

まずご質問にお答えする前に、「酵素阻害物質」に関して近年明らかになってきたことについて記さなければなりません。

『Q&Aブック①』が刊行された2005年8月当時、酵素阻害物質の有害性に関しては、「酵素阻害物質とは、その特定の食品に含まれている酵素を単に発芽させない状態にさせておく物質で、発芽によってこれを除去しないと、その食べ物の酵素を消化に利用することができず、体に蓄えられている酵素を利用しなければならなくなる」と理解されている程度でした。

そのため、私は「有害物質ではありません」と記しました。しかし、近年、酵素阻害物質に関して、次のようなことが明らかになってきています。

酵素阻害物質は、その植物が発芽する環境が整うまで、中に含まれる酵素の活動を休眠状態にさせておくと同時に、その植物を酸化のダメージから守り、さらには外敵(害虫、細菌、カビなど)を寄せつけないための毒としての機能も兼ねているのです。

酵素阻害物質にはアブシシン酸(ABA、アブジン酸とも)やフィチン酸、タンニン(酸)などがあり、これらはすべての野菜や種実類(果物や野菜の種、木の実や種子類、玄米や全粒小麦などの穀物の種)、豆類などに含まれています。

種の周りを覆い、種の発芽を抑えるだけでなく、酸化のダメージから種を守り、さらに捕食者にとっては「毒」として働くようです。

もう少し詳しく見てみましょう。

ご承知のように、体内の酵素には消化酵素と代謝酵素があり、消化酵素は食べ物の消化を助け、代謝酵素は体が行なっている生命活動のすべてに関与しています。

酵素阻害物質が体内にとり込まれると、体内酵素の活性部位(物質と結びついて反応を行なうところ)を詰まらせたり、覆ったり、変性させたりする可能性があります。さらに体内酵素と結びつき、酵素が結合しようとする分子への結合を妨げてしまいます。

これは「体内の酵素活動のすべて、すなわち消化酵素と代謝酵素の働きが酵素阻害物質によって妨げられる」ということを意味しています。

さらに、植物を外敵から守るため、外敵には「毒」として作用する酵素阻害物質は、外敵だけでなく私たちにとっても有害物質として作用するようです(注1)。

フィチン酸やタンニンはミネラルの吸収を妨害することで古くから知られていますが、アブシシン酸は水に溶けないため、「人体には影響を与えない物質」と思われていました。

アブシシン酸は植物が乾燥に耐えるために産生するホルモンです。乾燥という刺激によって活性化され、その植物に存在する酵素の活動を抑えて休眠状

態にし、発芽の時期が来るまでその植物の生命力を保つ働きをします。

ところがこの物質が私たちの体内にとり込まれると、顆粒球(白血球の一種)が活性化され、活性酸素を多量に産生させてしまうことが判明したのです(注2)。

ご承知のように活性酸素が増えると細胞を酸化させ、細胞内のミトコンドリアや細胞組織が傷つき、その結果、炎症を引き起こし、さまざまな病気の元となります。

2010年頃から酵素阻害物質に関して研究してきた鶴見クリニックの院長、鶴見隆史先生も著書『正しい玄米食、危ない玄米食』(かぞひの文庫。2017年11月刊)の中で、アブシシン酸の有害性についてくわしく解説しています。

ナッツや種子類(果物の種や穀類も含む)、豆類などに含まれるアブシシン酸は、その植物が発芽するまでの間、酸化しないように守っている成分ですが、単に酸化を防いでいるのではなく、「酵素を阻害することで抗酸化力を発揮している」と鶴見先生は言います。

