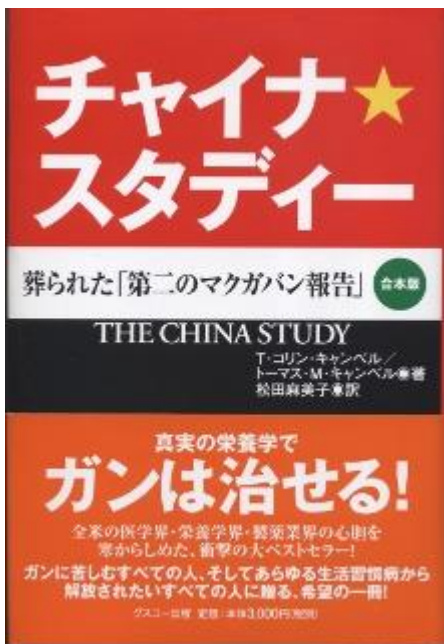


【第74号 付録】（「日本ナチュラル・ハイジーン普及協会」のホームページにほぼ毎月掲載されている松田先生の「ヒューストンからのメッセージ」のうちから、2017年2月、3月、5月掲載の記事を再編集したものです）

～Hello from Mamiko Matsuda, Ph.D. in Houston / 2017年2月&3月～



クリントン元米国大統領の劇的減量と心臓病克服に貢献したことが全米で大きな話題となり、今では「あなたの命を救う本」として高く評価されている、200万部突破のロングベストセラー『チャイナ・スタディー』ですが、アマゾン・ジャパンのカスタマーレビュー欄に、最近、下記①～⑧のようなコメントが掲載されていることを知りました。

レビューの内容をそのまま受け取ってしまう方もおいでかもしれませんし、キャンベル博士の研究結果の真意が伝わらないというのは、あまりに残念ですので、僭越ですが、キャンベル博士に代わって、この場で補足させていただくことにしました。

本来なら、このような補足や説明など必要とせず、きちんと内容が伝えられなくてはいけないのですが、その点につきましては、訳者としても忸怩たる思いで責任を感じています。レビュアーの方と同じような感想を抱いてしまわれる読者がこれ以上増えないことを願っています。

◆カスタマーレビューのコメントの要旨① 【ネズミの実験】

ネズミに高タンパク食（カゼイン）を与えた場合、肝臓ガンが有意に発生したが、小麦タンパク、大豆タンパクではガン発生が抑えられたのは、そもそもネズミの食餌は穀物なので、ふだん食べていない牛乳由来のカゼインを与えれば悪影響が出るのは当然ではないのか。

【私からのコメント①】

実験に用いたネズミは、糖質（穀物）を好むハツカネズミ（マウス/mouse）ではなく、雑食で知られるドブネズミ（ラット/rat）です。中でもチーズは大好物の一つで、チーズのタンパク質の80～87%はカゼインです。このレビュアーの方が指摘しているように、カゼインがドブネズミの食餌としてふさわしいものでないならば、そもそもチーズを好んで食べるようなことはないでしょう。

◆カスタマーレビューのコメントの要旨② 【オーガニックの牛肉】

動物性のタンパク質が有害だというのは、タンパク質ではなく、肉に含まれるホルモン剤のせいではないだろうか。本書には400もの参考文献が記載されているのだが、「牛肉に含まれる化学物質」についての参考文献は提示されていない。アメリカの牛肉がダメだから、あらゆる牛肉がダメというのは乱暴である。

【私からのコメント②】

キャンベル博士は、『チャイナ・スタディー』の本文中で、たびたび次のような主旨のことを述べています。

——動物性食品（肉類・乳類・魚介類）がガンの形成や成長のメカニズムに与える影響に関しては、オーガニックであろうとなかろうと関係ない（すなわち、女性ホルモンや農薬などが含まれていようとなかろうと、またアメリカ産であろうとなかろうと関係ない）。牛の飼育中に与えられる成長ホルモン、女性ホルモン、農薬などによるものは「まったく別のメカニズム」によって人体に影響を与えている。

