

【第71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8月～9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8月～

旧約聖書に「わが民は無知ゆえに滅ぼされる」という記述があります。太平洋のこちら側から、最近の日本の「糖質制限ダイエット」の大ブームを見ていると、私はこの言葉を思い出すにはいられません。

正しい栄養学の知識を身につけていけば、このようなダイエットに飛びつくことにはならないでしょうし、結果的に、病気によって苦しめられたり、寿命を縮めることにはならないからです。

日本では最近の「糖質制限ダイエット」ブームで、糖質（炭水化物）の摂取量を大幅に減らしたり、完全に排除してしまった結果、栄養不足に陥り体調を崩してしまう人が相次いでいる、というニュースは、ヒューストンにいる私のもとにも届いています。

こうした状況に対し医師や栄養士らは、ご飯などの糖質を完全に排除するのではなく、減らすのなら半分程度にすべきだ、と警告しています。そして減らした分のカロリーは、タンパク質や脂質の摂取量を増やすことで補い、体が必要な量をきちんと確保することが大切だ、としています。

さらに「タンパク質や脂質は満腹中枢を刺激する物質を分泌するため、食べすぎになりにくいことから、肉や魚、乳製品などは好きなだけ食べても大丈夫」「動物性脂肪の摂取と動脈硬化・心臓病・肥満などの直接的な因果関係はないから積極的にとってかまわない」といった情報もテレビや新聞で盛んに報じられているため、メタボ体質に悩む中高年やダイエットを願う若い女性たちを動物性食品摂取へと向かわせているようです。

医師らのこうしたアドバイスで一時的な減量効果や血液検査の数値改善などはあるかもしれませんが、実は長期的に見ると、ガン、心臓病、脳梗塞、糖尿病、骨粗鬆症、ED、腎臓障害、アルツハイマー病など、さまざまな病気のリスクが高まることになるのです。

このようなダイエットの継続は、動物性食品の摂取過剰、そして植物性食品の摂取不足につながり、体の組織を知らず知らずのうちに傷つけ、細胞に致命的なダメージを与え、生活習慣病へと導かれていくこととなります。

植物性食品は抗酸化栄養やファイトケミカル、ビタミン、ミネラル、複合炭水化物、食物繊維が豊富で、タンパク質や脂肪は平均するとカロリーの9～11%程度含まれています。

一方、動物性食品には、抗酸化栄養やファイトケミカル、ビタミンがほとんど含まれていませんし、複合炭水化物や食物繊維はまったく含まれていません。そして、タンパク質と脂肪の含有量は平均して15～20%と、植物性食品よりずっと多く含まれています。

人間の体が必要とするタンパク質の量はきわめて少量で、1日の総摂取カロリーのわずか5～6%にすぎません。

しかし安全を見込んで、WHO（世界保健機関）では10%の摂取を推奨しています。アメリカ政府や日本の厚生労働省によるタンパク質推奨量も、1日の総摂取カロリーのおよそ10%としています。

そして、現在の日本人のタンパク質摂取量の平均は、総摂取カロリーの15%、このうち7.8%が動物性のタンパク質となっています。

こうした数値を知ったうえで、去る7月6日に放送されたNHKテレビ『ガッテン！～追跡！糖質制限ダイエットの落とし穴～』の【おすすめメニュー】を見てみると、タンパク質の量の多さに驚かれることでしょう。

(参考サイト) <http://www9.nhk.or.jp/gatten/articles/20160706/>

～番組内で紹介された「糖質制限ダイエット」メニュー例～

- 【朝食】**
- ・パン（8枚切1枚、無塩バター8g）
 - ・ソーセージのスープ煮
（ソーセージ40g、たまねぎ30g、エリンギ50g、キャベツ100g）
 - ・牛乳（普通牛乳200g）
- 【昼食】**
- ・ご飯（白米70g） ※茶わん1杯が150g
 - ・豚もも肉のソテー
（豚もも肉90g、キャベツ50g、トマト50g、クレソン10g）
 - ・マグロのチーズ焼き
（マグロ100g、チーズ15g、たまねぎ30g、赤青ピーマン10g）
 - ・きゅうりのゴマ酢あえ（きゅうり100g、もやし50g、ごま5g）
- 【夕食】**
- ・ご飯（白米70g） ※茶わん1杯が150g
 - ・鶏胸肉の薬味ソースかけ（鶏胸肉80g、薬味ソース30g）
 - ・高野豆腐の煮物
（凍り豆腐9g、さやえんどう6g、板こんにゃく40g、かつお昆布だし100g）
 - ・白いんげん豆のサラダ
（いんげん豆35g、セロリー30g、トマト15g、パセリ1g）

この「糖質制限ダイエット」メニューで摂取できるタンパク質の量を計算してみましょう。

動物性タンパク質が81グラム、植物性タンパク質が23グラム、合計104グラムでした。タンパク質1グラムは4キロカロリーなので、それぞれのカロリー量は、324キロカロリーと92キロカロリーとなり、合計416キロカロリーです。

