

コレステロール値を下げると、ガンや呼吸器系疾患のリスクや全体の死亡率を高めてしまう。心臓病よりガンが多い日本の場合は、コレステロール値が低いことのほうが深刻な問題なので、コレステロール値は高くても無理に下げる必要はない」と言っているようです。

ガンにならないようにするためには、心臓病のリスクを高めてしまっても構わない、ということなのでしょう。

しかし、「プラントベースでホールフードの食生活」を実践すると、コレステロール値は楽に下がり、心臓病や脳梗塞を予防できるばかりか、同時にガンや呼吸器系疾患ほか、糖尿病、関節リウマチ、アルツハイマー病、加齢性の目の病気など、中高年になると避けられないと思われる病気も防げます。

その結果、これらの病気による死亡率を下げることもできるのです。

そんなわけで、マスコミが伝える「コレステロールの数値は無理に下げなくても大丈夫」という情報は、動物性食品業界の寿命を延ばすには役立つかと思いますが、みなさんの寿命を延ばすことには役立ちません。

ちなみに「コレステロール値は高いほうがよい」とメディアで主張している医師らは主に、油脂業界や食肉業界と深い繋がりがありません。

「伊勢原研究」の研究者の一人、富山医科薬科大学の浜崎智仁教授は、油脂業界がスポンサーとなっている「日本脂質栄養学会」の元理事長です。

そして「小金井研究」の研究者の一人、人間総合科学大学保険医療学部長の柴田博教授は、「公益財団法人 日本食肉消費センター」の理事です。

(注2) ・<http://cholesterol-dispute.com/pdf/dispute.pdf>

・http://www.jmi.or.jp/qanda/bunrui3/q_041.html

(注3) ・<http://publichealth.1lu.edu/adventist-health-studies/about>

(注4) ・<http://epic.iarc.fr/>

(注5) ・<https://www.sciencedaily.com/releases/2016/04/160408132457.htm>

・<http://easyhealthoptions.com/starve-cancer-cells-with-cholesterol/>

・「Bioconjugate Chemistry」(1994;4:105-13)

・「Currant Opinion in Pharmacology」(2012 Dec 12;12(6):677-82)

(Q2) 以前はなかなか入手がむずかしかったフラックスシード(生)ですが、最近ではアマゾンや楽天などのネットショップから入手して利用しています。入手可能になった背景などをご存知でしたら、お教えいただきたいのですが。

A. 日本の厚生労働省は、現在もまだ生食用としての生のフラックスシードの販売を認めていません。生のフラックスシードには規定の10ppm以上のシアン化合物が含まれている、というのが理由です。

したがって、ネットショップで扱っているものは、①食用ではなく安眠グッズなどに入れたり、ハーブクラフト(薬用植物の工芸品)用として、②そのまま食べるのではなく、スプラウトなどの栽培用(栽培することでシアン化合物の濃度が低下する)として販売されているようです。

ネットショップの「商品説明」のところには「食品ではありません」などと記されています。

「食用ではないため、不純物が多い」という話も聞いています。商品化される前の選別作業がきちんとなされていないのかもしれない。

粉末で生のオーガニック「フラックスシードミール」もネット上で販売されていますが、こちらは個人輸入ベースの「海外直送品」ですので、厚生労働省の規制を受けないようです。

しかし、前もって粉末にされたフラックスシードはたとえアルミホイルの袋詰めであっても、酸化の進行は避けられず、鮮度が落ちます。

フラックスシードを粉末で利用する際は、市販のものより粒のフラックスシードを使用直前にコーヒングライNDERやミルサーなどで粉末にして利用するのがベストです。

(Q3) ノーマン・W・ウォーカー博士の年齢についての質問です。博士の翻訳書などのプロフィールによると、109歳で亡くなっているとされていますが、アメリカのサイトなどでは99歳となっています。どちらが正しいとされているのでしょうか。

A. ノーマン・W・ウォーカー博士は1886年の1月4日に生まれ、1985年6月6日に99歳で亡くなっています。

1年ほど前の2015年10月29日、「Arizona Grave stone Project」(アリゾナ州の墓石写真情報サイト)に、アリゾナ州コットンウッドに埋葬されている博士の墓碑情報が写真とともにアップされたことから、真実が明らかになりました(注)。

