

**【第70号 付録】**（「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、2016年3月～6月掲載の記事を再編集したものです）

## ～Hello from Mamiko Matsuda, Ph.D. in Houston / 2016年3月～

もうヒューストンはすっかり春です。3月13日から「夏時間」（日本でいう、サマータイム）になりましたので、これまでより1時間早起きするような感じです。



←この写真は、ヒューストン美術館所有の「バイユー・ベンド庭園」(Bayou Bend and Collection Gardens)です。

さて先日、日本のビジネスパーソン向けの情報サイト『ビジネスジャーナル』の3月10日版に、「コンビニの菓子パンは危険！栄養なく発がん性のある添加物大量投入…子供は食用厳禁！」という見出しの記事が出ていました。

この記事は、食品ジャーナリストの郡司和夫氏によるもので、コンビニの菓子パンの大半は急速凍結の冷凍パン生地を使用しているため、普通のパン製造よりも発がん性のある添加物が大量に投入される、と書かれています。

「パン生地も摂氏マイナス32.2～40℃という低温で急速凍結されるため、ビタミンや酵素などはまったく間に死滅し、タンパク質も変性している恐れがある」という指摘もありました。

こうした記事を読むと、いつも思うことがあります。確かに、発がん性のある添加物が大量に投入されている菓子パンは、ヘルシーではありません。しかし、「発がん性のある添加物が一切含まれていなくても、菓子パンである限りヘルシーとは言えない」ということを、「おやつ」といえば菓子パンを食べたがるわが子にやさしく説明してあげられる親はどれだけいるのでしょうか。

菓子パンは精製加工食品の典型です。ほとんどのビタミンやミネラル、食物繊維を精製過程で失っている小麦粉と砂糖と油のかたまり以外の何ものでもありません。免疫力強化に不可欠なファイトケミカルはまったく含まれていません。

なかにはバターや卵を使用したものもありますが、バターの98%は脂肪で、しかもその72%が血管を詰まらせるタイプの飽和脂肪酸です。体が必要とするヘルシーな必須脂肪酸ではありません。

また、卵は糖尿病のリスクを高めることも、最近の研究で明らかにされています。卵を毎日1～2個食べ続けていると、週1回以下しか食べない人と比べ、糖尿病になるリスクが42%高くなるといえます。さらに、いま糖尿病の人の

場合では、心臓病のリスクが69%も高くなります。これらは6～20年間にわたって行なわれた追跡研究の結果です  
(「American Journal of Nutrition」2013 Jul;98(1) 146-59)

わが子を「ヘルシーな食事選択ができる人」に育てるのは、親の責任です。しかし親自身の食事選択が正しくできていなければ、「何を食べるべきか」をわが子に教えることはできません。みなさんの「食事選択」は大丈夫ですか。

キャンベル博士が『チャイナ・スタディー』の第3部で、「アメリカ国民は最悪の栄養情報という洪水の中で溺れている」と書いていますが、これはアメリカ人だけとは限りません。太平洋のこちら側から見ていると、日本の多くのみなさんもまた、「正しいとは言い難い栄養情報の洪水」で溺れかけているように思えます。

日本の社会には「糖質の多い穀類、イモ類はNG」「良質のタンパク質は肉」「コナツツオイルはヘルシー」「ガンの最大の原因は、発ガン性のある化学物質」「免疫力を高めるには、サプリメントが必要」といった類の情報が氾濫しています。私は、みなさんが「正しい食事選択」について学び、こうした「問題のある栄養情報の洪水」から抜け出してほしいと願っています。

『チャイナ・スタディー』の第3部に、「私たちの健康と食べ物に関する『八大原則』」という章(第11章)があります。これは多岐にわたる科学的な証拠とキャンベル博士自身の40数年に及ぶ経験から学んだ教訓を、博士が「良い栄養摂取法」として簡単にまとめたものです。この「八大原則」を学ぶことによって、みなさんは間違いなく「正しい食事選択のできる人」になる、と私は確信しています。

この「八大原則」を手にするためだけでも、『チャイナ・スタディー』に投資する価値は十分あるはずですが、それは、メディアや業界(食品・医薬品など)の影響をまったく受けない「正しい栄養摂取」情報を、凝縮された形で学べるからです。

## ～Hello from Mamiko Matsuda, Ph.D. in Houston / 2016年4月～

日本各地で開催される講演会やワークショップのため、3月25日から4月4日まで日本に滞在していました。スケジュールが無事に終了しただけでなく、満開の桜を十数年ぶりに堪能することもでき、幸せな気分です。自宅のあるヒューストンに戻りました。