牛肉はオーガニック、非オーガニック、国産、輸入を問わず、その中に含まれている栄養成分はほぼ同じです。つまり、抗酸化栄養・食物繊維はほとんどないか、まったく含まれていません。その一方、植物性食品には含まれていないコレステロールを含み、タンパク質と脂肪は体が必要としている以上に多く含まれています。

このような「人体にとってはアンバランスで不都合な栄養構成」によって、ガンや心臓病などのリスクを高めてしまうのです。

農薬やホルモンが食物産業に利用されるはるか以前、「人々が動物性食品を多く食べ始めるようになったときから、



すでにガンや心臓病になる人は増えていた」（『チャイナ・スタディー』511ページ）というのは、こうした理由があるからです。

動物性食品の本当の脅威とは、ホルモンや農薬といった化学物質にあるのではなく、「体を健康に維持していくうえでの**栄養成分のバランスの問題**」という点にあるのです。

したがって、牛肉に含まれる化学物質に関する参考文献を『チャイナ・スタディー』に提示する必要は全くないのです。なお、レビューの方は「本書には400もの参考文献が記載」と書かれていますが、『チャイナ・スタディー』には、750余りの文献が記載されています。

◆カスタマーレビューのコメントの要旨③ 【チャイナ・プロジェクト】

本書に記されている「中国での食習慣と健康調査」では、各地域から100人ずつ採血した血液をひとまとめにして検査したようなのだが、本当だとしたら疑問が残る検査方法である。中国は確かにアメリカに比べてガン死亡率は低いかもしれないが、平均寿命はアメリカのほうが長い。動物性タンパクを摂取したほうが長生きするのではないのか。

【私からのコメント③】

中国で行なった「チャイナ・プロジェクト」の調査方法に関しては、『チャイナ・スタディー』（246～258ページ）に詳細が記されています。

この調査が行なわれた1980年代初め、中国農村部では現在と違い、マクドナルドのようなファストフード・レストランは一つもなく、人々は生まれた地域から移住することもほとんどなく、生涯同じ地域に暮らし、全員がほぼ同じような食習慣をしていました。

そのため、彼らの血液中の栄養のバイオマーカー（指標）を、北京や上海などの都市部に住み、欧米風の食事をしている人々の指標と比較したとき、ガン・心臓病・糖尿病・骨粗鬆症のような病気は、食習慣の違いによるものであることが明白となったのです（『チャイナ・スタディー』第4章参照）。

中国の平均寿命がアメリカより短い最大の理由は、インフラが不十分な農村部に肺炎、結核、消化器系の病気、寄生虫病など、「貧しさが原因の病気」が多いことにあります。動物性タンパク質を摂取していないことが原因ではありません。先進国では、病気で長生きしている人が多いため、平均寿命は長いのですが、「平均寿命が長いこと」は必ずしも「健康」を意味するものではありません。

◆カスタマーレビューの要旨④ 【ガン死亡率について】

死因がガンと断定するのは実は単純ではない。「中国のガン分布図」が載っているが、上海近郊の大都市で死亡率が

高いのは贅沢のせいなのか、医原性（ガン治療による副作用）によるものなのかは判断がつかない。死亡率も罹患率も、現状はおおよそあてにならないことが多い。

【私からのコメント④】

「上海ではガンの死亡率が高いが、それは贅沢の食習慣のせいなのか、それとも、抗ガン剤などの治療が原因なのか判断がつかない」というコメントはそのとおりかもしれません。ただし、「中国のガン分布図」を見て私たちが第一に考えなければならないことは、「ガンは地理的に一地方に集中している。それはなぜなのか」という点にあります。