『FIT FOR LIFE』(『フィット・フォー・ライフ』の原書)刊行当時(1985年)は、インターネット上の検索サイトがまだ動いていない時代で、図書館などの情報では109歳となっていました。

『50代からの超健康革命』が刊行された2004年でさえも、インターネット上の情報は、109歳でした。

2006年当時、ネット上での博士の死亡時の年齢は109歳のほかに、113歳、116歳、118歳というものもありました。

『50代からの超健康革命』など、拙著の中で博士

【お詫びと訂正】

『ナチュラル・ハイジーン「Q&A」ブック②』の8ページ、および10ページで「フラミンガム心臓病研究」が開始されたのを1949年と記しましたが、これは1948年の誤りです。また、同書85ページのコレステロールチェックの計算式の②「LDL値÷HDL値=4.1~7.1」の「4.1」は「4.4」の誤りです。お詫びして訂正させていただきます。

の享年を「109歳」と記したことを、この場を借りて訂正し、お詫び申し上げます。

(注) ・<http://arizonagravestones.org/view.php?id=33655>

(Q4) 貧血気味の体質を改善したいのですが、アドバイスをお願いします。食生活以外に気をつけなくてはならないこともお願いします。

A. 貧血の要因としては、①鉄不足、②ビタミンB12不足などが考えられますので、緑葉野菜を豊富にとること、そして血液検査でビタミンB12レベルが低いようでしたら、ニュートリショナルイーストやサプリメントで補うことをおすすめします。

緑葉野菜は、野菜ジュースやグリーンスムージー、そして温野菜などで毎日たっぷり食べます。

ニュートリショナルイーストは、毎日サラダにかけるほか、クリーミーなドレッシングやスープ作りに、さらにはカシューナッツの粉末と合わせて「パルメザンチーズの代用品」としても利用できます。

カフェイン飲料は鉄の吸収を妨げますので、控えてください。

ご質問者が女性で閉経前の方でしたら、経血量が多くならないよう、「ナチュラル・ハイジーンの食事プログラム」をきちんと実践することをおすすめします。動物性食品や精製加工食品を常用していると、経血が増え、貧血の元になります。

食生活以外では、十分な睡眠、運動、日光に当たること、ストレス・マネージメントなど、ナチュラル・ハイジーンが教える健康の要素も忘れないでください。

(Q5) リウマチの改善と予防法をお教えてください。

A. すでにこの会報でも繰り返し記してきたことですが、ナチュラル・ハイジーンでは、先天性を除くほとんどの病気は体にとってふさわしくない食習慣やライフスタイルの結果、と教えています。

したがって、「〇〇の予防・改善法」「△△に効果がある予防・改善法」というものはありません。

リウマチに限らず、ガン、心臓病、脳卒中、糖尿病、アルツハイマー病ほか、ほとんどの病気は、ナチュラル・ハイジーンの食事プログラム、すなわち「プラントベースでホールフードの食習慣」で予防も改善も可能です。

リウマチは自己免疫疾患の一つです。この病気は未消化の動物性タンパク質が血液中に吸収されてしまい、体にとっては異物であるこの未消化のタンパク質を処理するために作動する免疫システムが、誤って関節組織を攻撃してしまうことによって発生します。

自己免疫疾患に関しては、『チャイナ・スタディー』の第9章にくわしく記されていますので、こちらを参考にさせていただきます。

(Q6) 2児(3歳と1歳)の母親です。共働きで食事の支度に時間があまりとれないため、朝食は3～4日分まとめて作り、冷凍しておいたグリーンスムージーを冷蔵庫で解凍して毎日飲んでます。

昼食はサラダを作る時間がなく、たいてい玄米とお味噌汁で、夜に山盛りのサラダを作るようにしていますが、なかなか大変です。夜もフルーツ入りのグリーンスムージーが続くのは良くないと思うので、新鮮な生野菜をしっかりとするための良いアドバイスをお願いします。

