

# 松田麻美子の超健康革命 (Super Health Revolution)

**SHR NEWSLETTER No.83**  
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

グスコ出版内 〒140-0014

(2019年10月号) Tel/Fax 03-3775-4503(12:00~18:00)

SINCE 2002

<<http://natural-hygiene.org/>>

E-mail/[shr-info@natural-hygiene.org](mailto:shr-info@natural-hygiene.org)

Message  
from  
SHR

## 時は移れど、<sup>まっ</sup>長寿を全うする真実の健康理論、 「ナチュラル・ハイジーンの原則」は不滅です！

———17年半にわたる活動と「休会」を前にしての感謝の想い———

今から18年近く前の2002年3月、拙書『常識破りの超健康革命』の刊行を機に「超健康革命の会」が発足、情報提供とテキストを兼ねたニュースレター（会報）を発行することになり、同年4月に5月号としてめでたく創刊されました。

創刊号の巻頭でまずお伝えしたかったことは、「健康は誰にでも与えられている当然の権利であり、誰もがすばらしくスリムで健康に長生きできる能力を持っている」ということでした。

それにもかかわらず、多くの人たちがさまざまな病気に苦しみ、「病気は避けられないもの」と思い込んでしまっているのは、「健康に長生きする方法」を知らされていないからです。その知恵を学んで実行していけば、私たちの体の中に潜んでいる能力が発揮され、病気にならない人生を送ることができるのです。

いわば、体の「オペレーション・マニュアル」（操作手引き）のようなもので、それが「ナチュラル・ハイジーン理論」とその基本となる「原則」です。

この会を通じて「健康」そして「超健康」への道を歩み出したみなさん一人一人がスーパーヘルシーな体に変身し、周りの人がうらやむような元気で幸せな毎日を送っていただくことが、当会発足にあたっての私の願いでした。

そうしたみなさんがお手本となって「ナチュラル・ハイジーン」の考え方が少しずつ浸透していけば、健康の輪も自然と広がって行くことを期待していました。

会の発足当初はまだ日本でも今ほどインターネットが普及していなかったので、ナチュハイとの出会いのきっかけづくりとして本を出版し、ツールとして会報を活用していただければ、と考えていました。

また、「食と健康」に関する欧米の最新情報を一般の人たちがいち早く学ぶ媒体も日本にはなかったため、この「会報」と毎年春と秋に「超健康革命の会（SHR）」が主催する「健康セミナー」は、納得のいく健康情報を求めていたみなさんにとって貴重な情報源になったことと思います。

SHR主催の100名規模のセミナーは評判を呼び、

毎回キャンセル待ちが出るほどで、セミナー後半の質問コーナーでは熱心な質問が殺到、回答時間が2時間を超えてしまうこともありました。

こうした地道な活動もあって、肥満や持病、薬漬けから解放されたみなさんから、サクセスストーリーを伝えるすばらしいお便りをたくさんいただきました。

- ・1か月で6キロ、1年で30キロの減量に成功し、持病とあきらめていた花粉症もなくなりました。（Kさん/女性）
- ・8か月で37キロやせ、中性脂肪値は136から70へ、血圧は160/90から130/80へ、そして洋服サイズも21から9へと変わりました。（Sさん/女性）
- ・1年で50キロやせ、コレステロール値が700から190になりました。（Nさん/男性）
- ・総コレステロール値が309から179へ、LDL（悪玉）コレステロール値が216から106へ、中性脂肪値は92から57へと低下し、コレステロール低下薬は不要となり、血糖値も102から83へと低下しました。（Iさん/男性）
- ・20年余り降圧剤を使用し続けていても下がらなかった血圧が、わずか3週間で降圧剤も使わずに182/106から130/80に、そして中性脂肪値は529から80へ、総コレステロール値も268から190に下がってコレステロール低下薬はいらなくなり、血糖値は99から63へ、体重も12キロ減量を達成。（Mさん/男性）
- ・C型肝炎で入院する予定だったのが取り下げになりました。（Nさん/男性）
- ・子宮頸ガンと卵巣腫瘍（鶏卵大）で手術をすることになっていたのが、ガンも腫瘍も消えました。（Dさん/女性）……などなど。

ここにご紹介したのはほんの一例ですが、そのほか子宮筋腫が消えた、生理痛がなくなった、ステージ2の乳ガンを手術せずすんだ、更年期障害が消えた、関節リウマチがなくなった、糖尿病が完治した、冠動脈にあった閉塞物がすべて消え心臓病を克服できた、大腸ガンが消えた、大腸にあったポリープが消えた、透析を受けずに済んだ、

クローン病が完治した、過敏性腸症候群が寛解した、エネルギーレベルが高まり、疲れなくなった、といった喜びと驚きの声を大勢のみなさんから頂戴しました。

「ナチュラル・ハイジーン」のメッセージを日本のみなさんにお伝えする活動を通じて、「ナチュラルハイ仲間」がたくさんできたことも大きな喜びでした。

こうしたみなさんが、ご自身の経験から得た「ナチュラル・ライフ」の魅力を周囲のみなさんに精力的に伝えてくださっていることは、うれしい限りです。

でも、それとは逆に「ナチュラル・ライフ」をしぱらく続けていたのに、何らかの理由でやめたしまったという方、あるいは「ナチュラル・ハイジーン」の食事では必要な栄養に欠け、健康になれない」といった周囲からの指摘や批判が気になり、なかなか徹底できずにいる会員さんもいらっしゃるかもしれません。

なにしろ日本では「パレオ・ダイエット、ケトジェニック・ダイエット、MECダイエット／注①②③」などの「糖質制限ダイエット」情報があふれ、ナチュラル・ハイジーンが重視する「プラントベースでホールフードの食事」推奨の情報などはメディアやネットを通じて見聞きすることなどほとんどないのであります。

(注①) パレオ・ダイエット／日本語では「旧石器時代食」、あるいは「原始人食」と呼ばれる、狩猟採集で穀物摂取の習慣がまだなかった旧石器時代の食生活を真似たダイエット法。

(注②) ケトジェニック・ダイエット／日本語では「ケトン体ダイエット」とも呼ばれ、糖質を制限し、糖質の代替エネルギー源として脂質を摂取するダイエット法。

(注③) MECダイエット／MECは、Meat、Egg、Cheese の略。すなわち「肉、卵、チーズ」中心の食事をするダイエット法。

「プラントベースでホールフードの食事」の健康改善効果は、最新科学によっても裏付けられていて、反駁の余地もないことはインターネットで調べれば明らかなのですが、ネット社会であるアメリカにおいてさえ、長年「ナチュラル・ライフ」を実践していたにもかかわらず、「パレオ・ダイエット」や「ケトジェニック・ダイエット」にのめり込み「ナチュラル・ライフ」から離れてしまった人がいます。まだ72歳で膵臓ガンのために亡くなった私の友人アナもその一人でした。

アナは酸味の強い果物の過剰摂取が原因で歯茎と歯にダメージを受けたことで、歯科医から「果物の摂取を重視する「ナチュラル・ハイジーン」の考え方は誤っている」と指摘されたことや、家族