ガン、特に乳ガン、前立腺ガン、大腸ガンなどは、欧米風の食習慣、すなわち高タンパク・高脂肪・高コレステロールで、抗酸化栄養や食物繊維、ビタミン、ミネラルなどの摂取量が少ない動物性食品や精製加工食品中心の食習慣をしている欧米諸国や日本、そして上海や北京など中国の都市部で多く、「プラントベースでホールフードの食事」が中心の中国の農村部やアフリカなどには非常に少ないということを、『チャイナ・スタディー』は、さまざまな裏付けをもって証明しています。

◆カスタマーレビューの要旨⑤【アメリカ人の肉の食べすぎについて】

アメリカ人は肉を食べすぎているから健康上の問題が生じるのであって、アメリカ人ほど肉を食べていない日本人に『チャイナ・スタディー』の情報を押しつけるのは不当ではないか。

肉が悪いのではなく、肉料理に使う油が酸化していた可能性、焼き肉のタレから摂取する糖質のとりすぎ、あるいはホルモン含有の肉などが原因かもしれないので、一概に肉食をせめるのは根拠が薄い。

【私からのコメント⑤】

世界中どこでも、動物性食品の摂取量が多い国では、心臓病とガンによる死亡者の割合が多く、反対に、動物性食品の摂取量が少ない国では、心臓病とガンによる死亡者の割合が少ないことを、研究が明らかにしています（本文280ページ「図24」参照）。

日本でも、動物性食品の摂取量が増加し、植物性食品の摂取が減少していくにつれ、ガン、心臓病、脳梗塞による死亡の割合が増えています。日本人はアメリカ人ほど大量の肉を摂取していないにもかかわらず、これらの病気が増加しているのは、動物性食品の摂取量の増加と深く関係しているからです。

◆カスタマーレビューの要旨⑥【根拠論文について】

動物性タンパク質を肯定する論文もたくさんあるが、それについては全く書かれておらずフェアではない。コレステロール摂取量は血中コレステロールと相関しないと言うのが現在の主流ではないのだろうか。

【私からのコメント⑥】

動物性タンパク質を肯定する論文が多数あっても、「動物性タンパクの摂取が、ガン、心臓病、脳梗塞、糖尿病、骨粗鬆症などの予防・改善・回復を可能にするかどうか」、ここがいちばんの焦点になります。残念ながら、私が知る限りでは、そのことを裏付ける論文は、今のところありません。動物性タンパク質がたとえ必須アミノ酸スコアが高い「良質のタンパク質」と言われていても、その「良質」であることがガンや心臓病の要因となっていることは、『チャイナ・スタディー』をお読みいただければ十分納得されることでしょう。

動物性タンパク質が良質である理由として挙げられる「メチオニン」「ロイシン」「カルニチン」「コリン」などが、心臓病やガンのリスクを高めてしまうことが、『チャイナ・スタディー』刊行後に発表された数々の研究によって明らかにされてきています。

「コレステロール摂取量は血中コレステロール値と相関しない」という指摘についてですが、確かに動物性食品を含む食習慣をしている人にとっては、食事から摂取したコレステロールは血中コレステロール値の上昇にはつながりませ

ん。しかしそのことは、「だからコレステロールを含む動物性食品を摂取してもよい」ということとは異なります。コレステロール値の上昇という数値で現われなくても、目に見えないところで動物性食品の摂取が細胞のガン化、血管組織への炎症、そして動脈硬化、心臓病、骨粗鬆症、アルツハイマー病などのリスクを徐々に高め、中高年を迎える頃になると、自覚症状が現われてくるからです。

「コレステロール値と健康」に関しては、「超健康革命の会」の「会報」第72号（2017年1月号）にくわしく記しましたので、ぜひご覧になってください。

◆カスタマーレビューの要旨⑦【数々の症例報告について】

プラントベース・ホールフードの食事では数々の疾患を治療できたとのことだが、それは単純に肉の食べすぎが改善されたからなのか、付け合わせの糖質が減ったからなのか、結局カロリー制限になったからなのかが本書だけではわからない。前述した有害化学物質の摂取量が減っただけかもしれない。