A. 忙しくても毎日たっぷりサラダを食べる秘訣があります。

サラダ野菜は週末にまとめ買いをし、洗えるものは前もって洗っておきます。

葉物野菜はペーパータオルかタオルなどに包んでから、大型の密閉容器にしまえます。

キュウリ、セロリ、トマト、ピーマン、パプリカ、ニンジン、大根、キャベツ、ラディッシュ、ズッキーニ、スナップエンドウなどは、水切りをしっかりとしてから、ペーパータオルかタオルを敷いた大型の密閉容器にしまえます。

蓋を閉める前に、野菜の上にさらにペーパータオルかタオルを乗せておけば、野菜の鮮度が保てます。

ニンジンはオーガニックでしたら皮はむかず、タワシでよく洗って密閉容器に入れます。

大根は、大きいものは10センチ幅ほどに切り、水に浸してよく絞ったペーパータオルに包みます。

サラダ用に使うキャベツは、数枚をはがして洗い、水けをとったら、大根と同じ方法で、切らずにしまえます。せん切りにしておくと酸化が早く黒ずむので、使うときに切ります。

サラダ用の赤タマネギも、洗ってワックスペーパーに包み、ジップロックや密閉容器に入れ、冷蔵庫に保存します。

ドレッシングも、前もって1週間分作り置きしておきます。2～3種類を用意しておくと、毎日違う味のサラダが楽しめます。ブレンダーで作り、蓋つきのガラス瓶に入れて冷蔵庫に保存します。

夕食にサラダを用意するときの手間は、すでに洗ってある野菜を切るだけですみます。翌日のランチの分も一緒に作ります。

子育て中の働くママは、サラダを作っても食べる時間さえとれないときがあります。そんなときは、用意したサラダに少量のドレッシングと水を加えてブレンダーにかけます。

これは超特急のブレンドサラダです。「会報」第54号(2012年9月号)の4ページでも、別のレシピをご紹介しますので、参考にしてください。

小松菜、ホウレンソウ、チンゲンサイ、ケール、ターサイなどの緑葉野菜も、前もって洗って水切りをよくしてペーパータオルかタオルの上に広げ、丸めるようにして包み、ジップロックに入れて冷蔵庫にしまっておきます。密閉容器を使うとかさばるので、ジップロックのほうがおすすめです。

このような下準備を週に2回ほどしておく、スムージー、サラダ、温野菜などが短時間に用意できます。

ランチは玄米ご飯とお味噌汁、そして前の晩に用意しておいたサラダを加えます。ときにはサラダと種実類、あるいはアボカドやサツマイモ（焼きイモ、またはふかしイモ）もおすすめです。

リンゴがおいしい今の季節は、くし形にスライスしたリンゴとスティック状に切ったセロリに、自家製アーモンドバターかピーナッツバターを塗って食べるのも、すばらしいランチになります。

夕食がいつもブレンドサラダでは噛む機会が少なくなり、歯茎や歯をヘルシーに保てないばかりか、老化を加速させてしまいます。脳の働きを活発に保つには、毎日たくさん噛む必要があります。

そこでおすすめなのが、フィンガーサラダです。小房に分けたブロッコリーとカリフラワー、そしてスティック状に切ったキュウリ、セロリ、ニンジンなどを、フムスやナッツベースのディップにつけて手でいただくサラダです。

フムスやディップのレシピは、私家版『旬のレシピ集』に掲載されています。

ブロッコリーやカリフラワーは前もって洗って水をふき取り、小房に分けてジップロックに入れておきます。

豆は前もってたくさんゆで、小分けして冷凍しておくことで便利です。サラダと合わせれば、それだけでボリューム感たっぷりのサラダになります。

また、ディップ、ビーンバーガーやビーンローフ（豆のハンバーグや豆のローフ）、豆と野菜のスープなどにも、豆は大活躍してくれます。

子育て中の忙しいワーキングマザーにとって、実にありがたい食材であるばかりか、タンパク質や食物繊維、レジスタントスターチ（難消化性デンプン）の宝庫でもあります。

ヘルシーな食事は、前もって計画的に下準備をしておくことで、短時間に効率よく用意できますので、ぜひ工夫なさってみてください。

(Q7)「会報」第39号(2008年8月号)の5ページに、2007年発表の世界ガン研究基金と米ガン研究協会のレポート『食物・栄養・運動とがん予防—世界的展望』が掲載されていました。この第8項に、「必要な栄養はすべてホールフード(未精製・未加工の食事)から摂取できるが、人によってビタミンD、オメガ3脂肪酸などのサプリメントが必要な場合もある」とありました。具体的なサプリメント名、およびビタミンDの食材などを教えてください。