や周囲にいる人々が、「パレオ・ダイエット」や「ケトジェニック・ダイエット」の盲信者ばかりだった影響もあり、こうした人々の圧力に負けて「ナチュラル・ライフ」をやめてしまったのです。

私をはじめ、親しくしていたナチュラル仲間が、再三アドバイスを送ったりサポートをしてくれましたが、アナは結局「ナチュラル・ライフ」に戻ることはありませんでした。

実のところ、巷にあふれる健康・栄養情報のほとんどは、特定の食品（動物性食品、精製加工食品、サプリメントなど）やダイエット本の販促を目的としたエセ科学の理論にすぎないことを、今日の栄養学界・医学界で最も活躍している学者や医師らが指摘しています。

キャンベル博士やエセルスティン博士はいうまでもなく、『食事のせいで死なないために』（NHK出版）の著者、マイケル・グレガー博士などが警鐘を鳴らしています。

「超健康革命の会」を運営していくにあたって、グスコー出版の全面的サポートのもと、健康食品や健康関連企業をスポンサーにすることなく、あしかけ18年継続できたことは当会の誇りの一つでもあります。

「ナチュラル・ライフ」を受け入れるか否かは、みなさん一人一人の選択です。そうしたことを前提としたうえで、どうか次のことを忘れないでいただきたいのです。

ナチュラル・ハイジーン理論による実践効果は、論文審査が厳しい世界一流の科学専門誌に掲載されている膨大な数の研究論文によって証明されています。

エビデンスベース（疫学研究などによる根拠）で正しいことが明らかにされているため、欧米社会では現在、「ナチュラル・ハイジーン」が推奨する「プラントベースでホールフードの食習慣」を、治療の軸に据えている医師がますます増えてきています。

これはラッセル・タッカー・トゥロール医学博士の考え方に賛同する医師が増えてきた証拠でしょう。

トゥロール博士は、19世紀の中頃から後半にかけてアメリカの医学界で大活躍していたナチュラル・ハイジーンのパイオニアの医師の一人です。

博士はかつてワシントンにある学術研究機関の殿堂、スミソニアン協会本部で行なった講演で、次のように語っています。

——ナチュラル・ハイジーンは本物の病気の治療システムである。なぜなら自然と調和しており、生命の法則とも一致し、科学的に正しく、論理的に確かで、常識にもかなっている。これは人類に与えられた「天からの贈り物」である。

会員のみなさんには、トゥロー博士の言葉を  
知っていただき、どうか自信を持って「ナチュラル  
・ライフ」の実践を続けていただきたいと思いま  
す。

そして健康を維持されている会員のみなさん  
には、もう一つランクアップした「超健康」をめざ  
し、周囲のお手本となることで、この「永遠の健  
康理論」を多くの人に伝えていってほしい、とい  
うのが当会発足以来の私の夢です。

入会してまだ日が浅かったり、満足な健康状態  
に至っていない会員のみなさんには、すでに刊行  
されているSHR関連本や私家版の『Q&Aブッ  
ク①②③』『旬のレシピ集』を参考に実践を深め  
てください。

ナチュラル・ハイジーン理論は、真の科学によっ  
て裏付けられている「本物の健康法」です。「ナ  
チュラル・ライフ」を継続していけば、必ず改善の  
道が開けます。どうか周囲の健康・栄養情報に迷  
わされず、「超健康」への道を邁進していただい

たらと思います。

そうした一人一人の日々の実践が習慣となり、  
「病気知らずの日々」が継続されていけば、やが  
て老若男女の「超健康のお手本」が評判となり、  
それが国家の医療費を削減していくような「革命」  
へと必ずつながっていくことでしょう。

17年以上にわたって発行してきた「超健康革命  
の会」の会報は、会の休会に伴い今回の第83号を  
もって休刊とさせていただくこととなりました。

私の夢もまだ半ば、来年以降も今までと変わら  
ず、少しでも多くの方々に「ナチュラル・ハイ  
ジーンのすばらしさ」をお伝えしていきたいと思っ  
ています。

最後に、みなさまのご健康と末永いお幸せをお  
祈りしています。今までのご愛読、ありがとうござ  
いました。  
(松田麻美子)

**※会報は今号をもって休刊となります。(事務局)**

## とれたて最新USA情報

from Mamiko Matsuda, Ph.D. in Houston

### 誰にでも訪れる「老化」への対策は、「ファイトケミカルに富む食生活」の選択から！

メディアやインターネット上には、いろいろな  
ダイエット情報があふれています。なかには、め  
ざましい減量効果があるものの、ガン・心臓病・  
脳卒中・糖尿病・アルツハイマー病などのリス  
クを高め、老化を加速させてしまうようなものも  
あります。

当然ながら、こうしたダイエット法は体にふさ  
わしい減量法とはいえません。

劇的なスリムダウンと健康長寿を可能にする  
生き方とは、最新科学が裏付ける「適切なカロリ  
ー量で、マイクロ（微量）栄養に富む食事」をす  
ることです。これは、次のような方程式で表わす  
ことができます。

$$H(\text{健康}) = N(\text{栄養価}) \div C(\text{カロリー摂取量})$$

『Q&Aブック③』の42ページでもご紹介して  
いますので、ご記憶の方もいらっしゃるかと思  
います。

カロリー摂取量が適切で、マイクロ栄養の摂取  
量が多ければ多いほど、肥満を防いで老化を遅  
らせ、健康状態を最大限に高めることができます。

「体脂肪を増やさずに、テロメア（染色体の末  
端にある物質。細胞分裂のたびに短縮／注1）を  
増強させ、ステムセル（幹細胞／注2）の機能を  
正しく保つ」という、科学的に実証済みの要素  
<老化遅延効果>を体に与えることができるから  
です。

ヒトを含むさまざまな動物を対象にした研究の  
メタ分析が、低カロリー摂取の動物（注3）は長

生きし、テロメアの目減りのスピードも遅いこ  
とを裏付けています（注4）。

「マイクロ栄養」とは、抗酸化栄養（βカロ  
テン、ビタミンC、ビタミンE、セレンウムなど）  
やファイトケミカル、ビタミン、ミネラルなど、  
「プラントベースでホールフードの食事」に豊富  
に含まれているものです。これらは動物性食品や  
精製加工された食べ物には、ほとんど含まれて  
いません。

低カロリーでマイクロ栄養、なかでも特に「フ  
ァイトケミカルに富む食生活」は、老化の促進を  
抑え、寿命を延ばすのに役立つことが明らかに  
されています。具体的には下記①～④のような  
効果があります。

- ①サーチュイン遺伝子（SIRT-1）を活性化さ  
せ、長寿のタンパク質「サーチュイン」が増加。
- ②アデノシン活性化プロテインキナーゼ（AMP  
K）を活性化させ、細胞内エネルギーの恒常性  
を維持。「AMPK」とは、糖や脂質をエネル  
ギーに変えるのを助ける酵素で、「代謝マスタ  
ースイッチ」とも呼ばれる。  
「SIRT-1」と「AMPK」の活性化は老化  
促進のタンパク質「mTOR」（エムトア／哺  
乳類ラパマイシン標的タンパク質）を阻止し、  
寿命を延ばす。
- ③フリーラジカルの発生を大幅に減少。