つまり、アブシシン酸は人体にとり込まれると、先にお話ししたように、「酵素阻害物質」として体の酵素活動のすべてを妨害してしまうこととなります。

消化も代謝もうまく行なわれなくなるため、消化不良や体調不良はもとより、命にかかわる事態が発生します。

例えば生のアーモンドを食べると、中に含まれるアブシシン酸で体の酵素活動が阻害されてしまうため、体は膵臓を懸命に働かせて消化酵素を分泌させ続けます。

その結果、「膵臓の外分泌腺が炎症を起こして腫れ、次第に膵臓ガンをはじめとするあらゆる病気の元になってしまう」と鶴見先生は言います。

そして、こうした事態を防ぐために、「ナッツはローストして食べる」と警告しています。

しかし、ローストすればアクリルアミドのような発ガン物質が発生するので選択に迷う、というご質問者の悩みが生まれます。

でもご安心ください。この問題は、ナッツや種子類は発芽させてから食べることで解消されます。

種実類の中のアブシシン酸は、発芽することによっても除去されるからです。種実の命を外敵から守るために機能していた酵素抑制物質は、発芽の環境が整うと不要となります。

種実の中の酵素は活性化され、中に閉じ込められていた炭水化物はエネルギーとなり、さまざまな栄養を放出して発芽が始まります。

科学は日進月歩で常に新しい情報をもたらされ、ときには、これまで言われてきたことが、覆される

こともあります。

フィチン酸、タンニン（ポリフェノールに属するフラボノイド類の一種）などは、これまで反栄養素として悪者扱いされてきましたが、実はすぐれた健康効果があることが、近年数々の研究から明らかになってきました。

いずれもすぐれた抗ガン作用があるほか、フィチン酸には、骨の健康を守るほか、心臓病、糖尿病、腎臓結石になる確率を低める効果などがあります（『Q&Aブック③』（178ページ）、『Q&Aブック②』（82ページ）参照）。

また、タンニンは免疫力を強化し、感染症の予防に役立ちます。ナッツのようにタンニンとビタミンEとを併せ持つ食べ物を摂取すると、体内の抗酸化物質の量が倍増することもわかってきました（注3）。

ですからアブシシン酸に関しても、将来何らかの健康増進作用があることが発見されるかもしれません。

なお、スイカ、メロン、ブドウ、リンゴ、サクランボなど、果物の種の処理はどうすればいいのか、スムージーやジュースに入れないほうがいいのか、という疑問をお持ちの方もいらっしゃるかと思います。

スイカ、メロン、ブドウ、クランベリー、ザクロなどは種ごと食べても安全な果物と考えてよいでしょう。

特にブドウの種はオリゴメリック・プロアントシアニンという最も強力な抗酸化物質が豊富で、血液循環の改善、むくみや腫れ、PMS、更年期障害などの軽減、抗菌、抗ウイルス、抗炎症、抗アレルギー作用、糖尿病関連の病気の予防や軽減などに対する効果が期待されています。

一方、リンゴ、ナシ、サクランボ、アプリコット、モモ、プラム、ネクタリン、ビワ、梅などの核果類の種は避けるのが安全だと言われています。

種に「アミグダリン」というシアン化グルコシド（シアン化物と糖の化合物）が含まれており、腸内細菌によってシアン化水素（有毒ガス）に分解される可能性があるからです。

ただし、リンゴやナシの場合は致命的な量のシアン化水素をとり込むには相当の量食べる必要があるため、リンゴやナシの種でシアン化水素中毒になった例は報告されていません（注4）。

ちなみに、人にとって致命的なシアン化水素の量は、体重1キロ当たり1.5ミリグラムで、体重50キロの人では、75ミリグラムになります。

リンゴの種に含まれるアミグダリンの量は、1グラムにつき平均3ミリグラム、ひと粒（0.7グラム）中ではおよそ2.1ミリグラムです。

ただし、これがすべてシアン化水素に分解されるわけではありません。糖分子が切り離され、そこからシアン化水素に分解されるので、リンゴ1～2個を種ごとスムージーにする程度では、シアン化水素中毒に至る懸念はないと考えて大丈夫です。

