため血糖値の上昇は緩やかです。砂糖や果物から抽出した果糖のように、血糖値を急激に上昇させたり、急激に低下させてしまうようなことはありません。

双方の違いについては、今日、プラントベース栄養学ヘルスケア分野で最も注目されている医師マイケル・グレガー博士の著書、『食事のせいで、死なないために [食材別編]』（NHK出版刊）の71～73ページにくわしく記されていますので、ご一読をおすすめします。

(Q6) 70代の母親がパーキンソン病をわずらい、「すくみ足」(歩きはじめの第一歩がなかなか踏み出せない症状)のため、難儀しています。パーキンソン病専門のカイロプラクティックに通い、30分くらいのウォーキングをしたりしていますが、改善の様子が見られません。「小文字症」(*)も発症しているレベルです。松田先生のアドバイスをお願いしたいのですが…。

(*) 患者が文章を書く際、震え気味になったり、初めは並みの大きさで文字を書いているが、次第に文字が小さくなり、最後にはミミズがはったような判読しがたい文字になる症状。

A. パーキンソン病は進行性の神経障害です。脳から体の各部分への指令に関与する神経細胞が次々に死滅することで発症する病気です。

この病気の患者さんは、神経伝達物質「ドーパミン」が十分に作られず、動きが鈍くなる、正しい動作ができなくなる、手の震え、手足の硬化、バランス能力の低下、歩行困難などの症状が徐々に進行していき、気分・思考・睡眠にも影響が及

びます。

頭部外傷の経験によってリスクが高くなるといわれていますが、ほとんどの場合は環境汚染物質が原因となることが多いようです。

病状の改善に関しては、『Q&Aブック③』の120ページにも掲載していますが、最近明らかになったことをいくつか補足しておきます。

症状が進行する原因の一つに、「環境汚染物質によるミトコンドリアの機能不全と酸化のストレスがある」と見られていることから、近年、抗酸化物質療法への関心が高まっています。

研究者らがめざしているのは、酸化ストレスを減らして脳がドーパミンを利用しやすくし、炎症を減らすことです。

脳は次のような理由から、最も酸化を受けやすい器官だといわれています。

- ①最も酸素を使う器官であり、最も多くのエネルギーを産生していること。
- ②脳の鉄のレベルが過剰な場合、酸化を引き起こす可能性があること。
- ③脳内の不飽和脂肪酸は酸化のダメージを受けやすいこと。
- ④脳の抗酸化防衛力は比較的弱いこと。

有機物質からエネルギーを取り出す働きをする細胞の小器官「ミトコンドリア」は、酸化のダメージを最も受けやすい脳細胞の構成要素です(注1)。

ミトコンドリアの抗酸化栄養素は、抗酸化防御システムを活性化したり、ミトコンドリアの酵素の補酵素として働くことによって、酸化分子の発生阻止、酸化物の処理、酸化物の活動阻止、酸化のダメージの修復などを行ないます。

ミトコンドリアの抗酸化栄養素には、「 α リポ酸」「アセチル-Lカルニチン」「コエンザイムQ10」「 γ リノレン酸(通常、ルリジサ種子油から)」「グルタチオン」などがあります。

これらの分子、特にその組み合わせは、パーキンソン病やアルツハイマー病のような神経変性疾患の進行を遅らせる可能性があることを示す証拠があります(注2)。

また、アルツハイマー病の患者さんのDHA値は極端に少ないことも、研究が明らかにしています。

DHAは脳の重要な構成要素ですが、パーキンソン病の患者さんの脳の細胞膜からは、DHAを含む多価不飽和脂肪酸が失われています。

脳の細胞膜組織の不飽和脂肪酸組成は、食事からの不飽和脂肪酸の量に影響を受けます。

したがって、DHAの摂取量を増やすことは、脳のDHAレベルに良い効果をもたらします(注3)。

DHAはパーキンソン病に関与するタンパク質「 α シヌクレインタンパク質」に相互作用し、こ

の相互作用が「 α シヌクレインタンパク質」を不活性にしたり、あるいは分解したりする可能性があるといえます（注4）。

DHAが不足すると、脳に備わる酸化防御機能を悪化させる可能性もあります（注5）。

DHA不足はパーキンソン病と関与しているため、DHAのサプリメント摂取は、この病気にとって重要な予防手段であると同時に、治療の重要な要素でもあるのです。

「ナチュラル・ハイジーン」の医師、ジョエル・ファーマン博士は、パーキンソン病の患者さんには「プラントベースでホールフードの食事」のほかに、次のようなサプリメント摂取をすすめています（注6）。