- ④ストレスに対する抵抗力が向上。
- ⑤組織の炎症を抑制。酸化によるストレスが阻止されることで、組織の炎症が抑えられ、ガン、心臓血管疾患、糖尿病、認知症、自己免疫疾患など、さまざまな病気の予防・改善を可能にする。
- ⑥DNAの修復力が向上。
- ⑦ステムセル（前出の幹細胞／注2）の維持管理が向上。古くなったりダメージを受けたりした細胞は、新しい細胞への入れ替えが正しく行なわれ、各組織や器官の機能が正常に保たれる。
- ⑧オートファジー機能が向上。「オートファジー」とは、細胞が持つ細胞内の浄化・リサイクルシステムで、「自食（じしょく）」とも呼ばれる。細胞内の変性タンパク質や不良ミトコンドリア、さらには細胞内に侵入した病原性細菌などを分解して浄化することで、さまざまな病気から生体を守る。
- ⑨細胞の遺伝的変異を抑制。細胞の遺伝子発現を抑え、ガン細胞の形成・成長を防ぐ。
- ⑩免疫力が向上。感染症や組織への炎症を抑え、さまざまな病気の予防・改善につながる。
- ⑪テロメア（前出の染色体の末端物質／注1）の維持管理が向上。テロメアのダメージを修復し、その長さを伸ばす酵素「テロメラーゼ」のレベルを高め、テロメアを増強できる。
- ⑫架橋結合を阻止し、「AGE」（終末糖化産物）生成を抑制。「架橋結合」とは、線状に結合する分子相互間に橋を架けたような形の結合を形成することで「橋架け結合」とも呼ぶ。加熱などによってタンパク質と糖が酵素の関与なしに反応（タンパク質の糖化反応）すると、タンパク質とタンパク質を結ぶ架橋構造が形成される。「AGE」はその生成物で、老化を促進する。
- ⑬代謝スピードが低下。消化のスピード、心拍数、呼吸などが遅くなり、エネルギー消費量を抑制することで寿命を延ばす。
- ⑭毒素、フリーラジカル、AGE（前出の終末糖化産物）などの除去作業が向上。組織に有害物質をため込まないことから、組織へのダメージ

が抑えられ、長寿につながる。

一方、動物性食品や精製加工食品中心の食生活では、慢性疾患のリスクを高め、老化を促進させ、寿命を縮めてしまいます。

まず、動物性食品や精製加工食品には抗酸化栄養やファイトケミカルなどのマイクロ栄養や食物繊維など、スリムダウンや病気の予防・改善に不可欠な要素が、ほとんど含まれていません。

さらに動物性タンパク質やカロリーの過剰摂取、高度に精製された高GI食品（※）の摂取は、老化促進のタンパク質を増やしてしまいます。

（※）白米、白いパン、白い麺類、砂糖、蜂蜜、メープルシロップなど、「グリセミック指数（食後血糖値の上昇を示す指標）」が高い食品。

以上のことを一言でまとめると、「プラントベースでホールフードの食習慣」（特に、ファイトケミカルに富む食生活）は健康長寿を促進し、その一方、動物性食品や精製加工食品中心の食習慣は、病気と老化を促進させる、ということです。

どちらを選択するかはみなさん次第ですが、ぜひ賢い選択をしていただきたいと思います。

（注1）染色体の先端に存在し、DNAの鎖がほぐれないように防いでいる物質。細胞が分裂を繰り返すたびに少しずつ短くなり、何回か分裂を繰り返すと細胞は分裂をやめ、死を迎える。

（注2）自己複製能とさまざまな細胞に分化する能力を持つ特殊な細胞。これらの能力により、自己発生や再生などを担う細胞と考えられている。

（注3）生命維持に必要な適正カロリーで、ヒトの場合、1500キロカロリー前後（アスリートは別）。

（注4）「Clinical Interventions in Aging」（2017;12:1877-1902）

## 「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!**  
（ご質問は事務局あて、どうぞ）

（Q1）近所の65歳くらいの女性が尿結石による激痛のため救急車で運ばれました。ナチュラルの食生活を徹底していれば無縁の病気なのでしょうか、結石ができるまでの期間や原因と予防法を教えてくださいませんか。

A. 尿路結石とは、腎臓結石、尿管結石、膀胱結石、尿道結石の総称で、結石が腎臓、尿管、膀胱、尿道のどこにあるかによって、病名が異なります。

最短では3～4センチの石がわずか3か月で形

成されたという報告もありますが、通常何年もかけて形成され、小さなもの（4ミリ以下）は自然に尿中に排泄されます。

形成の速度には個人差もありますが、24時間にかかる尿検査による各自の代謝リスク（シュウ酸カルシウムとリン酸カルシウムの過飽和度から測定）と関係していますので、水分補給に心がけ、シュウ酸カルシウムやリン酸カルシウムの濃度を高めないことが大切です。

結石の原因ですが、最新科学はその根本原因を明らかにしていますから、その予防法を学び、実践していれば、結石を形成することはありません。

シュウ酸のとりすぎが結石の原因になるとして、シュウ酸を多く含む食品摂取に必要以上に気をつけている人は少なくないようですが、結石の主たる元凶は動物性タンパク質の過剰摂取にあることが、疫学的・生理学的研究から明らかにされているので、注意の先を動物性食品に向けることです。

イギリスで18年にわたり行なわれた追跡研究によると、動物性タンパク質の摂取量が1日21グラム以上だと、尿路結石の罹患率が急上昇する、といます(注1)。

現在の日本人の1日当たりのタンパク質摂取量は、男性で70~90グラム、女性で60~70グラムで、男女ともにそのうちの50~60%が動物性タンパク質ですから、21グラムをはるかに超えています。

動物性タンパク質の摂取量が増えると、尿中のカルシウムとシュウ酸の濃度が数時間のうちに激増することも明らかにされています(注2)。

動物性タンパク質が少なければ、尿中のカルシウムやシュウ酸の濃度は高くなり、速やかに尿中に排泄され、これらが尿路内で結びつき結石を形成することはありません。

また、結石の形成はフリーラジカルの活動によって活性化され、果物や野菜に豊富に含まれる抗酸化力の強いポリフェノール系のファイトケミカル(カテキン、ジオスミン、ルテイン、ケルセチン、ヒペロシド、クルクミンなど)によって予防できることも、最近の研究が示しています(注3)。

なお、野菜に含まれるシュウ酸と結石形成のリスクに関しては、『Q&Aブック②』の79~80ページ、および「会報」の前号(第82号/2019年7月号)の「Q&A/Q5」(11~12ページ)にくわしく記していますので、参考になさってください。

結石の再発率は45%ともいわれますので、ご質問された方は救急車で運ばれたというご近所の方に、ぜひ食習慣の見直しをおすすめいただければと思います。

(注1) 「Journal of Chronic Disease」(1979; 32(6):469-476)

(注2) 「Mineral Electrolyte Metabolism」(1987;13:228-234)

(注3) 「International Journal of Mol Science」(2018 Mar;19(3):765)

