

その理由は、野菜ジュースは、ローフードが与えてくれる栄養を、グリーンスムージーよりもずっとたくさん、しかもきわめて効率よく、体にとり入れることができるからです。

サラダは食べられる量に限界がありますし、ジュースにすることで、噛むだけでは十分に壊すことができない野菜の固い細胞壁を壊し、その中の栄養を効率よくとり入れることができます。

もちろん、「野菜ジュースにはたくさんの野菜が必要で、野菜代もかかるうえ、搾りカスももったいない」と思われるのも無理からぬことかと思えます。

しかし、健康ジュースの材料に投資することは、将来の「健康保険」だと考えてみてはどうでしょうか。その「健康保険」は、ただ病気を予防するだけではなく、「ウルトラ・スーパー・ヘルシーな体」を保証してくれるのです。

ジュースの搾りカスですが、捨ててしまわないでください。

これに、アボカド、みじん切りのタマネギ、セロリ、イタリアンパセリ、それから粉末のクミンシード、オレガノ、タイムなどのハーブ、カイエンペッパー（ごく少量）を加えて手でよくこね、小判型に形を整えれば、すばらしい「ロー・ベジバーガー」ができあがります。

たっぷりの緑葉野菜の上に盛り付け、キュウリ、トマト、赤パプリカほか、好みの野菜をあしらっていただきます。

アボカドの代わりに、ヒマワリの種やカボチャの種などを使ってもOKです。フラックスシードかチアシードの粉末を加えると、まとまりやすくなります。ニンニクやレモン汁を加えてもおいしいです。

もちろん、バーガーは加熱してもかまいません。ローベジバーガーでは、アボカドや種子類を加えましたが、代わりに、ご飯の残りやオートミールと合わせます。野菜やスパイスは、「ロー・ベジバーガー」と同様です。

また、搾りカスはキャロットケーキの材料としても抜群です。「キャロットケーキ」のレシピで、ニンジンの代わりに搾りカスを使います。

搾りカスには水分が不足していますので、リンゴやナシなどをすりおろしたものを加えます。

カップケーキやマフィンもできますし、野菜のパテ、トマトソースの中身、野菜カレーのルー、豆と合わせたコロッケなど、毎晩のお夕飯は、この搾りカスをベースに作ることができますので、カスを無駄にすることはありません。

庭や畑のある方、あるいはプランターで野菜などを育てている方は、このカスからすばらしい堆肥が作れます。

インターネットの情報サイトには、その作り方がいろいろ紹介されていますので、参考になさってください。

**(Q2)『子供たちは何を食べればいいのか』を参考にし、乳児を育てています。子供が体調不良の際にはファスティングを行なおうかと思っているのですが、その際に母乳は飲ませてもいいのでしょうか。**

**A.** 乳児でも体調が悪いときは、ウォーターオンリー・ファスティングを行なうことをおすすめします。つまり母乳は与えません。

母乳を与えたのでは、消化器官を休ませ、体のクレンジングや修復作業にすべてのエネルギーを振り向けることができないからです。

子供は「いつ、どのくらいの期間、ファスティングを行なえばいいのか」を本能的に知っています。

乳幼児でも体調不良のとき、例えば、いつもより元気がない、ぐずる、軟便、下痢、便秘、発熱、嘔吐、鼻水、咳などの症状があるときは、食欲がなく、母乳を与えても、いつもより飲まなかったり、拒絶したりするものです。

無理に与えようとせず、自然の食欲が戻るまでは、ファスティングさせるのが適切です。乳幼児の場合、通常1～2回食事を抜くだけで回復します。

乳幼児を含めた幼い子供の場合、具合が悪くなるのは、たいてい授乳のしすぎ、あるいはキャンディーなどのヘルシーとはいいいがたい食品を食べたときです。消化不良を起こすからです。

