

松田麻美子の超健康革命 (Super Health Revolution)

SHR NEWSLETTER No.78
ニュースレター

[発行] ©超健康革命の会

[事務局] 東京都品川区大井1-23-7-4F

グスコ出版内 〒140-0014

(2018年7月号) Tel/Fax 03-3775-4503(12:00~18:00)

E-mail/shr-info@natural-hygiene.org

「巻頭メッセージ」は、実際に診療・治療にあたっておいでの臨床医の皆様にご投稿いただいています。ご登場される皆様は、「ナチュラル・ハイジーン」に100%基づいた治療を施されているわけではありませんが、「ナチュラル・ハイジーン」のを知り、理解されておいでの方たちです。

今回ご登場の菊地敦子(きくち・あつこ)先生は、古くから

のSHRの会員さんで、歯科医師の立場から「食べ物が歯や体に与える影響」を歯科の患者さんだけでなく、さまざまな方に広く伝えていきます。SHRの会員さんには歯科医師の方も多くいらっしゃるの、歯を治療する側、される側の双方のご参考になれば幸いです。

なお、菊地先生の山形市の診療所(本町くほんちょう)歯科診療所の連絡先は、TEL:023-622-3837です。

Message
from
SHR

患者さんとの出逢いの中で、歯科医師としてさらに貢献できること 菊地敦子(歯科医師、山形市 本町歯科診療所所長)

私は山形市で歯科医院を開業しています。最近はやは医科と歯科の連携が推奨され、ガン闘病中の患者さんに対する周術期(手術前から手術後まで)の医療として、歯科医の参画機会が増えてきています。

「超健康革命の会」に入会して以来、野菜・果物の重要性を知り、健康改善に欠かせないことを実感しているので、「プラントベースでホールフードの食生活」は歯の治療に来られる方だけでなく、ガンの患者さんや糖尿病をはじめ、体調が思わしくない方にもおすすめしています。

自分の歯が一本しか残っていない女性の患者さんを診療したときのこと、ご自身が「自己免疫性溶血性貧血」という難病で苦しんでいることを知り、生野菜の摂取をおすすめしました。しかし、後日お話をうかがってみると、残っている歯を守ろうとして、すべてゆでてやわらかくして食べていたとのことでした。

義歯を入れて十分噛むことができるように治療していたのですが、野菜を生そのまま食べることで指導しなかった自分の配慮不足を反省しつつ、その女性にはあらためて果物や野菜を使ったグリーンスムージー中心の食生活にトライしてもらいました。

食生活に関して、私が患者さんに説明するポイントは、次の3点です。

①食品の選択はプラントベースでホールフード中心。②できるだけ加熱処理せず室温に戻し、歯の喪失がある場合は細かく裁断する。③口腔機能を最大限活用する。

③に関しては、食べることから飲み込むまでの過程について補足し、納得してとりくんでもらうためにも理解を深めてもらいます。

私たち歯科医は食べ物を口に入れてから、噛み砕いて舌で喉に送り込むまでの機能に関与しています。

摂食(せつしょく/食べ物を体に入れること)と**咀嚼**(そしゃく/食べ物を細かく裁断するとともに唾液と混和させること)と**嚥下**(えんげ/ゴクンと飲み込むこと)の機能が重要なのは言うまでもありません。

『50代からの超健康革命』(234ページ)にも「入れ歯を作ってしっかり噛む」と書いてあるように、咀嚼も嚥下もきちんとした噛み合わせがないと成立しないのです。

グループホームに訪問診療に行ったとき、新しい義歯を入れた途端に、唾液がダラダラとあふれてきた患者さんがいました。義歯を入れていない期間が長かったことから、噛めないことで唾液が出なくなり、唾液を飲み込むことを忘れてしまったことが原因でした。

義歯が入り数日後の診察では、唾液を自然に飲み込むことを思い出し、嚥下も可能となっていました。

さらには、消化が良くなったため「頑固な便秘も解消した」との報告も受けました。噛み合わせを作ったことで、ここまで改善できたことは、歯科医師としても大きな喜びでした。