- ・DHA/400 mg（血液検査の結果により調整）
- ・GLA（ γ -リノレン酸）（ルリジサ種子油から抽出したもの）/240 mg
- ・グルタチオン/100 mg
- ・アルファリポ酸/100 mg（1日2回）
- ・コエンザイムQ10/50 mg（1日2回）
- ・アセチル-Lカルニチン/50 mg（1日2回）
- ・ブドウ種子エキス/10 mg（1日2回）

これらのサプリメントはインターネット通販（Amazon、楽天、iHerbなど）が扱っています。

最後のアドバイスは、動きが鈍くなっている、毎日エクササイズに励むことを忘れないことです。症状のかなり進行した人でしたが、懸命なエクササイズによって、普通の生活が送れるほどまでに改善した例があります。

（注1）「Alternative Medicine Review」（2000；5:502-529.）（2005;10:268-293.）

（注2）「Neurochemical Research」（2008;33:194-203.）

（注3）「International Journal of Developmental Neuroscience」（2000;18:383-399.）

（注4）「Journal of Molecular Biology」（2009;394:94-107.）

（注5）「Biochimica et Biophysica Acta」（2014;1840:1902-19）

（注6）「Dr. Fuhrman's position paper/ MAKING SENSE OF SCIENCE FOR SUPERIOR HEALTH Parkinson's Disease」

（Q7）子供を「プラントベースでホールフードの食事」で育てていますが、食生活を重視する代替医療のお医者さんの中には、鶴見隆史先生のように「成長期の18歳くらいまでは動物性タンパク質は少しなら食べたほうがいい。ただし、夕食で、サラダを大量に食べたあとで」と話されている方もいます。少々迷うところなので、何かアドバイスがあればお聞かせください。

A. 「ナチュラル・ハイジーン」では、どの年代で

も、動物性食品の摂取はすすめていません。

その理由はなぜか、また代替医療の医師によっては、「子供に動物性タンパク質をすすめる理由」とは何なのか、双方の見解をよく検討され、ご自分にとって納得できるものをご自身で判断されるのが一番だと思います。

「ナチュラル・ハイジーン」が動物性食品をすすめない理由は、以下のとおりです。

- ①人類はどの年齢であれ、体の成長や組織の修復に必要な栄養のすべてを「プラントベースでホールフードの食事」からとることができること。
- ②動物性食品は体にとって不可欠な栄養に欠け、トラブルを引き起こす物質も含まれること。
- ③動物性食品は植物性食品と異なり、代謝作用に体のエネルギーや酵素を浪費してしまうこと。
- ④そのほか、動物の生命（いのち）を奪い、地球環境を汚染させ、貧しい国の人々を飢餓に追い込んでいる（※）といった「非人道的な行為」を伴うこと。
（※）貧しい国の人々が農作物を生産しても、国が肉食中心の国に（家畜肥料用として）そうした農作物を外貨獲得目的に売ってしまうため、自国民の飢餓を招いている。

以上のようなことが挙げられますが、①に関して、アメリカの「Academy of Nutrition and Dietetics（栄養と食事のアカデミー、または栄養と食品学会/前身は、米国栄養士会）」の公式見解文書には、下記のように記されています。

——適切に用意されたベジタリアンの食事は健康に良く、栄養的にも十分で、心臓病や糖尿病、前立腺ガンや大腸ガンを含む特定の病気の予防や治療にも役立つ健康的なさまざまな要素を与えてくれる。妊娠中・授乳中の女性から、乳幼児、子供、青少年、成人、高齢者を含むすべての年齢の人々にとって適切である。

さらに「Dietary Guideline to Americans（アメリカ人のための食事指針）」2015年版にも、ベジタリアンの食事でも栄養は十分摂取できることが明記されています。

また、『チャイナ・スタディー』第4章の233～234ページには、「動物タンパクでなければ大きくなれないわけではない」ことが、くわしく記されています。

②に関してですが、動物性食品の摂取には、次のような懸念があります。

（ア）食物繊維「ゼロ」でファイトケミカルや酸化栄養もほとんど含まれない。その結果、

ガン（特に大腸・乳房・前立腺）、潰瘍性大腸炎、クローン病、便秘、憩室、脳卒中、心臓血管疾患、認知症、自己免疫疾患などのリスクを高めることになる。

(イ) 体のIGF-1（インスリン様成長因子1）の産生を加速し、ガン細胞の形成・成長を促進する。

(ウ) 動物性タンパク質に含まれるカルニチン（アミノ酸の一種）の代謝副産物が、動脈硬化を引き起こし、心血管疾患のリスクを高める。カルニチンは動物性食品を摂取する人の腸内に生息する細菌によって分解され、肝臓で代謝されて「トリメチルアミン-Nオキシド（TMAO）」に代謝され変えられる。