4月2日(土)の講演会は名古屋で行なわれましたが、講演会を主催してくださったのは、「みなと医療生協協立総合病院」で、ここは昨秋、浜松での講演会にご参加くださった内科医の高木篤先生が勤務している病院です。高木先生のことは、昨年11月度のメッセージでご紹介していますので、ご記憶の方も多と思います。

この講演会は、のちのち日本の医学史に残るような意義深い出来事だった、と私には思えます。というのは、『チャイナ・スタディー』の存在すら知らない医師がほとんどという日本の状況下で、「病気の予防・改善・回復にとって何より効果的なのは、プラントベースでホールフードの食習慣である」と説く『チャイナ・スタディー』の講演会を、私を知る限り、日本ではこちらの病院が初めて主催したからです。

アメリカでは、カイザー・パーマネンテ (Kaiser Permanente/米国内最大の医療グループ) (※)をはじめ、クリブランド・クリニック、ロチェスター大学メディカルセンターほかの医療機関などで「プラントベースでホールフードの食事」を患者さんに指導していることが知られています。(※) 全米に62のメディカルセンター、620のクリニック、医師約1万8000人、看護師約5万人、登録メンバー960万人を有する医療グループ。



←名古屋での講演会に尽力された「みなと医療生協協立総合病院」の事務長・米澤和幸さん(左)、同病院消化器内科部長・高木篤先生(右)と。

それから、およそ1万5000人の医師がメンバーとなっている「責任ある医療を推進する医師会(PCRM)」でも、積極的に「プラントベースでホールフードの食事」を推奨しており、個人的にも「プラントベースでホールフードの食習慣」を患者さんに推奨する医師が年々増加してきているのです。

ですからこの講演会で、同病院の院長先生、事務長、総婦長を含む婦長さんたち、栄養科長、内視鏡スタッフ、薬剤師、内視鏡医などの医療スタッフのみなさんをはじめとして、163名の参加者全員が熱心に、私の話に耳を傾けてくださったことは、どんなにうれしかったかわかりません。

病院は、通常「薬や手術」による治療を施すことで運営されているものですが、その病院が「プラントベースでホールフードの食事は、どんな薬や手術よりも効果的」というテーマの講演会を快く開催してくださった理由を、講演後、病院の事務長・米澤さんは次のように話してくださいました。

病院は患者さんの病気を治すのが仕事ですが、そもそも病気にならないように指導することもまた、病院の仕事だと考えています。ですから、この講演会開催の提案を高木先生から伺ったとき、それはぜひ当院主催でやるべきだと思ったのです。

「病気にならないように指導をすることも、病院の仕事」と明言される米澤事務長さんの純粋な思いに、私は心を打たれずにはられませんでした。こうしたお考えを持ってくださる病院が、日本にも、もっともっと増えてほしい！ そう願わずにはられませんでした。

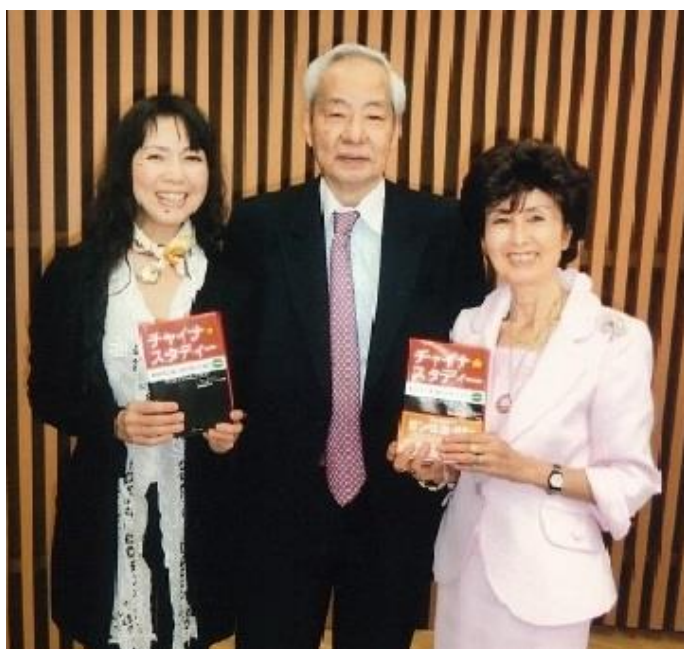
4月3日(日)の東京での講演会でも、心に残るステキなことがありました。西台クリニックの院長の済陽高穂(わたよう・たかほ)先生がいらしてくださったのです。