しかし、噛み合わせが良ければすべてが解決するというわけではありません。

胃を全摘した65歳の患者さんの例ですが、歯は全部揃って噛み合わせも安定している方でした。胃ガンの摘出手術後、回復食におかゆが出たのですが、今までどおり一気に飲み込んでしまったとたん、嘔吐してしまいました。

また、納豆と白米を別々に食べると問題ないのに、納豆を白米にかけて一緒に食べたときにも嘔吐してしまいました。

相談を受け、原因は「丸呑み込み」と考えられたので、「一口ずつ！ しっかり噛んで！」と指導しました。いくら噛み合わせが良好でも、摂食・嚥下がきちんとなされなければ、消化もできないですし、健康への道も閉ざされてしまいます。

近年、歯周病が歯を失う大きな原因となっているだけでなく、この歯周病が全身のさまざまな病気に関わっていることがわかってきました。

狭心症、心筋梗塞、糖尿病、胎児の低体重、早産、認知症、動脈硬化、ガン、肺炎、骨粗鬆症、肥満、バジャー病など、わかっているだけでもこんなにたくさんの病気が歯周病と関係しているのです。

また、股関節や膝関節の置換手術を受ける方も増えています。手術した部位に歯周病菌の存在が確認され再手術になることがあるため、整形外科医から手術前に歯科治療を依頼されるケースも増えています。

「プラントベースでホールフードの食生活」の恩恵は、ガンや心臓病などの生活習慣病の予防改善だけでなく、虫歯を防ぎ、歯周病も撃退してくれます。

「食べ物の選択」は、内科・外科・整形外科のみならず、歯科とも深く繋がっていることを、ぜひともこの機会に「超健康革命の会」のみなさんに知っていただきたい、と思っています。

私たちは口から食べ物を食べます。しかし、どんなに良い物を食べたとしても、噛めなければ摂食・嚥下がなされず、栄養として体に取り込めません。

反対に「十分に噛める口」を持っていたとしても、食事の内容が体にふさわしくなければ、健康を手に入れることができません。「食べ物」と「働いてくれる歯」がそろってこそ、相乗効果が発揮できます。

視覚・聴覚・触覚・味覚・嗅覚の五感それぞれをフルにいかし、一口ずつしっかり噛んで味わうような食事をすれば、健康は向こうのほうから自然と近づいてきます。

これからもご縁のあったみなさんには、歯科医師の立場から「超健康革命の会」で学んだ知識や、松田先生のナチュハイ関連本をお伝えしていくつもりです。

「超健康革命」の知恵に出逢えたことに感謝するとともに、今は、キャンベル博士のDVDなどを参考にし、さらに深い理論と広い情報を身に付けて、治療する立場から「健康への知恵」を患者さんに還元していきたい、と思っています。

(きくち・あつこ) 1956年、山形生まれ。東京歯科大学卒業。歯科医師。歯学博士。山形県山形市に「本町(ほんちょう) 歯科診療所」を開設。

(参考文献)

『50代からの超健康革命』松田麻美子著

『チャイナ・スタディー』T・コリン・キャンベル、トーマス・M・キャンベル著／松田麻美子訳

『口が元気なら、若い！ ぼけない！ 口腔からウェルエイジング』阿部伸一著

とれたて最新USA情報

from Mamiko Matsuda, Ph.D. in Houston

フラックスシードが、欧米では生のまま堂々と販売されている理由 ～「ヘルシーフードの王様」が、日本ではなぜ「発芽用」としてしか販売できないのか～

ネット通販を中心に良質の食品やナチュラル・ハイジーン関連書籍を販売している株式会社ナッシェル(代表の小池さんはSHRの会員さん)からRaw Flaxseed(生のフラックスシード)が発売になりました。

この商品のパッケージには、「For Sprout」(発芽用)と記されていますが、これは、生のフラックスシードには、輸入食品安全基準の10ppmを超えるシアン化物が含まれているという理由で、日本では食品としての輸入が禁じられているからです。