この物質は動脈壁を傷つけて炎症を引き起こす。その結果、血管壁にコレステロールのプラークを形成し動脈を詰まらせることから、学会では現在、コレステロール以上に恐ろしい「心臓病の真犯人」とされている（注1）。

（注1）「Nature Medicine」（2013 May;19(5):576-85）

(エ) ロイシンが豊富に含まれ、「早熟と老化」を促進する。ロイシンは必須アミノ酸の一種ではあるものの、動物性食品を摂取するとロイシンの過剰摂取につながり、その結果「TOR」と呼ばれる「ラパマイシン標的タンパク質」を活性化させ、早熟・ニキビ・生理痛・肥満・2型糖尿病・ガン・アルツハイマー病・老化の促進などのリスクを高める。TORは子供にとっては「成長のエンジン」だが、大人にとっては「老化のエンジン」と言える。

(オ) 含硫アミノ酸（メチオニン、シスチン、システイン、シスタチオン、タウリン）が豊富に含まれ、その代謝物が体をやや酸性に傾けるため（「アシドーシス」と呼ばれる状態）、体は骨のカルシウムを引き出して酸を中和することになり、その結果、骨がもろくなる。

(カ) ヘム鉄が豊富に含まれるため、活性酸素が発生し、血管や脳にダメージを与えて炎症を引き起こす。その結果、心臓血管疾患・認知症のリスクを高める。また、ヘム鉄と肉のタンパク質の相互作用でニトロソアミンが形成され、細胞のDNAを傷つけ、胃ガン・大腸ガン・アルツハイマー病のリスクを高める。

(キ) N-グリコリルノイラミン酸（Neu5Gc/Gc）を産生する。人間の体内では形成されない糖分子（赤身肉の摂取で産生される）で、細胞のDNAにダメージを与え、慢性の炎症を引き起こし、動脈硬化・心臓血管疾患・ガン・糖尿病・自己免疫疾患（関節リウマチほか）のリスクを高める。

(ク) 高レベルのリンを含むため、血中リンレベルが上昇する。これを中和するために用い

られる「線維芽細胞成長因子23」ホルモンは、血管にとって有害で、心室肥大（心臓の筋肉肥大）を引き起こし、心臓発作・突然死・心不全などのリスクを高める。

(ケ) 飽和脂肪とコレステロールを含むことから動脈硬化を引き起こし、心臓血管疾患のリスクを高める。

(コ) 有害な代謝副産物を発生させる。アンモニア（尿素となる）、尿酸、メタンガス、硫化水素、インドール、ヒスタミン、N-ニトロソ化合物（ニトロソアミンなどの発ガン性物質）など。

(サ) 肉の高温加熱（焼く、揚げる、炒める）は下記の有害な物質を発生させる。複素環アミン（発ガン性物質）、多環芳香族炭化水素（発ガン性物質）、糖化最終産物（AGE）など。

(シ) そのほか、ウィルス、バクテリア、プリオン、成長ホルモン、抗生物質、環境汚染物質（農薬、PCB、水銀ほか）、亜硝酸塩などの発色剤などをとり込むことになる。

以上のように、動物性食品の摂取にはネガティブな問題が多々伴いますが、前述の項目（エ）にあるように、「子供にとっては成長のエンジン」であることは事実です。

したがって、代替医療の医師はこの点を重視し、ほかのトラブルを最小限に抑えるために、1日一度、「夕食で」、しかも「サラダを大量に食べたあとで」という条件を付けているものと思われます。

お子さんが「標準より小さい」、あるいは「スポーツ選手のため、標準よりも早く、大きく成長させたい」という目的であれば、動物性食品を摂取するメリットは確かにあると思います。

いずれにしても冒頭で記したように、ご自身の納得できるものを、ご自身で判断されることをおすすめします。

(Q8) L-カルニチンは野菜にはほとんど含まれていないようですが、摂取しなくても大丈夫なのでしょうか。

A. L-カルニチンは確かに植物性食品にはほとんど含まれていませんが、必須アミノ酸のリジンとメチオニンから生合成されるため、必要なカロリー量を「プラントベースでホールフードの食事」から摂取している限り、動物性食品をとらなくても、通常不足することはありません。