そんなときの最初のサインは、便に白い斑点のようなものが見られることです。これはお乳が完全に消化されていないことを示しています。

この時点で食事を1～2回抜けば、病気の症状が現われるようなことはありません。

このサインを見落として、お乳や食べ物を与え続けると、組織に毒素がたまり（毒血症）、胃腸や扁桃腺などに炎症を起こしてしまいます。

なお、『Q&Aブック③』の6ページに記していますが、授乳中の女性にはファスティングをおすすめしません。

ファスティング中は、体内のデトックスやクレンジング作業が活発になりますので、排泄されるため血液中に放出された毒素が、母乳中に含まれる可能性があるからです。

体調不良の際には、ジュースダイエットやグリーンスムージーなどをおすすめします。十分な水分補給にも気をつけてください。

**(Q3) 60代の男性ですが、先日、前立腺の検査で「かなり肥大している」と指摘されました。改善のためのアドバイスをお願いしたいのですが……。**

**A.** 徹底した「プラントベースでホールフードの食生活」を続けることをおすすめします。

動物性食品はタンパク質や脂肪が多く、食物繊維、植物性エストロゲン、ファイトケミカルはまったく含まれていないため（注1）、前立腺の細胞を異常に成長させてしまいます。

（注1）例外として、赤い藻類を食べている鮭、オ

キアミ、エビなどには、「アスタキサンチン」というファイトケミカルが含まれている。

通常、20代の男性の前立腺はクルミ大ですが、動物性食品を含む食習慣を続けていると、40代ではアプリコット大に、そして60歳になる頃にはレモンの大きさにまで肥大するといえます。

しかし、「プラントベースでホールフードの食事」に変えることによって、2週間で肥大した前立腺が縮小していくことが、研究で明らかにされています（注2）

特に、フラックスシードを毎日積極的にとることをおすすめします。フラックスシードに含まれる植物性エストロゲン（リグナン）は、ほかのどんな食品よりも多く、75～800倍にも上ります。

研究によると、1日大さじ3杯のフラックスシードをとったときの、前立腺肥大症に伴う排尿障害などの改善効果は、フロマックスやプロスカーといった前立腺肥大の薬に匹敵するといえます（注3）。しかも、これらの薬の使用に伴う副作用（浮遊感やEDなど）は一切ありません。

また、ニンニクやネギ類、豆類（ヒヨコ豆、エンドウ豆、レンズ豆など）なども前立腺肥大のリスク低下に役立ちます。特にニンニクやネギによる効果は著しいといえます。（注4）。

（注2）「Prostate Cancer and Prostatic Diseases」  
(2008;11(4) :362-6)

（注3）「Journal of Medical Food」 (2008;11(2) :  
207-14)

（注4）「Urology」 (2007;70(4) :672-6)

（Q4）『常識破りの超健康革命』を教科書に食生活を送っていますが、198ページに「油を使って手早く仕上げてしまいたいときには、（中略）キャノーラ油がおすすめです」と書かれている点だけは、菜の花のキャノーラ品種がほとんど遺伝子組み換え品でもあるし、疑問が残るのですが……。

A. 『常識破りの超健康革命』で私がキャノーラ油をおすすめした最大の理由は、『常識破りの超健康革命』が出版された当時（2002年）は、キャノーラ油の有害性について、まだ何もわかっていなかったからです。

加熱しても安定しているココナッツオイルが市場に出回っていなかった当時では、キャノーラ油はオリーブ油よりも高温に耐えられるとされていました。しかし、だからといって、油の使用をおすすめしたわけではありません。

「ナチュラル・ハイジーン」では、基本的に油は使わず、「蒸気炒め」をしますが、「油を使わない炒め物では味気ない」「あまりにもハードルが高すぎる」と思われる方への選択肢として、キャノーラ油をおすすめした次第です。