【私からのコメント⑦】

『チャイナ・スタディー』を第1章から第18章まで、きちんと精読していただければ、「プラントベースでホールフードの食事」によるさまざまな改善例が紹介されています。研究が手前味噌的な方法でなく、きわめて綿密に行なわれた数々の栄養学的・臨床学的・疫学的研究によって裏付けられていることもおわかりいただけるはずです。巻末の参考文献をご確認いただければと思います。

◆カスタマーレビューの要旨⑧【アトキンスダイエットについて】

アトキンスダイエットを否定しているが、糖質制限というものは一論文で否定されるほど単純なものではない。

【私からのコメント⑧】

『チャイナ・スタディー』第7章「糖尿病追放への道」に、「糖尿病は、脂肪や動物性タンパク質からのカロリー摂取が炭水化物からのカロリー摂取よりも多いことが原因であり、炭水化物の多い食習慣で予防も改善も可能である」とことが、くわしく説明されています。

キャンベル博士は「この手の食事法（アトキンスダイエット＝低炭水化物ダイエット、低糖質ダイエット、糖質制限ダイエット）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う」と指摘しています。

なお、アトキンスダイエットの提唱者、ロバート・アトキンス博士は2003年に72歳で亡くなっていますが、心臓病を患っていました。

～Hello from Mamiko Matsuda, Ph.D. in Houston / 2017年5月～

先月、私は半年ぶりに来日し、各地での講演会や打ち合わせ、会食など、連日早朝から夜遅くまで、タイトなスケジュールをこなしてきましたので、今はヒューストンの自宅でほっと一息ついているところです。

日本滞在中、4月8日（土）には宮崎、9日（日）には南麻布（東京）、11日（火）には甲府、15日（土）には表参道（東京）、そして16日（日）には新横浜と、合計5か所で「ナチュラル・ハイジーン」関連の講演や、ドキュメンタリー映画『フォークス・オーバー・ナイブズ』上映会での講演などをさせていただきました。

これらのイベントを通して感じたことは、参加してくださったみなさんが、メディアやネットの伝える健康・栄養情報ではなく、正しい科学に裏付けられた「真実の情報」をこれまで以上に求めている、ということでした。

特にそれを痛感したのが、4月8日の宮崎での講演会でした。この講演会を主催して下さったのは、宮崎県の中西部に位置する「綾町（あやちよう）」にある「美菜食膳 古嶋（こじま）」という、とてもおしゃれな精進料理のレストランです。

オーナーの古嶋さゆりさんは、古くからの「超健康革命の会」の会員で、もう数年前から、『フォックス・オーバー・ナイブズ』の上映会や「ナチュラル・ハイジーン」の勉強会を主宰し、地域のみなさんの健康改善に熱心に取り組んでいます。



↑「美菜食膳 古嶋（こじま）」（宮崎県東諸県郡綾町）

その古嶋さんから講演の依頼を受けたのは、昨秋のことでした。人口が1万人に満たない町ですから、講演会を開催しても、参加者はせいぜい30名程度だろうと想定して小さな会場での開催を決め、準備を始めました。ところが、準備が進んでいくと、綾町の人だけでなく、宮崎市をはじめ、県内の各地から想像を超えるほど多くの人がサポーターとして参集してきたのです。

ローフード教室の主宰者、ローフード・ショップの経営者、ベジタリアン・レストランの経営者、マクロビオティックの指導者、オーガニックファームの経営者、学校給食の内容を憂慮している父兄、NPO組織を立ち上げてガン撲滅のための活動をしている方、薬による治療中心の医療に疑問を抱いている医療関係者、病院でリハビリを担当している理学療法士、栄養学校で学んできた理論に疑問を抱く栄養士、歯科医師などなど、県内においてさまざまな分野で活躍中のみなさんでした。