**(Q2) 日本でも先頃、液体ミルク(乳児用調整液状乳)の発売が認可され、その利便性で多くの女性が喜んでいる、とのニュースを見ました。**

**この液体ミルクについて、アメリカでの評価や広がりはどうのような状況になっているのか、情報があれば教えてください。**

**A. 私は小児科医ではありませんし、子育てもして**

いませんので、乳児用調整ミルクに関する情報は、まったく持ち合わせていません。

インターネットで調べてみましたが、普及状況は粉ミルクに比べると、かなり少ないようです。

「便利であっても値段が高く、ゴミが増え環境に悪い」という点がネックになっているようです。

液体ミルクには「濃縮タイプ」と「すぐに使えるタイプ」の2種類があり、評価は次のようです。

#### <濃縮タイプ>

- ・粉ミルクよりは値段が高いが、「すぐに使えるタイプ」よりは安い。
- ・収納場所をとらないが、同量の水で薄める必要があり、どんな水を使うか留意が必要。
- ・粉ミルクよりは用意するのが、少し楽。
- ・個人差もあるが、粉ミルクに比べ消化が楽で便秘を引き起こさない。

#### <すぐに使えるタイプ>

- ・母乳育児をしないことに決めた母親に、ほとんどの病院でサンプルとして提供しているタイプ。
- ・最も便利だが、値段が高く、使い捨て容器のため、経済的にも環境的にも負担が大きい。
- ・保存可能期間は48時間と非常に短い。

どのタイプを選ぶかは個人の選択次第ですが、ナチュラル・ハイジーンとしては、特別な理由で母乳を与えることができない場合を除き、母乳育児をすすめています。

**(Q3) フラックスシードを使用したスムージーを毎日1回、食生活にとり入れています。おかげさまで、ここ何年も病気知らずで過ごしています。**

**フラックスシードなどの種子類については、「実は体には良くない」といった意見もあるようですが、ナチュラル・ハイジーンの考え方をあらためてお聞かせいただくと、ありがたいのですが。**

**A. 日本では、「フラックスシードにはシアン化物が含まれているため、生食は危険である」として、厚生労働省は生食用のフラックスシードの販売を禁じています。**

また、乾燥した状態ではアブシシン酸のような酵素抑制因子(酵素阻害剤)が働いており、これは体内酵素の働きも阻害してしまうので体にとって有害であることも近年明らかにされました。

こうしたことから、「種実類は生で食べるのはよくない」といった情報が、ローフードを学ぶ人々の間やネット上に飛び交っています。

このことにつきましては、すでに「会報」第78号(2018年7月号)の「最新USA情報」、および同号の「Q&A/Q3、Q4」の回答部分でくわしく解説していますので、そちらをご覧くださいければ幸いです。

(Q4) 前回の「会報」第82号に掲載の「最新USA情報～高齢者のための栄養摂取ガイド」はたいへん参考になりました。その中でビタミンDの不足についての記述があり、ビタミン12と同様、不足分はサプリメントで補う、と書かれていました。

地方都市での室内作業に従事しているの、この先、少し心配なため、安全なサプリメントを教えていただけないでしょうか。また、ナチュハイでは、いつ頃からサプリメントの活用をすすめられるようになったのでしょうか。

A. 現代人の多くがビタミンD不足になっているようです。長時間室内で過ごし、戸外に出るときも紫外線を気にしすぎ、日光を避けているためでしょう。

ビタミンD不足に関してはこれまでも折に触れ各所で警告してきましたが、ビタミンDは骨の健康状態に影響を与えるだけでなく、ガン・心臓病・糖尿病をはじめ、さまざまな病気と密接に関連しています。

ですから、年に一度は血液検査をし、不足しているようでしたら、サプリメントで補うことをおすすめします。

ビタミンDには貯蔵型の25(OH)Dと活性型の1,25Dがありますが、貯蔵型の25(OH)Dのレベルを知り、この値が30ナノグラム/ml以下の場合、サプリメントで補う必要があります。

ビタミンDの吸収にはビタミンK2が必要ですので、ビタミンDとK2のサプリメントをおすすめします。インターネット通販で扱っています。

下記のものはおすすめできるメーカーのもので、<Now Foods, Vitamin D-3 & K-2, 1,000 IU / 45 mcg, 120 Veg Capsules> (日本語検索は「ナウフーズ ビタミンD3 & K2」)

ナチュハイでは、いつ頃からサプリメントの活用をすすめるようになったのか、というご質問ですが、ビタミンDは日光に当たることで吸収される紫外線が皮膚表面下でコレステロールに作用して合成されますので、本来はサプリメントで補うべき栄養ではありません。

アメリカではこの10年あまり前から、さまざまな病気に関するビタミンDの役割に関する研究が盛んに行なわれるようになりました。

ビタミンDレベルが低いことは、骨の健康ばかりか、心臓血管疾患、ある種のガン、認知機能低下、うつ、糖尿病、妊娠合併症、自己免疫疾患、さらにはすべての死亡リスクの78%増加などに関与していることがわかってきたことから(注)、予防医学やライフスタイル・メディスンを重視する医師の間でサプリメントの使用がすすめられるようになりました。

これを受けて、「ナチュラル・ハイジーン」の理論に基づく医療を行なっている医師たちも、血液検査でビタミンDレベルが低い場合にはサプリメ

ントをすすめています。

(注) 「Archives of Internal Medicine」(2008;165:(15):1629-1637.)

(Q5) 家庭の電力量を測る最新式の電力メーター「スマートメーター」の導入が、電力会社を通じて進められているようですが、電磁波の危険性を伝える記事も出ています。松田先生のご意見と電磁波対策について、お伺いしたいのですが。

A. 文明社会に暮らしている以上、私たちは電磁波から免れることはできません。そのためインターネット上には、電磁波に関する情報があふれています。

これらの情報の中には電磁波が体に与える害を大げさに伝え、人々の不安をあおるものも少なくありません。ご質問の「スマートメーター」も、その一つのように思われます。

このメーターから放出される電磁波を測ったわけではありませんが、電磁波測定器で実際に測定した何人かの人のデータを見ると、いずれも許容範囲内です。

インターネット接続時のパソコンやスマホの数値とほぼ同等かそれ以下でしかなく、電磁波過敏症の人でなければ、影響を受ける数値ではありません。ですから、それほど過敏に反応する必要はない、と私は思っています。

冒頭でも記したように、文明社会に暮らす私たちは便利さと引き換えに、電磁波から逃れられないさまざまな製品を使っています。

その結果、毎日持ち歩いているスマホ、家庭内にあるすべての電気器具などから放出される電磁波を体に溜め込むこととなります。

私は次のような方法で、電磁波を体に溜めにくくしたり、体内に溜まった電磁波を抜くなどの工夫をしています。

#### <電磁波を体内に溜めにくくする工夫>

- ①家電製品はできるだけ使わない。電子レンジ、IH調理器は使いません。
- ②テレビは極力見ないようにし、見るときはできるだけ離れて見る。
- ③家電製品を使わないときは、電源を切りコンセントを抜いておく。
- ④スマホを使わないときは、機内モードにするか電源を切っておく。寝るときは別の部屋に置く。