どうか次のことを念頭に入れておいてください。

遺伝子組み換え品か否かにかかわらず、油はホールフードではありません。

また、ガンと並んで激増中の心臓病患者は、たとえ少量（1日大さじ1～2杯）の油を使用しただけでも、コレステロール値を上昇させてしまいます。

さらに、油を加熱した際に発生するフリーラジカルが細胞に与えるダメージについて、ここ数年、ますます明らかになってきました。

以上の点から、現在では、「プラントベース栄養学」に基づくヘルスケア分野では、どんな油の使用もすすめていません。

こうしたことは、折に触れ、拙著、会報、「Q&Aブック・シリーズ」で記してきましたので、『常識破りの超健康革命』と併せてご利用いただけますようお願いいたします。

（Q5）『超医食革命』の160ページに「少量なら食べてもいい食べ物」として、アボカド、ココナッツ、ドライフルーツ、木の実、種子、オリーブが挙げられていますが、具体的に1日当たり、どのくらいの量を目安にすればよろしいのでしょうか。

A. 現在、過体重や肥満、心臓病、脳梗塞、脂質異常、動脈硬化などのトラブルがない人の場合、およその目安は次のとおりです。

ただし、育ち盛りの小学生、中高生、および運動選手や活発に体を動かす仕事をしていて、普通の人より多くのカロリー摂取量が必要な人などは、目安より多くなってもかまいません。

#### （1日当たりの目安）

- ・アボカド：大1/2個、または小1個以下。毎日食べる必要はありません。
- ・種実類（ココナッツを含む）：30～60グラム程度。育ち盛りの子供や、激しい運動をしている人は、これより多くなってもかまいません。このほかに、オメガ3脂肪酸が豊富なフラックスシード、チアシード、ヘンプシードのいずれかは、毎日大さじ1～2杯とるようにします。なお、くわしくは『Q&Aブック②』の「Q34」「Q39」「Q98」、および『Q&Aブック③』の「Q47」「Q92」を参考になさってください。
- ・ドライフルーツ：必須食品ではありません。糖が凝縮しているため、そのまま食べることはおすすめしません。フルーツサラダなどに使用する際は、一晩水に浸し、目安としては大さじ1～2杯程度です。オートミールなどに使うときは、1カップのオートミールと水2.5～3カップに対して、一握り以下です。そのほか、調理の中で甘味料として使用する場合は、用途によりますが、ごく少量です。
- ・オリーブ：毎日食べる必要はありません。1日に大粒なら2～4個、小粒なら4～8個です。ただ

し、塩分が多いので、数日間、水をかえながら塩出ししてから食べるようにします。

**(Q6) 生後7か月の子供のことです。生のカシューナッツがほんの少し口や顔についただけで顔中にじんマシンが出てしまい、小児科医から「肌が弱っているため経皮感作が起きたので、今後アレルギーにならないように、子供に与えたほうがいい」(経口免疫寛容)(注)と言われました。オーガニックで生のものでも、ナッツバターやココナッツバター、タヒニなどの加工食品は与えないほうがいいのでしょうか。**

**(編集部注)**「経口免疫寛容」とは、アレルギーを引き起こす食べ物を食べ続けることで、免疫寛容力がつき、アレルギー反応が次第に抑えられてくる現象のこと。

**A.** まず、私は皮膚科の専門医でもなければ、免疫疾患の専門医でもありませんので、「ナチュラル・ハイジーン」の見地から、一般的な意見を申し上げることしかできないことをお断わりしておきます。

『Q&Aブック③』の「Q51」に記していますが、カシューナッツに対してアレルギー反応を起こすお子さんは少なくありません。

その根本原因は、カシューナッツのような自然でヘルシーな食べ物に対して体が過剰に反応してしまうことにあります。

したがって「ナチュラル・ハイジーン」では、まずその「根本原因」を取り除くことをおすすめしています。

今回の場合、赤ちゃん和您のご質問者のお母さんが「自己免疫疾患」を持っている可能性があるため、そこがポイントになります。

自覚してはいらっしゃるかもしれませんが、お子さんがほんの少量のカシューナッツにアレルギー反応を起こしたということは、お母さん自身も自己免疫疾患である可能性が高いです。