リンゴやナシの種より大きいサクランボ、アプリコッ

ト、モモ、プラム、ネクタリン、ビワ、梅などの種は摂取しないほうがよいでしょう。

また、「グラニースミス種」という酸味が強い緑の皮のリンゴだけは、アミグダリン量がかなり多めのため（1グラムにつき17.5ミリグラム）、これも種は除くほうがよいでしょう。

（注1）「Proceeding of the National Academy of Science」（2001 May 22;98(11):6150-6155）

（注2）「The FASEB Journal」（2012 March;26(3):1261-71）

（注3）「Immunology Letters」（11 May 2010;132(1-2):18-23）

「The Journal of Nutrition」（June 2005;135(6):1366-1373）

（注4）<<https://www.theguardian.com/technology/2015/oct/11/cyanide-in-fruit-seeds-how-dangerous-is-an-apple>>

（Q4）玄米の炊き方ですが、『フィット・フォー・ライフ』には「おいしく炊くために炊く前に数時間水に浸す」（339ページ）と出ていて、『50代からの超健康革命』では、「研いで最低8時間以上水に浸す」（354ページ）と書かれています。

私家版の『旬のレシピ集』では「水に6～8時間浸し、水けを切る」（122ページ）となっていました。20時間近く浸したほうが良い、という話も聞きましたので、今は1日浸しています。松田先生のご意見と「浸す目的」をお教えください。

A. このご質問への回答は、先の「Q3」とも関連しています。

まず「水に浸す目的」ですが、「Q3」でお話したように、酵素阻害物質を除去するためです。

次に、その浸水時間については、「ナチュラル・ハイジーン」に基づく医療を行なっている医師たちからこれまで私が聞いてきた見解は、「8時間以上、水に浸す」というものでした。

『旬のレシピ集』の122ページで6～8時間としたのは、玄米粥のレシピで、「水を加えてミキサーにかける際に玄米の表皮が壊されることから、浸水時間が多少短めでも、酵素阻害物質は加熱中に壊されると想定したためでした。

このレシピ集を編集した時点（2012年3月。オリジナルの掲載は「会報」第28号／2005年12月号）では、アブシシン酸（「Q3」回答欄参照）の有害性については話題にされていませんでしたので、私は知りませんでした。

アメリカの栄養学やローフードの専門家らは、8時間以上の浸水をすすめてきましたが、最近では、玄米に含まれるアブシシン酸の酵素阻害作用（毒性）を除去するには20時間ほどかかるようだ、という情報を見かけるようになりました。

ある研究によれば、室温で24時間発酵させるとフィチン酸の56～96%は除去できるといいます。

あらかじめ加熱してから10℃の水に浸す方法では、42～59%、25℃の水に24時間浸した場合は、20%以下しか除去されませんでした（注）。

発酵の仕方は、まず、室温で24時間浸水させて水を捨て（このうちの10%はとっておく）、新しい水で炊き、次回に玄米を浸水させるときは、前回とりおいた10%の水を加え、浸水中に発酵させるというものです。

毎回、浸水させた水の10%を次回用にとりおき、これを繰り返すほど、発酵液が濃くなり、24時間以内に除去されるフィチン酸が増え、96%かそれ以上にまで増加するといえます。

発酵によって浸し水が酸性になることで、玄米の中にある「フィターゼ」（フィチン酸を分解する酵素）が活性化されることや、浸水させたあとにとりおく水の中で微生物が培養され、この微生物が「フィターゼ」を産生することから、玄米中のフィチン酸の分解が高まるといえます。

鶴見クリニックの院長、鶴見隆史先生は著書『正しい玄米食、危ない玄米食』（かぞひの文庫刊。「Q3」回答欄参照）で、浸水時間を18～20時間としています。浸水中に2度ほど水を変え、火にかけるときには、さらに新しい水で炊くようすすめています。