L-カルニチンは分子量の非常に小さな化合物で、生体内で脂質を燃焼してエネルギーを産生する際に、脂肪の燃焼場であるミトコンドリア内部に脂肪酸を運搬する役割を担っています。

加齢とともに、筋肉量が少なくなり、筋肉内に貯えられているカルニチンの量は不足傾向にある

として、インターネット上には、カルニチンのサプリメント情報が目白押しですが、どれもサプリメントを売るためのCMであることに注意してください。

なお、カルニチンには「L-カルニチン」と「D-カルニチン」の2種類があります。いずれも「プラントベースでホールフードの食事」に含まれるアミノ酸を原料に作られます。

例外として「Q6」の回答で述べたように、パーキンソン病のような神経障害のある人は、血中のカルニチン・レベルが低下している可能性がありますので、その場合にはサプリメントで補います。

(Q9)「ナチュラル・ハイジーン」の食生活で、「うつ病と統合失調症」を治すことができるでしょうか。

A. もちろんです。近年、洋の東西を問わず、「うつ」や「統合失調症」「自殺願望」などの人が激増していますが、その最大原因は、動物性食品と精製加工食品中心の食生活にあり、同時に「未精製未加工の植物性の食べ物」の摂取が大幅に不足していることを多数の研究が明らかにしています。

「プラントベースでホールフードの食事」に変えたことによって、これらのトラブルは嘘のようになくなった経験者は枚挙に暇がありません。

「うつ」や「統合失調症」の患者を2つのグループに分け、一つのグループには「プラントベースでホールフードの食事」を、もう一方のグループには、現代人の一般的な食事パターン（動物性食品と精製加工食品中心）を一定期間続けてもらって精神機能に与える影響を調査した研究も多数あります。

いずれも、「プラントベースでホールフードの食事」のグループは、めざましい改善を遂げていることが明らかにされています（注1）。

「うつ」は体内の炎症および、低セロトニン・レベルと関連しています。

「プラントベースの食べ物」は、セロトニン・レベルを高めてくれるばかりか、脂肪が少なく抗酸化栄養が豊富であることから、体内の炎症を減らす作用もあります。

野菜をたくさん食べるとビタミンBを豊富に摂取できます。このことが気分に影響することも明らかにされています（注2）。

一方、動物性食品には、炎症性化合物を産生するアラキドン酸（AAA）が含まれています。この物質は脳に炎症を引き起こします。

肉食者はベジタリアンの9倍もアラキドン酸を摂取しており、その結果、ベジタリアンと比べ、血液や唾液に含まれるアラキドン酸の量も著しく多いことが研究で明らかになっています（注3）。

2週間の追跡研究の結果は、ベジタリアンのうつ状態、不安、ストレスのレベルはいずれも著しく少なかった、といます（注3）。

フラックスシードやヘンプシード、クルミなどに豊富なオメガ3脂肪酸にもめざましい抗炎症作用があり、うつ病と闘うのに役立ちます。

一方、炒め物、揚げ物、オイルベースのドレッシングやマヨネーズなどを摂取していると、オメガ6脂肪酸が過剰となり、オメガ3脂肪酸とのバランスが崩壊することから、炎症を助長し、うつ病のリスクを高めてしまいます。

ついでですが、同時にガン、心臓血管疾患、糖尿病なども炎症から始まる病気だ、ということも忘れないでください。

『自分の「うつ」を治した精神科医の方法』（河出書房新社）の著者で精神科医の宮島賢也先生は、「ナチュラル・ハイジーン関連の本」に出逢ったことがきっかけでご自身の「うつ」を克服し、今では患者さんに「ナチュラル・ハイジーン」の食事を推奨し、めざましい効果を上げています。

最後になりますが、みなさんのなかには、「ナチュラル・ハイジーンの食事で〇〇や△△の病気が治せるだろうか」という疑問をお持ちの方も少なくないかもしれませんが、「治す」のは「ナチュラル・ハイジーンの食事」ではありません。

「治す力」は体の中にあるのです。その力は、唯一、体に必要な要素が与えられ、不必要な要素をとり込まないことによるのみ発揮されます。

つまり、「ナチュラル・ハイジーン」のライフスタイルを実践することで、体の「治す力」を最大限に高めることができるのです。

どうか、そのことを心に刻んでいてください。

（注1） ご紹介する以下の改善例は、ほんの一部にすぎません。

- ・「American Journal of Health Promotion」 (February 2014;29(4))
- ・「British Journal of Psychiatry」 (November 2009;195(5):408-13;)
- ・「Nutrition Journal」 (2012, 11:9)
- ・「Nutrition」 (October 2018, Volume 54, Pages 48-53)
- ・「The Lancet Psychiatry」 (Volume 2, Issue 3, p271-274, March 01, 2015;)
- ・「Preventive Medicine」 (2009 Aug; 49(1):39-44)
- ・「BMC Psychiatry」 (2017 Dec 28;17(1):409)