この番組では、成人の1日の推奨カロリー（2000キロカロリー）は減らさないように、とアドバイスしていたから、このメニューで摂取するタンパク質量（416キロカロリー）は、総摂取カロリー（2000キロカロリー）

の20.8% (416÷2000) になります。これは先ほど記した厚生労働省の推奨量 (10%) の2倍以上に当たります。このうち、動物性タンパク質は16.2% (324÷2000)、植物性タンパク質は4.6% (92÷2000) です。

動物性タンパク質の摂取量が総カロリーの10%を超えると、ガン細胞の成長度が激増していきますが、植物性タンパク質の場合は、10%を超えてもそのようなことはありません (『チャイナ・スタディー』の第3章にくわしく記されています)。

～Hello from Mamiko Matsuda, Ph.D. in Houston / 2016年8月 (前回のつづき)～

動物性タンパク質の摂取は、ガン以外にも、心臓病、脳梗塞、糖尿病、骨粗鬆症、腎臓障害、アルツハイマー病、関節リウマチほか、さまざまな病気とも関連しています。特に動物性タンパク質は、食事からのコレステロール以上にコレステロール値を上昇させ、心臓病や脳梗塞の要因となることを、ぜひとも『チャイナ・スタディー』から学んでいただきたい、と思います (第5章、参照)。

また、前回のメッセージで、「糖尿病を予防するためにすすめられる<糖質制限ダイエット>」の危険性について書きましたが、実は動物性タンパク質からのカロリーが5%増えるごとに糖尿病のリスクが30%上昇することもわかってきています (「Diabetes Care」 2010;33:43-48)。動物性タンパク質の摂取量を増やすことは、糖尿病を予防するどころか、そのリスクを助長させてしまうことになるのです。

タンパク質を植物性食品から摂取すると、ファイトケミカル、抗酸化栄養、ビタミン、食物繊維なども同時に摂取できます。これらは免疫力を高め、細胞や代謝機能を正常に保ち、病気の予防や改善に不可欠な要素ですが、動物性食品にはほとんど含まれていないか、もしくはまったく含まれていません。植物性食品からタンパク質をとることは、動物性食品からとるよりもずっと有益であることがわかりでしょう。

もちろん動物性タンパク質とともに動物性脂肪の摂取量が増えることも、生活習慣病と密接に関連しています。高脂肪・高動物タンパクの食事は乳ガン、前立腺ガンなどのリスクを高めていくことは、『チャイナ・スタディー』の第8章にそのメカニズムがわかりやすく解説されています。

洋の東西を問わず近年激増中の糖尿病の最大の要因は、糖質 (炭水化物) ではなく、動物性タンパク質と動物性脂肪の摂取の増加にあることに、日本の医師や栄養士のみなさんの大半が気づいていません。医療関係に携わっていらっしゃるみなさんにはぜひ『チャイナ・スタディー』の第7章からこのことを学んでほしい、と願っています。

また、高脂肪の食事はアルツハイマー病とも関連しています。しかし、脂肪に関しては、科学的に実証されたことが一般庶民には伝えられていません。確かに2016年 (1月) にアメリカで発表された『Dietary Guideline for Americans』 (アメリカ人のための食事指針) の改定版では、脂肪の摂取量の制限が外されています。

なぜ外されたのか、この「ガイドライン」を管轄する米国農務省が、国民の健康よりも動物性食品業界の意向を優先しがちなことを知っていれば理解できます。詳細については「超健康革命の会」の「会報」第69号（2016年4月号）の「Q&A コーナー」で2ページにわたって記しましたので、ぜひご覧ください。

日本でも業界寄りの医師や医療ジャーナリストが、「アメリカでは今や《バター・油・肉食》がすすめられている」と盛んに喧伝していますが、日本のメディアが伝える情報からはわからない「ガイドラインの裏事情」を知っていただけたら、と思います。

さらにこの「会報」の巻頭メッセージでは、「糖質を制限すると心臓病のリスクが高くなる」という事実についても解説しています。「低炭水化物ダイエット」実践前と実践後の冠動脈への血流状況を示す単一光子放出コンピューター断層画像をご覧いただければ、糖質制限ダイエットの推奨者だった桐山秀樹氏や今井洋介氏が、若くして心臓病で亡くなった理由も納得いただけることでしょう。



↑ ある日の私の夕食です。

- メインディッシュはサラダ（カリフラワーとディルのサラダ。ドレッシングはナッツベースでノーオイル、ノーソルト、ノーシュガー）
- サツマイモと小豆とホウレンソウ
- リークとマッシュルームとケールのタジン鍋

「糖質を減らし、動物性タンパク質や脂質の摂取量を増やす」という食べ方は、ガンや心臓血管疾患、糖尿病、アルツハイマー病ほかの病気を助長させてしまいます。さらに動物性食品からのタンパク質や脂肪の摂取量を増やす食べ方は、温室効果ガスの排出量の増加につながる、という不都合も伴います。畜産業は、温室効果ガスの最大の要因となっているからです。