この方法を知ったのは最近のことで、私は玄米を炊くのは月に1度もありませんので、まだこの方法でご飯を炊いたことがありません。

20時間余りも浸水させるのは面倒かと思いますが、もし毎日玄米ご飯を食べるのであれば、面倒でも実践することをおすすめします。

こうすれば、酵素阻害物質がもたらすリスクをなくすことができ、消化不良も起こさず、玄米の栄養を引き出し、おいしく食べられるのですから。

なお、浸し水は捨て、新しい水で炊きます。浸し水を捨てるのは、発芽中に植物が排泄する代謝副産物を除去するためです。

「ナチュラル・ハイジーン」では、メインディッシュをサラダとし、穀物は主食ではありません。

玄米ご飯の代わりに、カボチャ、ニンジン、サツマイモ、ジャガイモなどのデンプン質の野菜や豆類、キヌアやキビ、蕎麦や蕎麦の実などでカロリーを補えば、1日前から準備が必要な玄米を炊くのは週に1度以下にとどめることができます。

（注）「Food Chemistry」（2008 15 October:821-828）

（Q5）市販されている玄米餅、玄米パン、玄米ポン菓子や煎り大豆などの食品に対する松田先生のご意見やアドバイスをお願いします。

A. このご質問もやはり玄米に含まれるアブシシン酸（ABA。アブシジン酸とも。「Q3」回答欄参照）のような酵素阻害物質によるリスクをどう捉えるべきか、ということだと思います。

市販の玄米餅のメーカーが玄米を十分浸水させ、

アブシシン酸を除いてから炊いているとは思えません。玄米パンや玄米ポン菓子、炒り大豆もアブシシン酸は除去されていません。

これらを主食として毎日食べるならば、これは問題かもしれませんが、たまに食べる程度であれば、極端に神経質になる必要はないというのが私の意見です。

アブシシン酸の有害性だけに目を向ける必要はないと思うからです。

体の10～100兆個余りの細胞規模で行なわれている相互機能作用はきわめて複雑で、私たちのはかり知るところではありません。

アブシシン酸は白血球細胞（顆粒球）を活性化させ、活性酸素を大量に発生させるといっても、体には活性酸素を無害化するメカニズムも備わっています。

このメカニズムを正しく機能させるためには、「プラントベースでホールフードの食事」をし、色とりどりの果物や野菜、さらにはキノコなど、免疫力を最大限に保つためのG-BOMBS（詳細『Q&Aブック③』42ページ）から抗酸化栄養を毎日豊富に摂取することです。

そうすれば、たまにアブシシン酸をとり込むことがあったとしても、恐れるには及びません。

動物性食品や精製加工食品を常用し、新鮮な果物や野菜、全穀物、豆類、種実類などの「プラントベースでホールフードの食事」をしていない、あるいはたとえ「プラントベースでホールフードの食事」を心がけてはいても、加熱食中心で動物性食品も多少食べている、というのであれば、その結果もたらされる活性酸素のほうが、アブシシン酸による活性酸素のダメージよりももっと深刻だと私は思います。

ベジタリアンとして知られ、自ら「フルータリアン」と称していたスティーブ・ジョブズですが、抗酸化力の強い果物（ブルーベリーやザクロなど）以外の果物を主食とし、緑の濃いアブラナ科の野菜やキノコ類などをほとんど摂取していなければ、たとえ生のアーモンドからアブシシン酸をとり込むことがなかったとしても、過剰な果糖によって膵臓に負担をかけ、ガンリスクを高めてしまいます。ローフード・ライフを実践する人は、注意が必要です。

（Q6）以前「ビタミンDとリンの値と25OHの値が低い」ことで相談させていただきました。ビタミンDの補充療法でビタミンDとリンの値は正常値になりましたが、ビタミン25(OH)Dは依然4以下と低く、サプリメントで補うよう言われました。おすすめのサプリメントがありましたら教えてください。