会場も綾町から宮崎市にある250名収容できる「宮日ホール」に変更、古嶋さんは地元テレビのニュース番組に出演して講演会への来場を呼び掛け、キャスターの方は当日の司会を引き受けてくださいました。

講演会の1週間前には250枚のチケットが完売、当日、会場は立ち見が出るほどの満席になり、来場されたみなさんは、身を乗り出すようにして話に耳を傾けてくださいました。

講演会のあと、主催者の古嶋さんからうれしいメールをいただきましたので、お許しをいただき、ご紹介させていただきます。

↓スタッフのみなさんと講演前の打ち合わせ

今回、麻美子先生とのご縁で、貴重な体験をさせていただき、とても感謝しています。

「宮崎の人に聞いてほしい」、ただそれだけでした。それがよかったのだと思います。みなさんが心から喜んでいました。「麻美子先生を呼んでくれて、ありがとう」と、たくさんの方から感謝の声をかけていただきました。

初めて「ナチュラル・ハイジーン」の話を聞かれる方も、本を手にして帰られました。今でも毎日、関連の書籍が売られています。綾町の図書



館にも寄贈しました。本の力はすごいと思います。

4月16日に、古嶋のお店で、ご協力いただいたみなさんと「お疲れさんの会（講演会の反省会）」をしました。みなさん、喜んでおられました。「良かった！」と笑顔で感動されていました。精進料理サラダがメインのランチを食べさせていただき、メンバーが焼いたケーキなどもあり、とても楽しい時間でした。

鈴木さんという自然農をされている男性の方から、お店のお客さんに一斉メールを配信してはどうかと提案があり、その方法も教えていただきました。これから少しずつ、「ナチュラル・ハイジーン」の情報をメールで伝えていきます。

麻美子先生、「ナチュラル・ハイジーン」の教えは夢がありますね。チャレンジする価値があります。未来に手渡す責任があります。綾町から、そして宮崎から全国へ、この教えを発信していけたら……。

「有機農業の町、綾町は、そして宮崎は、すばらしい健康長寿のお手本になる」というゴールの夢がはっきりしてきました。そして、古嶋のお店も方針が定まり、とてもやりやすくなったように思います。

今回の講演会にご協力いただいたスタッフは、すばらしい方たちでした。みんなの良さを生かしてネットワークをつくりながら、「ナチュラル・ハイジーン」の輪を楽しく広げていきますね。自分もきれいに変身して……。

ステキなご報告があります。隣町（小林市）の野尻中央病院リハビリテーション部の先生方は、すでに「ナチュラル・ハイジーン」の理論を患者さんに教えていました。先日、講演会にも参加されたお二人がご来店くださり、「これ



↑講演会終了後、スタッフのみなさんと（宮日会館前で）

古嶋さんからいただいたメールを読んで、「ナチュラル・ハイジーン」普及における力強いサポーターを得ることができ、とてもうれしくなりました。古嶋さんの地元「綾町」は、全国一の「有機農業の町」「照葉樹林都市」「ユネスコエコパーク」として広く内外に知られる魅力的な地域です。

そんな魅力的な町を作りあげた前町長の郷田實さんが記した『結いの心—子孫に遺す町づくりへの挑戦』（増補版、評言社、2005年刊）という本に、次のような記述があります。

食べたらおいしい。食べたら健康になる。そういう野菜をみんなが求める時代が必ず来る。そのためには綾町で出たものをまず綾町民が食べ、綾町のみんなが健康になって、そしてよそにもどんどん売り出す。そのためにはどこよりもいいものをつくらなければいかんよ。

どこよりも安全でおいしい野菜や果物を作ることをめざし、およそ半世紀にわたって全国一の有機農業の町づくりを行ってきた綾町に住むみなさんが、綾町の農産物で健康になり、そのお手本となって、「ナチュラル・ハイジーン」の考え方を広く全国に普及していこうという動きが、今、綾町で始まろうとしています。