ただし、発芽させることによってシアン化物の毒性は消えるため、「発芽用/For Sprout」としてカナダから輸入されています。

発芽の方法は、ナッシェル社のチラシに記されていますので、ここでは生のフラックスシードに含まれるシアン化物について、「シアン化物とは何か」「有害な毒性とは何か」「どれだけの量を摂取したときに有害なのか」など、アメリカ発の最新情報を

ご紹介します。

シアン化物とは、ある種のバクテリア、菌類、藻類によって作られる化合物の総称で、リンゴの種やアーモンド、カシューナッツ、フラックスシード、リマ豆、ソラ豆、ヒヨコ豆、キャッサバなどに微量ですが含まれています。

糖質分子と結合した「シアン化グルコシド」(シアン配糖体)として存在し、草食動物に食べられないよう植物を守っています。

生のフラックスシードに含まれる「シアン化グルコシド」は、「リナマリン」(Linamarin)と「ロタウストラリン」(Lotaustralin)ですが、これらのシアン化グルコシド自体にリスクはありません。

これらが「βグルコシダーゼ」酵素で分解されて生じる「シアン化水素」に有害性があるのです。

「βグルコシダーゼ」酵素は、腸内細菌が持つ酵素で、植物にも含まれています。この酵素が得られない、またはこの酵素にシアン化グルコシドを分解

する効果がない場合は、シアン化水素のリスクはありません。

さらに、たとえβグルコシダーゼがシアン化グルコシドを分解しても、私たちの体には「ロタナーゼ」と呼ばれる酵素があり、この酵素の働きで、シアン化水素は比較的毒性のない形の「チオシアネート」（チオシアン酸塩）に変えられます。

これは食べ物の中に自然に存在するチオシアネートと同類で、アブラナ科の野菜に豊富に含まれる「イソチオシアネート」（注）もこの一種です。

（注）グルコシノレート形で含まれており、野菜を刻む、噛むなどしたときに放出される酵素「ミロシナーゼ」の働きでイソチオシアネートが産生される。

現に世界で最も権威のある科学雑誌「ランセット」の1993年1月号に掲載された研究が、60グラムの生のフラックスシードを摂取したときに体がさらされるシアン化物では有害にはならないことを明らかにしています（注1）。

また、その翌年、「米国臨床栄養学会誌」6月号に掲載された研究も、健康な人が60グラムの生のフラックスシード（粉末）摂取によってシアン化物にさらされても、有害ではないことを示しています（注2）。

大きさ1杯の生のフラックスシードの粒は10グラム、そして粉末は7グラムです。つまり、生フラックスシードの粒、大きさ6杯、あるいは粉末で大きさ8 & 1/2杯といった場合でも、シアン化物がもたらすリスクへの心配は無用だということです。

ただし、60グラムをはるかに上回る量で、有害ではないことを示す研究はまだありません。

FDA（米国食品医薬品局）も、1978年当時は生フラックスシードに含まれる少量のシアン化物を懸念して警告していましたが、1982年、これを取り消し、フラックスシード入りのパン（重量の10～12%以下）を許可した際に、シアン化物への警告を撤回しています。

FDAは次のように述べています。

「フラックスシードの摂取で、リマ豆、ソラ豆、ヒヨコ豆、キャッサバ、カシューナッツ、あるいはアーモンド以上にシアン化物にさらされるといふ心配はない」

以上のことから、アメリカでは生のフラックスシードの輸入や販売は禁止されていません。カナダ、ヨーロッパ、オセアニア各国、シンガポール、フィリピンなども同様です。

欧米の予防医学やライフスタイル・メディスンを重視する医師や栄養学者らは、代謝機能が健康である限り1日大きさ1～2杯程度であれば生のフラックスシードの毒性に関する懸念は無用として、スムージーやサラダのトッピングなどに積極的に利用する