A. iHerb (アイハーブ) 社が扱っている下記の製品をおすすめします。

◆ビタミンD3

「Now Foods ビタミンD3 ソフトジェル」1000 IUまたは2000 IU

・<http://jp.iherb.com/Now-Foods/Vitamin>

◆オメガ3脂肪酸

海藻ベースのEPA-DHAがおすすめです。

・「Source Naturals, Vegan Omega-3S, EPA-DHA, 300 mg, 60 Vegan Softgels」

・<http://jp.iherb.com/Source-Naturals-Vegan-Omega-3S-EPA-DHA-300-mg-60-Vegan-Softgels/46882>

インターネットをお使いでない方や、不慣れな方は、お近くの健康食品のお店にご相談ください。

下記は、最近欧米のビーガンやベジタリアンのグループが推奨するようになった唯一のサプリメント業者「Vegetology社」のもので、非常にすぐれた製品です。ただし、海外(イギリス)の業者からの個人輸入になりますので、紛失や破損などのリスクがご心配な方にはおすすめできません。

◆ビタミンD

「Vitashine」

・<https://www.vegetology.com/collections/types?q=Vitashine>

◆オメガ3サプリメント

・100% Vegetarian Omega-3 EPA & DHA Supplement 「Opti3 Omega-3 EPA & DHA」

・<https://www.vegetology.com/collections/all-products/products/opti3>

●ビタミンDの食材

プラントベースの食材では、干しシイタケがありますが、干しシイタケだけに頼るのは不十分です。

日光によく当たり、皮膚表面化でビタミンDの製造をさせること、そして血液検査で「25(OH)D」レベルが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。

(Q8) フルーツ協会代表、日本フルーツアドバイザーの中野瑞樹さんは、約7年間フルーツだけの食生活(少量のトマト、キュウリ、アボカド、木の実を含む)で、医師のお墨付きをもらえるほど健康だといえます。

ナチュラル・ハイジーンでは果物より、野菜、豆類、穀類(特に緑葉野菜)を推奨していますが、『フィット・フォー・ライフ』には、「1日中果物のみ」というメニューもありましたので、中野氏のように、フルーツだけの食事のほうがベストではないかという気がします。松田先生のご意見をおきかせください。

A. 私は果物だけの食事を長期にわたって続けることはおすすめしません。私の知る限り、ナチュラル・ハイジーンを実践している医師や歯科医も、そうした食生活をすすめてはいません。

理由は二つあります。

まず第一の理由は、果物だけでは体に必要な栄養をすべて摂取できないため、10年、20年と続けた場合、ミネラルの蓄えが大幅に減少し、体調を崩す可

能性があるからです。

中野氏は、「体に必要な栄養はすべて果物からとれる」とお考えのようですが、緑葉野菜（特にアブラナ科の野菜）、キノコ類、ネギ類、豆類（特に黒インゲン豆やアズキ）に含まれる豊富なミネラル類・ファイトケミカル類は、果物から摂取することはできません。

特にミネラル類は野菜、豆類、種実類から摂取する必要があります。

さらに、アブラナ科の野菜に含まれる「イソチオシアネート」、そしてネギやニンニクに含まれる「有機硫黄」などにはすぐれた抗酸化力、抗炎症力、抗菌力があり、さらにガン細胞の増殖を防ぐ「血管新生阻害作用」の働きもあります。

キノコ類には「血管新生阻害作用」だけでなく、「アロマトマーゼ阻害作用」の働きもあります。

「アロマトマーゼ」は、エストロゲンをつくり、体内のエストロゲン量を調整する酵素ですが、乳房でアロマトマーゼ酵素の活動が活発になりすぎると、エストロゲン・レベルが高まり、その結果、乳房の組織が刺激され、乳ガンのリスクを高めてしまうことになります。