#### <体に溜まった電磁波を抜く工夫>

- ①電磁波予防グッズを利用する。身につけるだけで電磁波の影響をカットできるネックレスやエプロン、スマホのカバー、電磁波防止シートなど。
- ②パソコンには電磁波除去装置をつける。(参考)  
<http://www.denjiha.com/product/eruma.html>

(電磁波除去装置プラグインアース、で検索可)

- ③素足で地面を歩いたり、手で地面に触れたりすることで、体内にたまった電磁波を地面に放電する。右足(素足)を電磁波防止シートの上に乗せて立つ、あるいは、右足の大きさに切って靴下の底に敷き、靴下を履いて寝ることで放電させることも可能。
- ④抗酸化栄養やファイトケミカルが豊富なプラントベースでホールフードの食習慣。体内にとり込まれた電磁波は活性酸素を放出するため、細胞から活性酸素のダメージを守るには、これが不可欠。
- ⑤できるだけマイナスイオンをとり入れ、電磁波によって増加する空気中のプラスイオンの影響を減らす。森、海岸、滝のそばなどへ行く。天然石(ラジウム含有鉱石)、あるいはヒマラヤ岩塩などを入れたお風呂に入る。

電磁波が及ぼす人体への影響はまだまだ解明されていない部分も多いのですが、現時点では、自分自身の体を守るには、自分で勉強して自衛するしかない、というのが私の結論です。

なお、「ホットカーペットの電磁波」については「会報」の第80号(2019年1月号の「Q&A/Q2」)に掲載、「IH調理器と電磁波」については第76号(2018年1月号)の「Q&A/Q2」、「電子レンジと電磁波」については、第16号(2003年12月号)の「最新USA情報」に掲載されていますので、こちらも参考になさってください。

**(Q6) サラリーマンがランチにできるような、ナチュラルスタイルの「お弁当」を教えてくださいたいのですが。特に、夏と冬に向けてのレシピも教えてくださいたいです。**

**A.** まず、「ご飯の上におかずがのっている」という一般的なお弁当のイメージを忘れてください。

「ナチュラルスタイル」のお弁当は、サラダがメインディッシュです。

ですから、大き目の密閉容器にサラダ野菜を詰め、ドレッシングを別に用意します。

サラダは前の日の夕食で多めに作り、お弁当用をとり分け、お弁当用の容器に詰め、冷蔵庫に保存しておきます。

ドレッシングも1週間分ほどをまとめて作り、蓋付きのガラス瓶などに保存しておきます(レシピ別記)。

### 【サラダに添えるものとしてのヒント】

#### <夏の場合>

発芽させたナッツかシード、あるいはアボカド、コーンなどがおすすめです。コーンはとれたてでしたら、生が一番です。

また、おにぎりやアボカド・サンドウィッチ(下

記④)、あるいは黒豆のバーガー(『旬のレシピ集』70ページ)をバーガーバンズに挟んだものでもOKです。

フルーツを少量加えてもいいでしょう。リンゴとピーナツバターかアーモンドバターを持参し、切ったリンゴにつけて食べるのもGOODです。もちろんサラダと一緒に。とても満足感が得られます。

また、「トルティーヤ・ラップ」(下記⑥)に少量のサラダを添えたものも、おすすめです。トルティーヤは前の夜に作って冷蔵庫で保存しておいても大丈夫です。

#### <冬の場合>

冬は暖かいものが欲しいので、サラダに合わせるものとしては、保温容器に詰めた焼きイモやベークドポテトがおすすめです。

これらを縦半分に割り、その上に「チリビーンズ」(『旬のレシピ集』118ページ参照)、あるいは「マッシュルーム・グレイビーソース」(次ページ③)をかけます。

焼きイモの代わりに玄米や雑穀ご飯の上にかけてもOKです。

そのほか、『旬のレシピ集』にある「冬のレシピ」からスープやチャウダー、シチューなどを保温容器に詰めたものもいいでしょう。

### ④【アボカド・サンドウィッチ】

<材料> 1人分

- ・全粒粉のパン…2枚
- ・ディジョンマスタード…適宜
- ・カシュネーズ(※)…適宜
- (※)『旬のレシピ集』22ページ参照
- ・レタス…6~8枚(ロメインレタスやリーフレタス、サラダ菜など)
- ・アボカド…1個(スライス)
- ・トマト…1/2個(薄い輪切り)
- ・赤タマネギのスライス…少々
- ・アルファルファ…適宜(なくても可)

<作り方>

- ①1枚のパンにはマスタードを塗り、もう1枚のほうには、カシュネーズを塗る。
- ②①の上にレタス、スライスしたアボカド、トマト、赤タマネギ、アルファルファなどをのせて重ねれば、できあがり。

### ⑥【トルティーヤ・ラップ】

<材料> 1人分

- ・全粒粉のトルティーヤ(※)…大きいものなら1枚、小さいものなら2枚
- ・フムス…適量
- ・レタス…適量
- ・蒸し野菜(インゲン、スティックに切ったニン

ジン、ブロッコリー、カリフラワー、アスパラガスなど)

- せん切りにしたニンジン…適宜
- アルファルファ…適宜
- アボカド…種を除き、縦に1/4にしたものを2~3切れ
- 好みのドレッシング…適宜
- 昆布の粉…少々(なくても可)

(※) トルティーヤは楽天などのインターネット通販が扱っています。自分で作る場合は、『フィット・フォー・ライフ』の400ページにレシピがあります。

<作り方>

- ①トルティーヤの両面をフライパンで軽く温める。
- ②①にフムスを塗り、材料の野菜をのせる。
- ③②にドレッシング少量をかけ、好んで昆布の粉を振り、しっかりと巻く。ラップで包めば、できあがり。

<メモ>

- 大判のトルティーヤの場合は、具を中央にのせたらトルティーヤの下端の部分の具にかぶせ、次に左右を具の上にかぶせて、風呂敷で物を包むように巻きます。
- トルティーヤのフィリングは、前日の夕食の残り物でもOKです。レタスなどのサラダ野菜は必ず使しましょう。
- トルティーヤの代わりに、海苔を使うと<海苔ラップ>になります。この場合は、海苔、フムス、フィリングは別々に持参し、食べるときに組み合わせます。

### ◎【マッシュルーム・グレービーソース】

<材料> 4人分

- マッシュルーム…2パック(スライス)
- タマネギ…1個(大きめのみじん切り)
- 蒸留水かボトル詰めの水…3カップ
- ベジタブルブイヨン…大さじ1 & 2/3 (好んで加減)
- ニンニク…3~4かけ(みじん切り)
- タイム(生)…5~6本(枝ごとみじん切り)
- 黒コショウ…小さじ(好んで加減)
- 全粒粉…1/3
- カシューナッツ(生・無塩)…1/2カップ(粉末にする)
- 減塩醤油…小さじ1/2(最後に味を調えるときに、塩分が不足している場合のみ使用)
- フラックスシード(粉末)…大さじ1~2(最後に味を調えるときに、とろみが不足している場合のみ使用)

<作り方>

- ①マッシュルーム、タマネギ、水、ベジタブルブイヨン、ニンニク、タイム、コショウ、全粒粉、カシューナッツを鍋に入れ、中火にかける。
- ②①を沸騰するまで泡立て器でよくかき混ぜます。沸騰したら火を弱め、時々かき混ぜながら、30分ほど煮込む。
- ③②のグレービーの味をみて、醤油とフラックスシードで味を調えれば、できあがり。