よう推奨しています。

「日本では生のフラックスシードが輸入できない」という現状について、私は『How Not to Die』（邦題『食事のせいで、死なないために』NHK出版）の著者として世界的に知られるマイケル・グレガー医学博士と話し合ったことがあります。

博士は次のように話していました。

「ナンセンスです！ シアン化物はフラックスシードばかりか、ブロッコリーや大豆などにも含まれています。これは植物を自然界の外敵から守るために神から与えられているもので、人類が少量とり込んでも、心配するような事態には至りません。

カナダ、イギリス、オーストラリア、ニュージーランドなどでは、ヒジキはシアン化物の含有量が高いため摂取しないよう警告していますが（注3）、フラックスはそんなことはない。

1日大きさ1～2杯程度であれば、まったく問題ないので、恐れることなく利用すべきです。

ただし、大量に摂取した場合は、シアン化物の最終代謝産物「チオシアネート」（チオシア酸）が甲状腺機能を妨げる可能性があります。したがって大きさ3～4杯以上とらないようにし、海藻などに多く含まれるヨードを十分に摂取していれば、甲状腺機能低下などのリスクは防げます」

グレガー博士は、前述の著書でも、フラックスシードを毎日大きさ1杯とることをすすめています（邦訳版では『病気のせいで、死なないために～食材別編』）。

以上のことから、パッケージに「For Sprout」（発芽用）と記されている生のフラックスシードであっても、スムージーやサラダのトッピングとして毎日大きさ1～2杯程度であれば、心配する必要はないと私も思います。

実際、私は30年近くにわたり、毎日この方法でフラックスシードを利用していますが、体への弊害を感じたことはまったくありません。

シアン化物は加熱によっても失われますから、パンやマフィン、クラッカーなどに焼き込む、片栗粉の代わりにビーンローフやビーンバーガー、ベジ餃子、クリームシチュー、カレーなどに、さらにはケーキを焼くときの溶き卵の代わりとしてなど、さまざまに利用できます。

フラックスシードに含まれるオメガ3脂肪酸は、硬い殻に包まれているため、加熱によってその含有量が著しく減少することはありません。

粉末にした場合でも、パン種やスープ、シチュー、ビーンバーガーなど、水分を含むものとともに加熱すれば、オメガ3脂肪酸のバイオアベイラビリティ（生体利用効率。体が栄養として利用できる量）が大幅に減少することはないといえます。

すでにローストされて市販されているフラックス

シードは、かなりの高温で加熱されているため（通常180℃）、アクリルアミドの発生が懸念されます。アクリルアミドは、120℃以上の温度で加熱した場合に発生する発ガン性物質です。

しかし、生フラックスを自分で軽く炒る程度であれば、アクリルアミドの発生は最小限に抑えられます。

一方、発芽させたフラックスシードは、グリーンスムージーのほか、サラダやサンドイッチの具材などに利用します。

フラックスシードはオメガ3脂肪酸やリグナンの宝庫であるばかりか、食物繊維も豊富です。

さまざまなメカニズムによって心臓病や脳梗塞から体を守ってくれますし、リグナンには乳ガン・前立腺ガン予防にめざましい効果があります。骨粗鬆症の予防にも役立ちます。

フラックスシードの食物繊維は便秘や大腸ガンの予防に抜群の効果を発揮しますし、糖尿病対策にも強力な味方となります。

最近注目のチアシードより割安であることも、人気の秘密です。

欧米社会では今、フラックスシードは「超ミラクルフード」としてヘルシーフードの王座にある、と言っても過言ではありません。

日本ではフラックスシードよりもフラックスオイルを利用する人のほうが多いかもしれませんが、丸ごと（ホールフード）の形でとるほうが、抽出されたオイルをとるよりも、ずっと健康効果があります。

なぜなら、オイルにはリグナンや食物繊維が含まれていないからです。

最近ではリグナンを添加したフラックスシードオイルも出回っていますが、丸ごと摂取するのと、要素だけを寄せ集めて摂取するのでは、体内で発揮される効果がまったく違います。