そのため、生まれてきたお子さんも、免疫組織が正しく機能していないのではないかと考えられます。

母乳育児をされていることと思いますが、お母さんが自己免疫疾患体質のために、食事で摂取しているカシューナッツ(あるいはほかのナッツ)に自己免疫反応を起こしており、母乳から赤ちゃんに、その自己免疫反応の影響が及んでいることも考えられます。

自己免疫疾患を治すには、アレルゲンとなっているカシューナッツはもちろん、ほかのナッツ類の一切の摂取をやめ、まずは「体のクレンジング」が必要となります。

#### <お母さんの食事>

お母さんは、徹底した「ナチュラル・ハイジーン」の食事にして、特に野菜ジュースを最低1日1リットルとるようにします。

野菜ジュースは時間をかけて飲み、そのあとは、

キヌアのお粥をおすすめします。キヌアはほかの穀類と違い、アレルギーを起こす可能性が低いからです。

もし、お母さんがオートミールを食べたあとの授乳で、お子さんにアレルギー反応が出ないようであれば、エネルギー源としてオートミールもお使いください。

また同様に、お子さんにアレルギー反応が出ないようであれば、蕎麦の実を1~2日発芽させて、よく噛んで食べるのもおいしいです。

オメガ3脂肪酸が豊富なチアシードやヘンプシード、フラックスシードなどを、毎日大きじ2杯、グリーンスムージーに入れたり、サラダのトッピングにしたりしてとります。

昼食と夕食では、サラダがメインディッシュです。ドレッシングは、ヒマワリの種、カボチャの種、ゴマなどをベースに作ります。

サラダにはそのほか、大豆以外の豆(特に、インゲン豆、黒インゲン豆、ヒヨコ豆、レンズ豆など)を昆布と一緒にゆでたもの、あるいは、グリーンピース、カボチャ、サツマイモ、冷凍(オーガニック)のコーンを蒸したもの、キヌアご飯などがおすすめです。

大豆はアレルギーを起こす可能性が高い食品ですので、しばらくは控えます。

野菜と豆のスープ、野菜たっぷりのお味噌汁、豆と野菜とキヌアのバーガーやローフ、豆のディップ(フムス)など、食べ方はいろいろあります。

タンパク源としては、ナッツではなく、ヒマワリの種、カボチャの種、豆類を利用します。

#### <赤ちゃんの食事>

赤ちゃんにはできるだけ母乳を与え、離乳食としては、少量の果物をマッシュしたもの、野菜ジュース、蒸した野菜やサツマイモ、昆布と一緒にゆでた豆などをつぶしたもの、キヌアのお粥などがおすすめです。

ヘンプシード、カボチャの種、ヒマワリの種のいずれかの粉末に、一晩水に浸したデーツの浸し水(少量)を加えてブレンダーにかけ、ペースト状にしたものもおすすめです。

ただし、固形食を与えるときは、1種類ずつを3~4日ほど続けて与え、アレルギー反応が出ないか、おむつかぶれが出ていないか、便秘をしていないかなど、様子を見ながら与えます。問題ないようでしたら、次の新しいものを試すようにします。

9か月ほどしたら、ナッツバター(自家製)が問題なく受け入れられるかどうか、ごく少量(耳かき1杯ほど)を与えて様子を見ることをおすすめします。

3日ほど続けたらしばらくお休みし、問題がなければ再び与えて様子を見ます。問題がないようなら量を増やして様子を見る、という要領で、時間をか

けて体がナッツ類を受け入れられるようにしてやります。

以上は「ナチュラル・ハイジーン」の見地からの私の意見です。どの意見を受け入れるかはご自身の選択ですので、よくお考えいただければと思います。

**(Q7) 乳児のフルーツアレルギーについての質問です。**  
下の歯が生えてきた7か月を過ぎて離乳食を始め、その頃からナッツミルクも飲ませていました。それまでは母乳とボンラクトです。『子供たちは何を食べればいいのか』を参考に、まずは柿ジュースを濾(こ)して水で薄めたものを初めは少しだけ与え、多いときは150ミリリットルを午前午後各1回、3週間後に完熟したものをつぶしてそのまま与えたところ、頬に赤い湿疹が出て、みるみるうちにひどくなってしまいました。