(Q7) ナチュハイの指導に準じた食生活を続けているおかげで体調も良く、生活習慣病とも無縁だったのですが、過労・静養不足などで免疫力が低下したためでしょうか、突然、带状疱疹を発症し、それに伴う肋間神経痛の激痛に悩まされています。

なってしまったことは仕方ないので、1日も早く改善する際のアドバイスがあれば、お願いいたします。

A. 以下は1日も早く改善する際のアドバイスです。

- ①「ウォーターオンリー・ファスティング」を3日ほど行なう。
- ②それに続いて7~10日間、ジュース・ファスティングを行なう。
- ③ジュース・ファスティングのあとの数日は、ローフード、そのあとは「プラントベースのホールフードの食事」と下記の⑥⑦を行なう。
- ④十分な睡眠とストレスマネジメントに配慮。就寝時、痛みがある部分に「フラックスシード湿布」をする(下記・注)。
- ⑤フラックスシードを毎日大さじ1~2杯とる。

(※) フラックスシードは炎症性の皮膚のトラブル改善に抜群の効果があるばかりか、打ち身や捻挫、筋肉痛などの湿布剤としても、目を見張るような効果を発揮してくれます。フラックスシードに豊富に含まれるオメガ3脂肪酸を皮膚表面からとり込むことで、炎症が抑えられるからです。

- ⑥海藻ベースのEPA/DHAのサプリメントを毎日1カプセルとる。

(注) 湿布剤をつくるには、ロー・フラックス(生のフラックスシード)をミルサーやコーヒー・グラインダーで細かく粉末にしたものを使います。くわしくは<松田麻美子の「超健康革命」プレミアムサイト>の7月17日付をご覧ください。<<https://www.facebook.com/groups/137353873575389/>>ロー・フラックスは、ネット通販の「Natshe 11(ナツシエル)」が扱っています。

「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、応対いたします)

## 【事務局回顧】

# 日本におけるナチュラル・ハイジーンの世界は、 会員のみなさんとの歩みの結晶です！

——松田麻美子先生との出会いから休会まで——

佐藤八郎（事務局担当、グスコ出版）

## ●1998年の初会合から「ライフスタイル革命」刊行へ

今から20年以上前になりますが、私がキングベアー出版という小さな出版社に在籍していた当時、アメリカで大ベストセラーになっていた『Fit For Life』の日本語版刊行の打ち合わせのため、九段にあった編集部で松田先生と初めてお会いしました。1998年4月13日、月曜日の朝のことでした。

この本ですが、実は『これで最後のダイエット』というタイトルで、すでに読売新聞社から新書版として発売されていたものでした。

ただし、完訳ではないうえ、固有名詞や企業名などが編集サイドで削除され（「コーラ」の文字などは一切見られず）、レシピページも読者への気配りが欠けたものでした。

著作権を取り直し、松田先生に数多くの「注」や解説を追加していただき、完全版として1年半後に『ライフスタイル革命』の書名でリニューアル版を刊行しました（奥付に記された初版発行日は、1999年11月28日）。

## ●「グスコ出版」創設と松田先生の初めての著書

その後、経営が外資に代わったキングベアー出版からは新刊が出せなくなり、こうした経緯と本作りへの想いとでグスコ出版を設立、創設2冊目の新刊として『常識破りの超健康革命』を刊行しました（奥付／2002年3月8日）。松田先生としては翻訳以外では初めてとなる著書でした。

『ライフスタイル革命』が専門書に近い翻訳書だったうえ、520ページ以上の大部だったこともあり、もう少し手軽に読める「日本人のためのナチュラルハイ入門書」として執筆いただいたものでした。

『ライフスタイル革命』発売後、内容に関するお尋ねの電話がキングベアー出版経由でグスコ出版あてにかかってくるケースもあり、『常識破りの超健康革命』刊行に際し、松田先生の念願でもあった「ナチュラル・ハイジーンの普及を目的とした会」の発足をめざすことになりました。

会が存在すればさまざまな対応も可能になるし、私自身が体験済みだったナチュラルハイの情報を多くの人に伝えていく媒体として広く活用できるという構想でした。

それは、私が過去に在籍していた大手出版社と同じことをするのではなく、むしろ大手では刊行できないような手作り感のある本を作ってみよう、編集の枠にとらわれないことをやってみよう、という創設時の希望とも合致していました。

## ●「超健康革命の会」の発足とニュースレターの創刊

2002年4月、会の発足と同時に、ニュースレター（会報）の創刊号（2002年5月号）を発行、第1面に掲載された、松田先生による「発足に寄せて」の文章を再録します。

健康——それはだれにでも与えられている当然の権利です。私たちは皆、健康で長生きできる素晴らしい能力を持っているのですが、その能力を発揮する方法を知っている人はほんの少ししかいません。

その方法を学んでいただくため、『常識破りの超健康革命』の刊行を機に、「SHRの会」が発足されましたことをたいへんうれしく思います。本会で健康と長寿について学んだみなさん一人一人が、健康使節として、周囲の人々に健康で長生きする方法を伝えていただくとを願っています。（松田麻美子）

17年半経過した現在の日本社会を見渡してみても、松田先生の発足に際しての願いは未達成のままなのを痛感します。以下、断片的になりますが、休会までの道のりを振り返ってみます。

## ●セミナー開催と異業種交流会、各種会合での紹介

SHRの会主催の「第1回セミナー」を同年4月5日に表参道のウイメンズプラザの会議室で開催しました。参加者20名ほどからのスタートでしたが、半年後の10月に行なわれた大井町「きゅりあん」での100人規模のセミナーは大盛會となりました。

ただし、ヒューストン在住の松田先生が来日されるのは4月と10月の年に2回ということもあって、それ以外の期間は私自身が時間を見つけ、松田先生の著書『常識破りの超健康革命』や『子どもたちは何を食えばいいのか』『50代からの超健康革命』を持って、さまざまな会合に顔を出して紹介したり、SHRへの足がかりとしての無償の講演会開催を自ら提案して、東京近郊以外にも山形、岡山、愛媛など、各地を回りました（実体験を交えた松田先生の受け売りの講演ですが）。

数十回に及ぶ講演経験からの感触は、「フルモ二／朝は果物だけ」に半分くらいの人が興味を示し、試してみようとする人は3割程度、継続する人は1割程度で、宗教と同様、無理にすすめることは禁物で、身内（家族、パートナー、親族）、友人でも実行に移す確率が高まることはなく、むしろ疎遠の人でも持病のある人は、熱心に話を聴いて実行に移していました。

## ●初期目標の会員数、500名突破！

発足当初の目標だった500名を超えた段階で、会を続けるかどうか少々迷いましたが、『Q&Aブッ

ク』や『旬のレシピ集』をまとめてほしいといった会員さんからの要望もあり、私家版刊行物の制作にとりかかることになりました。

500名を超えたら小さな波くらいは起こせるかな、といった期待もありましたが、なかなか思惑どおりにはなりませんでした。

その理由のひとつとして、大マスコミがとりあげてくれないという背景がありました。テレビ局からの取材依頼は、これまでにフジテレビ、日本テレビ、テレビ朝日の3社からあり、松田先生の著書はもちろんのこと、会報なども提供したのですが、スポンサーへの配慮からか、結局、放送ではほとんど触れられなかったり、企画会議の最終段階で落とされる、という結果に終わっています。