キャンベル博士の『チャイナ・スタディ』第11章「私たちの健康と食べ物に関する『八大原則』」の「第1の原則」（494ページ）を思い出してください。

「栄養とは、食べ物の中に含まれている無数の物質の複合作用を意味する。ホールフード（未精製・未加工の食べ物）は、その中に含まれる栄養素の寄せ集めよりもずっとすばらしい効果がある」

なお、過敏性腸症候群などのトラブルがある方は、摂取量をごく少量から始めて、様子を見ながら摂取することをおすすめします。

（注1）「Lancet」（Jan16 1993;341（8888）:177）

（注2）「American Journal of Clinical Nutrition」（July 1994;60（1）:122-128）

（注3）乾燥ヒジキに含まれるシアン化物濃度は110ppm、水戻しで16ppm。

一方、フラックスシードは10ppm（http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shokuhin/anze_n_info/hijiki.htmlより）。

「超健康革命」何でも相談室

Q&A

松田麻美子先生がお答えします！

（ご質問は事務局宛どうぞ）

（Q1）豆類の分類についての質問です。『常識破りの超健康革命』（76ページ）では豆類はアルカリ形成食品に分類されていますが、『Q&Aブック③』（60ページ）では酸形成食品の中に豆類（レンズ豆は除く）が入っています。どちらなのでしょう。

A. 現在、レンズ豆以外の豆類は酸形成食品、とされているようです。

この件では、混乱を招いてしまったこととお詫び申し上げます。

『常識破りの超健康革命』（2002年刊行）で豆類を「アルカリ形成食品」としたのは、この執筆当時、私が参考にできたのは、ガブリエル・カズン医学博士の『Conscious Eating』（健康を意識した食べ方、の意）（1997年第4版）でした。

博士は小豆、大豆、ライマ豆（リマ豆、ライマビーン、バタービーンとも）などを中程度の酸形成食品としており、2000年に出版された改訂版でも変更はありませんでした。

しかし、その後インターネットの普及で情報源が豊富になり、信頼できる情報サイトから私がチェッ

クした限り、ほとんどの豆類は酸形成食品、そしてレンズ豆は強度のアルカリ形成食品に分類されることがわかりました。

ちなみに小豆・キドニー豆・ライマ豆・白インゲン豆・赤インゲン豆・トラ豆・ウズラ豆などは弱酸形成食品、ヒヨコ豆は中程度の酸形成食品、そして大豆は強度の酸形成食品に分類されています。

（Q2）3月23日の朝のNHKニュースで、卵や牛乳、小麦などの食物アレルギーを抱える子供の治療について紹介されていました。これまでの「食べないようにする治療から食べて克服する」という療法に転換されたとかで、卵1グラム、そうめん1センチを食べることから始めて、次第に量を増やしていく、という方法だそうです。

4年後にハワイで大きなハンバーグを食べるのが夢だった子供が、その夢を実現し、行動力のある親とともに美談としての紹介でした。アメリカの情報とともに、松田先生のご意見をお聞かせください。

A. アレルギー反応を起こす食べ物を「避ける」従来の治療法ではなく、「少しずつ食べ、時間をかけて

その食べ物に対して鈍感になり、好ましくない免疫反応を軽減させる」という治療法に関する質問です。

この療法は「経口免疫療法」と称され、特にここ数年、日本で先進的に取り組みが進められているようです。

これを受けて現在、アメリカでも研究が行なわれていて、この分野の研究者らの間に大きな関心と呼んでいます。

ただし、現状はまだ臨床研究の段階にあり、アメリカ国立アレルギー感染症研究所（国立科学アカデミー傘下の27ある研究機関の一つ）の「米国における食物アレルギーの診療と治療に関するガイドライン」では、「I g E依存性 経口免疫療法」を推奨していません（注1）。