キノコはこの酵素の活性化を抑え、エストロゲン量を減らすのに役立つのです。

フラックスシードやチアシードはオメガ3脂肪酸の宝庫であるばかりか、抗ガン作用のある「リグナン」を含んでいます。

豆類にも「血管新生阻害作用」がありますし、腸内細菌を育て免疫力アップに不可欠な食物繊維やレ

ジスタントスターチ（難消化性デンプン）が豊富に含まれています。

果物だけの生活では、ここに挙げたような恩恵を受けることはできません。

第二の理由は、長年果物だけの食生活を続けていると、果物の酸が歯茎や歯にダメージを与え、歯茎の後退、虫歯などのリスクも避けられなくなるからです。

ナチュラル・ライフを実践しているハイジニストでも、果物だけの生活をしている人の多くが、ヘルシーな歯や歯茎を保てずにいるという話を聞いたことがあります。

実際、私の知っている人の中にも、歯茎の後退や虫歯などに悩まされた人がいます。果物中心のローフードを十数年続けた友人の一人は、歯茎の後退がひどくなり、歯科医からその食生活をやめるよう警告を受けました。

以来、彼女は果物を悪者扱いするようになり、ナチュラル・ライフを完全に止めてしまいました。

『フィット・フォー・ライフ』で「終日果物だけの日」を設けているのは、クレンジングやデトックス作用を活発にさせ、スリムダウン効果を得るためであって、長期間にわたって実施することはすすめていません。

ベストの食事は、きわめて低塩のバラエティーに富む「プラントベースでホールフードの食事」だと私は思います。

【名言の教え】

死ぬこと自体はかまわない。だが、自らの誤った行動によって命を亡くすようなことだけはしたくない。——キム・ウィリアムズ

（1955～）。医学博士。シカゴのラッシュ大学メディカルセンター心臓病医。米国心臓病学会会長（2015～2016）を経て、現在は同学会理事）

ここでいう「自らの誤った行動」とは、肉・乳製品・卵・精白糖を含む食事を指す。博士は2003年、170mg/dlもあったLDLコレステロールの数値を「プラントベースでホールフードの食習慣」によって、わずか2か月足らずのうちに90mg/dlまで下げ、それ以降、「プラントベースでホールフードの食習慣」を提唱している。

ヒューストン発／松田先生からのメッセージ

「日本ナチュラル・ハイジーン普及協会」のホームページに掲載（2016/10/31付け）

ナチュラル・ハイジーンでは「プラントベースでホールフードの食事」を推奨していますが、相変わらず「動物性食品が含まれない食事では十分なタンパク質がとれず、タンパク質不足を引き起こすのではないかと心配される方が少なくありません。

医療現場で働く医師・看護師・栄養士の方でさえ、「肉や魚、卵、牛乳などをとらないとタンパク質が不足する」と信じ込んでいる人がかなりいらっしゃいます。

確かにタンパク質は体にとって欠かすことのできない重要な栄養成分ですが、体が必要としているタンパ

ク質は、私たちが教えられている量より実はずっと少量なのです。

それは、体の中にあるタンパク質の大半が体内でリサイクルされているからです。使い古された細胞はその構成単位であるアミノ酸にまで分解され、利用できるものは再利用されます。私たちの体には、そのための「リサイクル・システム」が備わっているのです。新たなタンパク質を産生するためには、不足分を食事からとり込むだけですむのです。

このタンパク質の「リサイクル・システム」のことを私が知ったのは、ナチュラル・ハイジーンの理論を学び

始めた1980年代後半のことです。また、使い古されたタンパク質を分解するのは、「オートファジー」（自らを食べる、という意味。自食）と呼ばれる「自己消化の機能」であることも知りました。

今年のノーベル生理学・医学賞受賞者に選ばれた、東京工業大学名誉教授の大隅良典博士の研究は、この「オートファジー」の解明にありました。「オートファジー」というメカニズムがメディアの脚光を浴び、「タンパク質はリサイクルされている」ということが広く認知され、日本のみなさんにもビッグニュースとして伝えられたことを喜ばずにはられません。