### ●ナチュハイに対するスタンスと役割について

ナチュハイを普及していくにあたり、当会の会長である松田先生は徹底したハイジニストとして、これ以上ないすばらしいお手本でした。

ただし、誰もが松田先生のように実践できるかという点、それはむずかしい問題です。これは「やる気」の範疇ではなく「人生に対する個人の目的と姿勢」の違いにある、と私は思っています。

松田先生の場合は「ナチュハイの実践と啓蒙活動」がライフワークと言っていていいでしょう。人はさまざまですから、「孫や子の成長をもっと見ていたいから、今ある持病を治したい」という年配の方もいれば、「体調不安を解消してもっともっと海外旅行に行きたい」と願う若者もいるでしょうし、私のように「まだまだ書きたいことや出したい本があるし、生涯現役で仕事をしていたい」と、その目的のために健康維持を望み、ナチュハイの知恵を活用している人もいます。

それぞれの目的達成のため「最強の味方」になってくれるのがナチュラル・ハイジーンだ、と私は思っているのです。その「最強の味方」を日本人に知ってもらうことのお手伝いができれば、というのが私のスタンスです。つまりエキスパートの松田先生と初心者みなさんをつなぐ「橋渡し役」です。

### ●「しばらくしない」という気持ちでめざす、人生のゴール

ナチュハイは何か特別なものを購入するわけでもないのです。お金はかからず、「生活習慣の基本」として誰にとっても今すぐ実行可能な「健康の知恵」だと確信しています（果物の朝食はお金がかかって大変だ、というのは、実行に踏み切れない人の口実にしすぎない、と私は捉えています）。

ただし、効果を早く求めようと完璧を期してナチュハイに取り組み、かえってストレスを感じてしまい、悩みながら事務局に相談される会員さんも少なからずおいででした。健康のためにしていることで健康を害しては本末転倒です。

自分の目的を達成して幸せになることが究極の

ゴールであって、あらゆる健康法はそのゴールに向かうためのツール（道具）だと考えれば、（病気療養中でなければ）日本人として母国の和食を楽しむのはもちろん、家族や友人との会食や宴席での飲酒をたしなむこともあえて避けはしない、というのが私とナチュハイの20年にわたる「ゆるくて楽しい、お付き合い」になっています。

数少ない脱線よりも、悪いことをしたという意識のほうが大きなストレスを生むことは私も経験済みなので、会食や飲酒などがストレス解放に役立てられるよう自分をコントロールしていくようにしています。このあたりは実践に際しての松田先生の理想とは異なりますが。

### ●会の運営維持を支えた松田先生の要望と支援

残念ながら、発足してから十数年後、会の運営に赤信号が灯ることになりました。入会のハードルを低くして普及しやすくしようと会費を3年間で5000円と設定し、運営費の不足分はグスコ出版が負担していましたが、運営費の不足だけでなく、会のために費やす時間が増え、家族にも負担をかけるを得なくなりました。

松田先生からグスコ出版発行のご自身の著書・翻訳書の印税を会の運営費に充当してほしい旨の申し出もあり、お言葉に甘えさせていただきましたが、新刊が出ないという現状では、既刊の印税分で補うことはむずかしく、結局、グスコ出版の持ち出しは増えていきました。

そうした折、今から2年前に会員の荒川さん（ジェリコ・コンサルティング）からサポートのお申し出があり、プレミアム会員の創設というネットをいかしたシステムをとり入れました。

あいにく、私の力不足もあり、フェイスブック活用による松田先生の貴重なヒューストン情報も期待していた会員増には結びつかず、今回、自分の体力的な限界もあって（11ページ左欄参照）断腸の思いで休会を決定するに至りました。

### ●お金で買えない人生の宝物

松田先生と二人で始めたSHRの会ですが、これまでに果たした役割や、最多のときでも900部に満たなかった「会報」を発行し続けた意義を考えると、世の中の大勢からすれば微々たる貢献だったかもしれませんが、グスコ出版発行の松田先生の著書・翻訳書も含め、「健康を取り戻した」「痩せて人生が変わった」「命を救われた」などといった喜びの感想・便りをいただいたことは、私にとって大きな喜びとなり、当会継続への励みとなりました。

特に、持病のため仕事を続けていくのがむずかしい埼玉県Nさんから、10年近くにわたり会費とは別に「会の活動費にあててください」という言葉に添えて、毎年12000円が現金書留で送られてくるたび、その思いやりの深さに涙したものです。

(毎月1000円ずつ貯めておかれたのでしょうか)。「ナチュハイ」のおかげで、健康以外にお金で買えない宝物をもう一つ頂戴できました。

### ●「ナチュハイ生活」、元気だからこそこの落とし穴

私は現在67歳になりますが、これまで大病の経験はなく、大手出版社の雑誌編集者時代に寝不足と過労で体調を崩した際も1日か2日静養すれば元に戻るほどの健康を誇っていました。

46歳のときに松田先生と出会い、ナチュハイの知識を得て10数キロの減量を実現、健康診断の数値も改善され、完璧ではないまでも「ゆるいナチュハイ」を実践し続けたことで、さらに健康度がアップし馬車馬のごとく仕事をし続けました。

しかし、一昨年に「頰椎症性神経根症」を患い(美智子上皇后が皇后様の頃からのご持病ですね)、その激痛に苦しみました。ナチュハイのおかげで「健康であることが当たり前」となり、1年365日、冠婚葬祭・クラス会などの私用以外、休日なしでの働き詰めの生活がここに来て限界に達してしまっただけです。

いくら食生活を正したところで、静養やストレスを無視していたのでは、体は壊れます。加齢の影響もあったことなのでしょうが、体の酷使と体力への過信は禁物だということを、この年になって学びました。

健康本を作り、健康の会を運営していて、自分が病気になってはシャレにもなりません。元気になって頑張りすぎてしまう、というのがナチュハイの唯一の弱点かもしれませんね(苦笑)。

### ●応援してくださった医師のみなさん

松田先生の著書・翻訳書から「ナチュラル・ハイジーン」の存在を知った医師の方の中に、グスコ出版まで来社されたり熱心に勉強されている方が何人かおいででした。

お医者さんがナチュハイを取り入れれば鬼に金棒と思っていた私は協力を惜しみませんでした。その後、連絡が途絶え、私の知らないうちに「ナチュハイ理論」を中心にした本が発売されている、という情報が入ってきました。こうした医師の方は3名いらっしゃいました。

少々落胆はしましたが、これはお医者さんの世界では「ナチュハイ」のことはもちろん、「食と栄養学」について医師がその知識をまったく持ち合わせていないし、学んでいないことの証だと確