「I g E依存性」とは、食べたあとにジンマシン、呼吸困難、消化器系の症状などが起きる即時型のアレルギーのことです。

この分野の専門家も、「効果」「リスク便益分析」（注2）「長期間続けたときに起こりうる事態」などに関して十分なエビデンスがないことから、臨床現場にとり入れるには、食物アレルギーの安全かつ効果的な治療法か否かを決定するための「適切な前向き臨床研究」（注3）が必要だとしています（注4）。

私としては、NHKのような公共放送のニュース番組で、このような療法による改善例を美談として報道するのはいかがなものか、と思っています。理由は主に次の二つです。

この療法は厳格な管理下で行なう必要があります、この番組を見た人が独自に行なうのはリスクがあること、「卵、牛乳、小麦などが食べられないのはよくない」という考え方には疑問を感じることに、この2点です。

この療法に関する情報として、医師の監督下であったにもかかわらず「神奈川県立こども医療センター」が実施した臨床研究中に有害事象の発生した例があります。

入院してこの療法に取り組み、牛乳を飲むようになったお子さんが、退院後、医師の指導の下で牛乳を飲み続けた3か月後、アナフィラキシー（突然の重篤なアレルギー反応）を起こし、一時は心肺が停止し、脳に生じた障害のために現在も治療中というニュースを、同じNHKが2017年11月30日に報じています（注5）。

こうしたことから日本小児アレルギー学会は、この療法を一般診療として推奨していません。

それにもかかわらず、3月23日のNHKニュースでは、そうした注意事項については触れず、卵や小麦にアレルギーがあったお子さんが、この療法に挑戦し、大きなハンバーグの上に目玉焼きが乗っている「ロコモコ」を本場のハワイで食べるという夢を4年後に達成したという体験談を、「アレルギーの子供たちに勇気や希望を与えている」という美談と

して大々的に報じたのです。

そしてもう一つ、私がこの報道に疑問を持つ理由とは、「アレルギー食品の筆頭にあげられる卵、牛乳、小麦などが食べられなくても問題ない」というからです。

今日ではこうした食品が人間にとって健康維持に不可欠な食べ物ではないことを膨大な量の研究が明らかにしています。

もっとヘルシーで栄養豊かな食べ物がたくさんあることをまず親が学び、ヘルシーな食事を構成し、家族そろって食べながら、子供に教えていく努力をすることが大切ではないでしょうか。

「プラントベースでホールフードの食事」にすることが病気予防や健康増進のベストの選択だとわかっていても、長年慣れ親しんできた舌が、卵やチーズなどをやめられずに苦労している人は少なくありません。

アレルギーのためにこれらを避けていたという人は、その苦労をする必要がありませんから、ヘルシーな食習慣をとり入れるのはとても簡単だと思います。

（注1）<<https://www.foodallergy.org/about/media-press-room/fare-statement-oral-immunotherapy-food-allergies>>

（注2）この療法による便益がリスクを上回るかどうかの分析。

（注3）被験者集団を二つに分け、ある療法を採用した集団としない集団を一定期間追跡して結果を調べる研究。

（注4）「Journal of Allergy and Clinical Immunology: In Practice」（2018 April;V10.6(2):476-485 e3）

「Journal of Allergy and Clinical Immunology: In Practice」（2013 January;Vol.1(1):15-21）

「Seminars in Immunology」（2017 April;30:36-44）

「Current Opinion in Immunology」（2016 October;42:119-123）

（注5）<https://www3.nhk.or.jp/news/web_tokushu/2017_1130.html>

（Q3）『Q&Aブック①』の103ページに果物の種に含まれている「酵素抑制物質」（酵素阻害剤）についての説明で、「酵素を冬眠状態にさせておくための物質であって、有害物質ではありません」と書かれていますが、代替医療の医師の中には「酵素阻害剤は解除しておかないと毒にしかならないので、ナッツや種子類を食べるときには必ずローストして食べる」と指導している方もいます。

ローストすれば、アクリルアミドなどの発ガン物質も発生するし、選択に迷っています。

A. とても良いご質問をいただきました。「酵素抑制物質」（酵素阻害剤）に関しては、私もみなさんにお伝えしたいことがあったからです。