最新科学が裏付ける「正しい栄養学の知識」を身につけていれば、さまざまな不都合を伴う、こうしたダイエット情報に惑わされることはありません。

増加の一途をたどるガン、心臓血管疾患、糖尿病、アルツハイマー病などの生活習慣病とは無縁の人生を送るための食事とは、「プラントベースのホールフードで構成されたもの」です。何度も言い続けてきましたが、このことは、最新の栄養学や臨床医学の分野における数多くの研究によって裏付けられているのです。

～Hello from Mamiko Matsuda, Ph.D. in Houston / 2016年9月～

私は、10月22日から11月5日まで、日本各地で講演会を開催します。詳細は下記のとおりです。

- 10月は「乳がん月間」ということですが、**10月22日(土)**の**横浜**での講演は、「究極の乳ガン対策——乳ガンは予防も克服も可能」、というテーマでお話しします。(講演会はすでに満席になりました)
- **10月23日(日)午後2時**からの**浜松(アクロシティ浜松)**での講演は、ドライフルーツやナッツ、ニュートリショナルイーストなど、ヘルシーな食材を扱っているナッセル社の主催で、テーマは「予防接種のリスクと健康診断に関するアメリカ発最新情報」、そして60分間の「Q&Aスペシャル」という、贅沢な企画です。[詳細は、会報に同封の案内チラシをご覧ください\(裏面も忘れずに\)](#)。問い合わせ先: 053-441-4100 (ナッセル)
- **10月26日(水)午後1時30分**からの**和歌山県紀の川市(粉河(こかわ)ふるさとセンター)**の講演では、「美と健康を手に入れる秘訣は、みなさんのお箸やフォークの先にある」というお話をいたします。日本のメディアが伝えない「究極の生活習慣病撃退法」を学び、生涯スリムで美しい肌や健康を保ち、病気とは無縁な人生を送りたいと願っているみなさん、ぜひいらしてくださいね。[会報に同封の案内チラシもご覧ください。](#)

主催: JA紀の里(きのさと)

演題: 果物と野菜による「超医食革命」

日時: 10月26日(水) 13:30~15:30

会場: 紀の川市「粉河(こかわ)ふるさとセンター 小ホール」

お申し込み・JA紀の里めつけもん広場 TEL: 0736-78-3715

- **10月29日(土)午後1時30分**からは「食べないこと」で世界的に知られる**森美智代先生とのクロストーク**です。この秋、森先生の**新刊『おうち断食』(マキノ出版刊)**が出版されるのを記念して、**東京・湯島**のマキノ出版本社ビルにて開催されます。

この本のテーマでもあるファスティング(断食)は、「ナチュラル・ハイジーン」でも、大切な要素ですので、森先生とのお話は、きっと大いに盛り上がることと思います。問い合わせ先: 072-992-5055 (森鍼灸院)

詳細は、前号の会報に同封した案内チラシか、下記のサイトをご覧ください。（「森美智代スペシャルクロストーク」で検索できます）⇒ <http://www.kokuchpro.com/event/morishinkyuin161029/>

- 10月30日（日）の沖縄・島尻郡（沖縄県立南部医療センター・こども医療センター）での講演は、「日本リビングビューティー協会」沖縄支部主催で、「ナチュラル・ハイジーン基礎哲学&実践講座全6回シリーズ」の第3回目と第4回目を、午前と午後に分けてお話しいたします。

テーマは、「メタボ&糖尿病、完全追放策！欧米の最新科学が裏付けるナチュラル・ハイジーン」、そして「沖縄県民のガン・心臓病の予防と改善を可能にする、ナチュラル・ハイジーン&ローフード」です。詳細は、会報に同封の案内チラシをご覧ください。問い合わせ先：080-3520-6979（岡本さん）

- 11月3日（木/祝）午後2時からの東京・両国（国際ファッションセンター）での講演は、「ナチュラル・ハイジーン」の基本、「Health Care Is Self-Care」（自分の体は自分で守る）についてのお話です。

「メディア情報に惑わされずに、メタボや生活習慣病のリスクを一扫したい」「もっとエネルギーがほしい」「美肌がほしい」「花粉症や生理痛、更年期障害はいや」という方、必見です。詳細は、会報に同封の案内チラシをご覧ください（裏面も忘れずに）。問い合わせ先：053-441-4100（ナッセル）

- 11月5日（土）午後1時からの福岡（レソラNTT夢天神ホール）での講演は、「ナチュラル・ハイジーン基礎哲学&実践講座全6回シリーズ」の第3回目です。

こちらは「日本リビングビューティー協会」九州支部主催の「ローフードフェスタ九州」と題する一大イベントの一環ですので、色とりどりで華やかなローフードのブースがたくさん並び、講演だけではなく、ローフードの魅力も満喫していただけることと思います。詳細は、会報に同封の案内チラシをご覧ください。問い合わせ先：090-8621-9616（岡田さん）

日本での講演は毎年、春と秋の来日時に開催しています。この秋も、各地の会場で、みなさんとお目にかかれるのを楽しみにしています。



←ヒューストンの街は秋の風物詩、ハロウィーン（10月31日）の装いを凝らし始めています。

写真は、近所のスーパーマーケットの入口に並べられたパンプキン（カボチャ）の山です。