済陽先生は『今あるガンが消えていく食事』(マキノ出版)ほか多数の著書があり、ガン治療の分野では広く知られているお医者様です。



講演会前に私の控室にいらしてくださった済陽先生は、次のように話されました。

きょう来たのはね、『チャイナ・スタディー』に何冊かあなたにサインしていただいて、それを母校の千葉大の学長や医学部の首脳陣、それから厚生労働大臣など、僕の知っている人たちに配ろうと思ってね。何しろ、アメリカでは新設された二つの医学校でキャンベル博士が基調講演をするほど、この本やキャンベル博士は知られているというのに、日本の医学界や政界にいる人たちのほとんどは、この本の存在すら知らないんだから。日本だけです、こんなに遅れているのは。



済陽先生のこの言葉は、まさに私の思いを代弁してくださっているかのようでした。

アメリカでは患者さんに渡す処方箋に薬の名称を記すのではなく、「Watch Forks Over Knives, Read The China Study」（ドキュメンタリー映画『フォークス・オーバー・ナイフズ』を観ること、『チャイナ・スタディー』を読むこと）と記す医師たちも珍しくないほど、『チャイナ・スタディー』は高く評価されているのですから。

←講演会に訪れた済陽先生（中央）と、講演会の司会担当で「ナチュラル・ハイジーン食べ方教室」主宰の、いけやれいこさん（左）。

『チャイナ・スタディー』の普及に懸命になっている私としては、この日、済陽先生というとても強力な味方を得たようで、心強い気持ちになりました。東京で開催された健康食品関連グループ主催のワークショップや歯科医院主催のワークショップでも、参加者のみなさん全員が『チャイナ・スタディー』に高い関心を示してくださいましたので、とても有意義な「学びの場」となりました。

## ～Hello from Mamiko Matsuda, Ph.D. in Houston / 2016年5月～

私たちは好むと好まざるとにかかわらず、毎日さまざまな「栄養・健康情報」の洪水に見舞われています。なかでも大マスコミやネットによる「糖質制限ダイエット」（低炭水化物ダイエット／ローカーボ・ダイエット）の情報発信力は絶大で、かなりの人がこのダイエット法に影響されているようです。

「炭水化物を控えていれば、肉類や乳類は好きなだけ食べてもやせられる」というアドバイスは、お肉やチーズが大好きな人にとって大歓迎の食事法です。しかし、こうしたダイエット法の流行は、多くの人が間違った情報に踊らされて、栄養摂取についての正しい理解がなされていないということを象徴するものです。

メディアが伝える栄養・健康情報の多くは業界が関与する「似非科学」（科学的根拠があるかのように思われるが、実証されていない理論）の色合いが濃いことを、キャンベル博士が『チャイナ・スタディー』で指摘しています。

にもかかわらず多くのみなさんは、そのことに気づいていません。不幸なことに、この「糖質制限ダイエット」を実践し続け、大切な命までも犠牲にしてしまった人もいます。このダイエット法の日本での推奨者として知られていた桐山秀樹氏や今井洋介氏が突然死されたことは、みなさんもお存知のことと思います。両氏の死因はいずれも心臓病でした。アメリカでは「低炭水化物ダイエット」の元祖ロバート・アトキンス博士も同じように心臓病で亡くなっています。今から13年も前のことでした。

「低炭水化物ダイエット」は短期的には効果があるものの、長期間続けると心臓血管疾患や突然死ほかのリスクを高めてしまいます。しかも実践者の多くが信じていることとは裏腹に、糖尿病の犯人は炭水化物の摂取にあるわけではありません。このことは『チャイナ・スタディー』の第7章をお読みになれば納得いただけるはずです。

『チャイナ・スタディー』だけでなく、「会報」第69号（2016年4月号）の巻頭言でもこの問題に触れ、「低炭水化物ダイエット」がどれほど冠動脈の血流悪化に影響するか、そのリスクについてカラー画像とともにくわしく解説しています。

みなさんが、こうしたダイエット情報を鵜呑みにするのではなく、業界の影響を受けない真の科学が裏付ける「正しい食習慣とライフスタイル」について学び、実践していくならば、私たちの社会に蔓延している病気は少なく見積もっても80%防ぐことが可能だというのが、今日「ライフスタイル・メディスン」(※)を重視する欧米の医師たちの大方の意見です。(※)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、正しい食生活の指導で病気を治そうとする医療。