信、いっそう普及に努めようと励みに変えました。

患者さんのためではなく、すべて自身の功績としたいがために「ナチュハイ」を利用したお医者さんもいる中、本紙にもご登場いただいた医師の方々、真弓定夫先生、真柄俊一先生、王瑞雲先生、鶴見隆史先生、菊地敦子先生(生年順)には、「ナチュハイ」普及のために多大なるご尽力を頂戴し、あらためて感謝申し上げます。

また、当会に入会されて松田先生のセミナー会場に足を運び、母校千葉大医学部OB会で『チャイナ・スタディー』をご紹介いただきなりしてサポートしてくださった済陽高徳先生、『チャイナ・スタディー』を雑誌等で幅広くご紹介くださった船瀬俊介氏などなど、お世話になった方の名前は、ここには書ききれません。

### ●ナチュラル・ハイジーン、ありがとう!

会を立ち上げ「会報」を発行するに当たって、本紙の基本フォーマットを作り、7年前に急逝するまでボランティアで協力してくれた品川実花さん、セミナー開催時に長くボランティアとして協力してくださった会員の源生幸久さん、さまざまな面でサポートしてくださった前田裕子さん、小口透さん、堀昭さん等々、お礼の言葉を伝えたい会員さんも数知れずおいでです。

身内のことで恐縮ですが、会への電話対応から刊行物の発送作業まで担当、ここ数年は正月元旦の初詣のあと事務所に出勤し、会報の封入作業をしてくれている妻と娘には頭があがりません(笑)。

そして、何といたってもこの17年半の間に会員登録された1896名のみなさん全員に、感謝の言葉を贈らせてください。

ちょうど半世紀前、月に初めて着陸したアームストロング船長が「これは一人の人間にとっては小さな一歩だが、人類にとっては偉大な飛躍である」という名言を残しましたが、「超健康革命の会」の残した小さな一歩が、多くの人の健康に貢献する礎石の一つになることと、いつか紙上でみなさんと再会できることを夢見ながら、しばらくお休みさせていただくことにします。

私を含め、多くの人に「健康の知恵」を授け、そして、すばらしい人たちとのご縁をたくさん結んでくれたナチュラル・ハイジーン、ありがとう!

松田麻美子先生、すべての会員のみなさん、長い間、ありがとうございます。

**※会報は今号をもって休刊となります。**

## 【名言の教え】

健康上の問題があることがわかったら、ファスティングとナチュラルな食生活こそ第一の治療であるべきだ。

——ジョエル・ファーマン(1953～)医学博士。「栄養度の高い食習慣」によるアプローチで、何百万人も

の健康を改善させ人生を変えることに貢献している、アメリカで人気ナンバー1のファミリードクター。その治療法は「近代ナチュラル・ハイジーンの父」として知られるハーバート・M・シュルトン博士から直接受けた指導が基盤になっている。

## 【私のスケジュール帳より／松田麻美子】

◎「2019年 秋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。詳細はそれぞれの主催者・問い合わせ先までお尋ねください。

なお、ジェリコ・コンサルティングさん主催の講演会をまとめた案内チラシ、ナツシェルさん主催の講演会(10月26日開催)の案内チラシを、今号の「会報」に同封していますので、ご参考にしてください。

- ★10月19日(土) 13:30～ 東京・麹町／主催：株式会社ナツシェル  
問い合わせ先：053-441-4100 <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(伝道役)養成コース」の受講者限定
- ★10月20日(日) 13:30～16:00 札幌駅前「アスティ45」12階：中研修室  
問い合わせ先：06-6271-3773 <jericho\_info@jericho-group.co.jp>  
テーマ：「ナチュラル・ハイジーン」の智慧／主催：株式会社ジェリコ・コンサルティング  
～「プラントベースでホールフードの食事」で薬いらずの健康長寿！～
- ★10月26日(土) 13:30～ 東京・八丁堀／主催：株式会社ナツシェル  
問い合わせ先：053-441-4100 <info@natshell.jp>  
テーマ：自然と調和したライフスタイル「ナチュラル・ハイジーン」その先にある「真の健康」
- ★10月27日(日) 13:30～ 「ホテルシティプラザ大阪」4階：海  
問い合わせ先：06-6271-3773 <jericho\_info@jericho-group.co.jp>  
テーマ：「ナチュラル・ハイジーン」の智慧／主催：株式会社ジェリコ・コンサルティング  
～「プラントベースでホールフードの食事」で薬いらずの健康長寿！～
- ★10月30日(水) 18:30～ 甲府市／主催：山梨フルモニ・クラブ(林 大介さん)  
問い合わせ先：090-4208-1503 <yamanashi.frumoni.club@gmail.com>  
テーマ：みなさんご一緒に、《フルモニ生活》始めてみませんか！  
～朝食をフルーツにすると得られる、劇的健康効果とは～
- ★11月3日(日) 13:00～ 広島駅前「TKPガーデンシティ」7階：カンファレンスルーム  
問い合わせ先：06-6271-3773 <jericho\_info@jericho-group.co.jp>  
テーマ：「ナチュラル・ハイジーン」の智慧／主催：株式会社ジェリコ・コンサルティング  
～「プラントベースでホールフードの食事」で薬いらずの健康長寿！～
- ★11月4日(月/祝) 14:00～ 那覇市／主催：OKINAWA NATU-HY CLUB  
(沖縄ナチュハイ・クラブ)  
問い合わせ先：080-3009-6778(平山さん) <2421truth@gmail.com>  
テーマ：「ナチュラル・ハイジーン」の智慧  
～「プラントベースでホールフードの食事」で薬いらずの健康長寿！～

## 【事務局より】

◎今号の付録は、「日本ナチュラル・ハイジーン普及協会」のホームページには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(2019年7月、8月分)を再編集したものです。

◎本紙上でもお知らせ申し上げましたが、当会の休会に伴いまして、本会報は今号をもって休刊とさせていただきますことになりました。同時に、「プレミアム会員専用サイト(検索サイトを含む)」も、本年末をもって閉鎖される予定です。

◎プレミアム会員の荒川圭基(たまき)さんが主催されている「ナチュラルハイジーン交流会」サイトは、来年以降も継続される予定ですが、ナチュラルハイジーンだけに特化せず、もう少し間口を広げた健康情報サイトを構想されているそうです。

◎一度会員登録されたみなさんは、来年以降も、当会発行の私家版刊行物はすべて「会員価格」のままご購入になれます。ご購入の際は、会員番号もお知らせいただくと、ありがたいです。また、来年以降の販売窓口は、グスコ出版、あるいは「日本ナチュラル・ハイジーン普及協会」のホームページになります。(グスコ出版/TEL:03-5743-6781、FAX:03-5743-6783、メール:info@gasco-publishing.jp)

◎今までの会報に掲載されていた「巻頭メッセージ」、および「最新USA情報」の単行本化が、現在企画中です。来年以降の松田先生に関する新刊情報・講演案内、SHR情報につきましては、ホームページでお知らせいたします(「日本ナチュラル・ハイジーン普及協会」で検索)。

◎また、現在プレミアム会員としてメールアドレスを登録されている会員さんには、メールでお知らせ申し上げるケースがあるかもしれませんので、その節はご了承のほど、よろしくお願い申し上げます。

——長い間のご愛読・ご声援、感謝申し上げます。ありがとうございました！(事務局一同)