（注2） ・<https://ods.od.nih.gov/factsheets/vitaminb6-healthprofessional/>

・<https://www.bluezones.com/2018/01/moods-and-foods/>

（注3） 「Nutrition Journal」 (2010;9:26)

【私のスケジュール帳より／松田麻美子】

◎「2019年 春の来日講演スケジュール」ですが、現在、下記の講演会&ワークショップ&交流会が予定されています。詳細はそれぞれの問い合わせ先までお尋ねください。

★4月5日(金)18:00～ 東京・新宿「シズラー」での交流会／主催：ナチュラル・ハイジーン交流会
問い合わせ先：06-6271-3773 (株式会社ジェリコ・コンサルティング)

Eメール：jericho_info@jericho-group.co.jp

参加資格：「超健康革命の会」プレミアム会員対象

★4月6日(土)13:30～ 東京都内でのワークショップ／主催：株式会社 Natshell (ナッシュェル)

問い合わせ先：053-441-4100 (株式会社 Natshell) Eメール：info@natshell.jp

参加資格：「ナチュラル・ハイジーン・エバンジェリスト養成コース」受講者対象

★4月7日(日)13:30～ 甲府市・山梨県立文学館での講演会／主催：山梨フルモニ・クラブ

問い合わせ先：090-4208-1503 (林 大介さん)

Eメール：yamanashi.frumoni.club@gmail.com

テーマ：欧米の最新科学が裏付ける「ナチュラル・ハイジーン」の智慧

～薬いらずの「健康長寿・山梨」をめざすために～

★4月13日(土)13:30～東京・四谷での講演会／会場：TIME SPACE四谷 (東京メトロ丸の内線「四谷三丁目」下車・徒歩1分)／主催：株式会社ナッシュェル (Natshell)

問い合わせ先：053-441-4100 (株式会社ナッシュェル) Eメール：info@natshell.jp

テーマ：「Health Care is Self-Care! /自分でつくる自分のからだ

★4月14日(日)13:00～ 福岡市・博多での講演会／主催：ATTiVA (アティヴァ) リビングフード・アカデミー

問い合わせ先：03-5787-5638 (ATTiVAリビングフード・アカデミー)

Eメール：order@attiva.co.jp

テーマ：欧米の最新科学が裏付ける「食習慣の真実」～あなたの食べ方、間違っていますか～

【事務局より】

◎今号の巻頭は、「医」「食」「住」の問題点に対して大マスコミが報道しない情報を送り続けている、反骨のジャーナリスト・船瀬俊介さんの怒りに満ちたメッセージです。

◎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(2018年12月、2019年1月、2月分)を再編集したものです。

◎上記、松田先生の講演会のうち、4月7日(日)、13日(土)、14日(日)の詳細については、会報と一緒に同封したご案内チラシをご参照ください。

◎「ナチュハイ 海外ツアー」にご参加ご希望の方は、(株)ジェリコ・コンサルティングまでお申し込みください。

◎みなさまからの「ナチュハイ体験」の感想・ショートレポートをお待ちしています。

◎次号(82号)の会報は、2019年7月上旬発行の予定です。

【名言の教え】

人々は、「健康にはまったく関心のない食品業界」
が作り出す食べ物でおなかを満たして病気になる、
「食べ物にはまったく注意を払わない医学界」にいる
医者の治療を受けに行く。

ウェンデルリー・ベリー (1934年～) 小説家、エッセイスト、詩人、環境活動家、文化批評家、哲学者。

者。米国ケンタッキー州のタバコ栽培農家に生まれ、ケンタッキー大学、スタンフォード大学で学んだ後、ヨーロッパに渡り、1965年に帰国後は母校ケンタッキー大学で教鞭を執る。現在は、ジャマイカのポート・ロイヤルで農業を営むかたわら、創作・評論活動を行なっている。『ライフ・イズ・ミラクル』(法政大学出版局刊)などが邦訳されている。

◎「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に

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

◎無断転載、無断コピー等はご遠慮申し上げます。

(「超健康革命の会」事務局)

「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)