また、「ナチュラル・ハイジーン」のパイオニアの医師たちは、病気のほぼ90%は正しい食習慣とライフスタイルの実践で予防可能である、と教えてきました。日本では、毎年およそ37万人の人がガンで亡くなっていきます。心臓病や脳卒中で亡くなる人も31万人余にのぼります。私たちが「正しい食習慣とライフスタイル」を身につけ実践していくならば、毎年およそ50万以上もの人命を救うことができるのです。また、予備群も併せれば2000万以上の人が苦しむ2型糖尿病も、すべて追放可能となるのです。

「ナチュラル・ハイジーン」がすすめる「正しい食習慣とライフスタイル」について学びたい方は、『チャイナ・スタディー』と「超健康革命の会」制作の「ナチュラル・ハイジーン基礎哲学&実践講座」全6巻シリーズのDVDが多いに役立つことでしょう。



「DVD ナチュラル・ハイジーン基礎哲学&実践講座シリーズ」

## ～Hello from Mamiko Matsuda,Ph.D. in Houston/2016年6月～

「ナチュラル・ハイジーン」の健康理論を多くの方々に知っていただく活動をしていて何よりうれしく思うのは、「プラントベースでホールフードの食習慣に変えたことによって、念願の健康改善を成し遂げた」という方から、感動的な「サクセス・ストーリー」をお聞きしたときです。

毎年、春と秋に日本各地で行なっている講演会の講演後のサイン会では、そうした体験をお持ちの方との「うれしい出逢い」がたくさんあります。この春の講演会でも、心に残るステキな「サクセス・ストーリー」をお持ちの方とお会いしました。4月3日（日）に東京で行なわれた日本リビングビューティー協会東京本部主催の講演会にいらしてくださった山口岩男さんです。

山口さんは、シンガーソングライターやハイアン・ミュージックの第一人者として知られ、ウクレレやギターがご専門のミュージシャンです。日本各地だけでなく台湾・ソウルなどでワンマン・コンサートを開催しているほか、2008年にはNHK教育テレビ『趣味悠々』でウクレレ講師を担当されていましたから、ご存知の方もおいでかと思います。

とてもダンディーな山口さんですが、数年前までは、ジャンクフード、アルコール、精神薬などの依存症に苦しみ、肉類も好んで食べていたそうです。そのほかにも高血圧、高血糖、脂質異常、肝機能障害のため、体はボロボロ、体重は90キロ近くあったそうですが、「プラントベースでホールフードの食習慣」に変えたことで、すべてのトラブルを克服し、別人かと思われるほどスリムで見事な健康体に変身していました。

4月3日の講演会後のサイン会で、山口さんは「ナチュラル・ハイジーンを実践しているおかげで、現在は体重48キロ台をキープし、心身ともに絶好調で疲れるということがありません」と話してくださいました。私は山口さんから「サクセス・ストーリー」をさらに詳しく伺いたかったので、後日メールをさしあげましたところ、「Before」「After」の写真つきで、次のようなご返事をいただきました。

僕は38歳のとき(2002年)、弟の死(34歳で、心臓発作で突然死)をきっかけにいよいよ「パニック障害」と診断され(今は、そんなものは病気ではないと思っておりますが)、それ以来2013年4月まで、10年以上にわたって精神安定剤、抗うつ剤、睡眠剤を服用し続けました。通院したクリニックは10軒以上、薬は20種類ほどになります。

(編集部・注) パニック障害: 突然起こる激しい動悸、発汗、頻脈、ふるえ、息苦しさ、胸部の不快感、めまいなどの体の異常とともに、「このままでは死んでしまうのではないか」といった強い不安感に襲われる病気。原因は恐怖や不安に関係している神経伝達物質と、興奮を抑える神経伝達物質とのバランスが崩れるためと考えられている。

←2007年、食習慣改善前の山口さん。



もともと酒は好きだったのですが、離婚などもあり、酒量がどんどん増え、44歳の時には24時間アルコールを切らすことができない「連続飲酒」に陥り、東京都立井の頭病院のアルコール病棟に入院しました。もう何も食べられなくて、ほとんど寝たきりに近い状態でした。42歳くらいまで50キロ台だった体重が、このときには90キロ近くになっていました。

これがその頃の写真です（6ページ参照／編集部）。肉類、中華、ラーメンを好んで食べ、冬でも食後には必ずアイスクリームを食べていました。2枚目の写真は12年後の今日の自分です（下記参照／編集部）。