WHO（世界保健機関）による1日のタンパク質必要量は5%ですが、推奨量は安全を見込んでその倍の10%としています。1日2000キロカロリー摂取する人だと200キロカロリーになり、タンパク質1グラムのカロリー量は約4キロカロリーですから、1日のタンパク質必要量は50グラム（200kcal÷4kcal）になります。米国政府や日本の厚生労働省の推奨量もこれと同量です。

ナチュラル・ハイジーンの理論に基づく独自の栄養指導で大きな成果を上げているジョエル・ファーマン博士は、次のように述べています。

「色とりどりの果物や野菜を中心に、豆類、種実類、全穀類などからバラエティーに富んだ食事を1日1700～1800キロカロリー摂取すると、60～70グラムのタンパク質をとることができる」

タンパク質はどんな植物性食品にも含まれています。特に緑葉野菜や種実類、豆類などは、タンパク質の宝庫です。ファーマン博士が指摘するように、プラント

ベースでホールフードで構成された食べ物から、満たされる量の食事をしている限り、私たちはタンパク質不足を心配する必要はまったくありません。

キャンベル博士も著書『チャイナ・スタディー』の第11章で、「植物性食品の中に含まれている栄養で、植物から十分に得られないような栄養は何もない」と述べています。

さらに言えば、タンパク質を植物性食品から摂取すると、体の酸化・有害物質の侵入を防ぎ、免疫機能を正常に保つために必要な「抗酸化栄養、ファイトケミカル、ビタミン、ミネラル、食物繊維」などを豊富に摂取できます。

一方、動物性食品には、このような成分がほとんどか、あるいはまったく含まれていません。必要以上に摂取した余剰タンパク質をはじめ、IGF-1（インスリン様成長ホルモン）、コレステロール、飽和脂肪など、ガン・心臓病・脳梗塞・糖尿病・骨粗鬆症・認知症などのリスクを高めてしまう物質が多量に含まれていることも忘れてはなりません。

タンパク質摂取のために動物性食品をたくさん食べている人は、植物にしか含まれていない大切な栄養素をその分だけ減らしていることになります。

それでもまだご心配な方は、ぜひ『チャイナ・スタディー』の第3章と第11章を読んでいただきたいと思います。

バラエティーに富んだ「プラントベースの食事」をしている限り、適正な量のタンパク質を摂取することができます。「動物性タンパク質をとらないと、タンパク質が不足する」と思い込んでいる日本のみなさんの、劇的なパラダイム転換を期待しています。

【事務局より】

◎現在までに開催が決定している松田先生の「2017年 春の来日講演スケジュール」は、下記のとおりです。

★4月8日(土)13:00～15:00 宮崎県東諸県郡綾町(ひがししろかたぐん・あやちょう)「綾わくわくファーム」/
問い合わせ先:090-7580-8196(美菜食膳古嶋(こじま))、090-7987-7557(寺原さん)
<内容>「スリム&無病息災」を可能にする、究極の健康法「ナチュラル・ハイジーンの知恵」

★4月9日(日)11:30～14:40 東京・広尾「南麻布セントレホーム」/
問い合わせ先:053-441-4100(ナッシェル) <内容>「ナチュハイライフ」で薬物とアルコール依存症を克服したハワイアン・ミュージックの第一人者、山口岩男さんとのクロストーク ※同封のご案内チラシをご覧ください。

★4月15日(土)時間未定 東京・神宮前「東京ウイメンズプラザ」/問い合わせ先:tansui@circus.ocn.ne.jp (瀧澤さん) <内容>『フォークス・オーバー・ナイブズ』上映会&ミニ講演会

※松田先生をお招きして講演会の開催ご希望の際は、お早めに当事務局あてお知らせください。

◎「ナチュラルフーズの専門店」としてビジネス活動を広げつつ、熱心にナチュラル・ハイジーンの輪を広げている「ナッシェル」さんが、このたび松田先生の指導の下、「ナチュラル・ハイジーン エバンジェリスト養成コース」を立ち上げました。「ナチュハイをさらに深く学び、多くの人に伝えたい」という志ある方が対象です。詳細は、同封の三つ折パンフレットをご参照ください。

◎次号(第73号)の会報は、2017年3月下旬発行の予定です。

「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、対応いたします)