念のため柿は与えずに、リンゴやナシ、バナナ、アボカドにしてみました。ひどくなる一方なので、果物は控えています。母乳とボンラクトと、アーモンドミルク、カシューナッツミルクだけで様子を見ましたが、顔が腫れて首や背中にも広がってしまいました。

A. 「Q6」の場合同様、「ナチュラル・ハイジーン」の見地から回答させていただきます。

フルーツアレルギーの原因の一つは、赤ちゃんの離乳食として、柿のジュースを選んだことです。

『子供たちは何を食べればいいのか』の182～183ページに、ジュースの素材を記していますが、その中に柿は入っていません。柿はキウイと並んで、アレルギーを起こす可能性があるからです。

ミカンやオレンジ、グレープフルーツなども、「最初に与えるフルーツジュースとしては選ばないように」と記しています。

次に、柿のジュースを与えたあと、頬に赤い湿疹が出てくる前に、おむつかぶれとか、お尻に小さな湿疹などが現われたのを見落としていなかったでしょうか。

また、柿のジュースを何日も(3日以上)続けて与えていなかったでしょうか。

ご質問の文面からすると「多いときは150ミリリットル与えることもあった」ということですが、これは赤ちゃんにとっては、あまりにも法外な量です。

お母さんの免疫力を母乳から受け取るために、赤ちゃんの腸は緻密性が緩くなっていますので、完全に分解できない成分が腸壁から血液中に漏れ出すと、免疫反応が起こります。

柿で湿疹が出てしまったことから、リンゴやナシ、バナナ、アボカドなどを与えたとき、毎日1種類のものだけを少量ずつ与えて様子を見たのかどうか。

文面からではわかりませんが、この赤ちゃんの場合、柿に対して免疫反応を示したことから、ほかの果物にも連鎖反応を起こしてしまったのかもしれない。

授乳中のお母さんの食事が「朝から夜まで、果物、グリーンスムージー、生野菜だった」とうかがいしましたが、このことも、赤ちゃんにフルーツアレルギーを起こさせてしまった大きな要因の一つでしょう。

これでは果物の摂取量が多すぎ、タンパク質や良い脂肪が絶対的に不足します。授乳中のお母さんが偏った食事をしていたのでは、赤ちゃんに必要な栄養を十分に与えることができません。

主なエネルギー源が果物になっていなかったでしょうか。オメガ3脂肪酸をチアシード、ヘンプシード、フラックスシード、クルミなどから摂取していたでしょうか。

母乳を通してオメガ3脂肪酸を赤ちゃんに与えていないと、赤ちゃんは健康なお肌を保つことができません。

対策としては、母子ともに体内クレンジングを活発にさせ、自己免疫疾患が起こらないような食生活を徹底させることです。

それにはまず、お母さんの食習慣を正し、赤ちゃんの食事内容を見直すことです。

前項の「Q6」の回答を参考にしてください。アレルギー反応が出ていないかに注意して、もし出ていたら、その食品はひとまずお休みです。

### 【名言の教え】

一步下がってデータを見てみると、赤身肉の最適な摂取量は「ゼロ」であるべきだ。——ウォルター・ウイレット (1945～)。医学博士。ハーバード大学公衆衛生学部長。栄養疫学研究の第一人者で、「ナーシーズ・ヘルス・スタディー」「男性医療従事者の疫学研究」(He

alth Professionals Follow-up Study /HPFS)など、大規模な前向きコホート研究を指揮している。著書『Eat, Drink, and Be Healthy』(邦訳『太らない、病気になる、おいしいダイエット』光文社、2003年刊)では、米国政府の「食事指針」を批判している。

### 【事務局より】

- ◎松田先生の「2017年 春の来日講演スケジュール」は、今号【付録】の最終ページに記載しています。
- ◎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(2016年12月、2017年1月分)を再編集したものです。
- ◎次号(第73号)の会報は、2017年7月上旬発行の予定です。

**「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、応対いたします)