アルコール病棟へ入院して、断酒には成功したのですが、現在のアルコール依存の治療は「酒さえ飲まなきゃ何をしてもいい」とばかりに安定剤と睡眠剤を出すので、依存の先が酒から薬に変わるだけのこと。結果的にアルコールは断れたものの、精神薬と砂糖への依存が増大し、2013年冬にはついにほぼ寝たきりになってしまいました。

見かねた現在の妻（元看護師）が、僕を精神薬の断薬で有名な医師・内海聡氏の講演に連れて行ったのです。その内容に衝撃を受けた僕は、その日のうちに全ての薬を処分し、10年以上服用し続けた精神薬をやめました。一か月後には内海医師の診察も受けることができました。それから数か月、毎晩のたうちまわるほどの禁断症状に耐えながら、断薬に成功することができたのです。

断薬した月にいきなり8キロ体重が落ち、その後は玄米食、マクロビ、ベジタリアンへと移行して、ナチュラル・ハイジーンに出会ったのは今年の1月です。近くに住んでいる井手敏和さんという方から本をいただいたのです。

この方は2000年頃、シリコンバレーでソフトウェアの開発をしていて、その頃ナチュラル・ハイジーンに出会い、LOHAS（ロハス）という言葉をも日本に持ち込んだ方です。LOHASブームの頃に、LOHAS関連の本を何冊か出版され、講演活動もされていました。



（編集部・注）LOHAS（ロハス）：「lifestyles of health and sustainability」の頭文字をとった略語で、「自分自身が健康であること」と「自然環境が持続可能であること」の両方を可能にする暮らし方の意。「健康と地球環境」意識の高いライフスタイルを指す用語として用いられる。

井手さんからいただいた松田先生の翻訳による『フィット・フォー・ライフ』とその原書の『FIT FOR LIFE』を読むほどに「これだ!」との思いが高まり、すぐに「ナチュラル・ハイジーン」のライフスタイルを夫婦でとり入れました。

←2016年、食習慣改善後の山口さん。

こうして精神薬、アルコール、ジャンクフードなどの依存症をはじめ、肥満、高血圧、高血糖、脂質異常、肝機能障害などの健康上のトラブルをすべて克服した山口さんは、ナチュラル・ライフの実践で「心身ともに絶好調」「疲れるということはない」というスーパーヘルシーな体を手にしたのです。

かつて肥満や薬物依存症などほとんどなかった日本の社会ですが、今では食の欧米化とともに、肥満・薬物依存症の状況もすっかり欧米並みになってしまいました。また、成人男性の3.5人に1人(28.7%)、女性の4.7人に1人(21.3%)は「BMIが25以上」の肥満です。子供の肥満、高血圧、高血糖、脂質異常も激増中です。

山口さんのようなパニック障害、あるいはうつ病や統合失調症などの症状緩和のための薬物依存症などで悩んでいる人、さらには清原選手のように、もっと深刻な覚せい剤の常用から抜け出せずに苦しんでいる人なども、現在ではかなりの数にのぼります。

私も各地の講演会でこうした方からご相談を受けることがあります。みなさんやみなさんのお知り合いの方のなかにも、こうした悩みを抱えていらっしゃる方がいらっしゃるかもしれません。

健康をとり戻すために最優先にすべきことは、「健康にとって必要な要素」を体を与えてやることです。薬は「健康にとって必要な要素」ではありません。薬や人工的な食べ物では、健康をとり戻すことはできないのです。「ナチュラル・ハイジーン」の健康理論が教えているように、健康をとり戻すのにまず最優先すべきこととは、「健康の7大要素」(『50代からの超健康革命』61~66ページ)を体を与えてやること、ただそれだけです。

そうすれば、誰もが、失われた健康やスリムな体型をとり戻すことができるのです。もちろん山口さんが経験されたように、はじめは禁断症状に苦しむことはありますが、正しい食習慣を続けていけば、その苦しみも一日一日軽減されていき、過去のものとなります。

10年余りの紆余曲折(うきよくせつ)を経てそのことを学ばれた山口さんは、アメリカ並みに激増している肥満の人たちを見るにつけ、「彼らが確実に病むであろう病気の苦しみを思うと胸が痛む」と言います。そして現在では音楽活動のほかに、「食と健康」に関する講演活動を積極的にこなしているそうです。

山口岩男さんのウェブサイトはこちらです。⇒ <http://iwao-breeze.com/> (「IWAO Yamaguchi」で検索できます)