A. ビタミンDには貯蔵型の25(OH)Dと活性型の1.25Dがあり、補充療法で1.25Dレベルが正常になっても、貯蔵型のレベルが低いということですので、体のビタミンD吸収が悪いのかもしれませんが。

ビタミンDの吸収にはビタミンK2が必要ですので、納豆で補うほか、ビタミンDとK2のサプリメ

ントをおすすめします。インターネット通販で扱っています。次のものはおすすめできるメーカーのも

のです。(Now Foods, Vitamin D-3 & K-2, 1,000 IU / 45 mcg, 120 Veg Capsules)

【事務局回顧】 — あの中のSHR —

広島果実連主催 「全国カンキツ研究大会」基調講演の巻

松田先生と初めてお目にかかったのは、1997年12月、その翌々年の11月に当時在籍していたキングベアー出版から『Fit For Life』の日本語版『ライフスタイル革命』を刊行しました。

その後、同社で本を作ることができなくなり、グスコ出版を創設、単行本の第2弾として2002年3月に『常識破りの超健康革命』を刊行し、続いて「ナチュラル・ハイジーン」を広く普及・啓蒙することと読者への情報提供を目的に「超健康革命の会」を発足させ、「同会主催、グスコ出版後援」という形のセミナーを同4月に初めて開催、同5月には「ニューズレター／会報」第1号を発行しました。

東京の大田市場における日園連（日本園芸農業協同組合連合会）主催による松田先生の講演会が評判を呼んだことから、先生の帰国後、日園連と広島果実連の幹部の方がグスコ出版に来社され、同9月に広島で開催される「全国カンキツ研究大会」の基調講演に登壇してほしい旨、懇願されました。

松田先生の旅費を捻出できる余裕はないということから、ナチュハイ体験者だった私に代講してほしい旨要請され、再三お断わりしましたが、松田先生の許可を得たうえで代講役を引き受けました。

講演当日の朝、前泊した広島のホテルから車で会場の「広島国際会議場」に向かう前に、果実連担当者から「果樹研究所の田中先生から何を言われても、とにかく聞くだけにしておいてください」と言い含められました。

同乗する人に挨拶をしたところ、返事が返って来なかったのですが、それが田中先生だったので、会話もなく、そのまま会場に向かいました。

会場では、昼食に豪華な幕の内弁当が提供されましたが、私は控え室の卓上に山と積まれていた果物をいくつか口にただけで講演に備えました。隣の隣にいた田中先生は目の前の果物にはまったく手をつけることなく、肉や揚げ物をおいしそうにほおばっていました。横から拝見したところ、お腹が出て、ひげの下は三重顎になっていました。

「朝こそフルーツ人」と題された講演が始まり、予定時間は45分でしたが、1000人近くいたでしょうか、聴衆のみなさんが熱心に耳を傾けているのがよくわかりました。講演終了を知らせるため、担当の方が演壇の前方にきて頭の上で手を交差して示したところ、聴衆から「もっと話せ〜」といった声がかかり、結局10分もオーバーして講演を終えました。

果物、特にミカンの消費量が激減している状況の

中、「朝のフルーツ」を推奨するナチュラル・ハイジーンの考え方が果樹農家のみなさんにとって、大きな希望の光となりそうだ、という会場内のみなさんの想いがこちらにも伝わってきましたし、私は講演を無事終えた安堵感とともに「喜んでもらえた」といううれしさをかみしめていました。

その後、すぐ「パネル・ディスカッション」に移りましたが、私を含めて6人のパネラーのうち、先ほどの田中敬一氏（独立行政法人「果樹研究所」品質化学研究室長）が、その前に発言を求め、『常識破りの超健康革命』の本を片手で掲げながら「先ほど紹介されたこの本ですが、ここに書かれていることは100%、いや200%ウソです」と語気強く言い放ちました。

場内は一瞬シーンとなり、その後少しの間ざわつきましたが、私は、ここで初めて「何を言われても聞くだけにしておいてください」と担当者から言われたことの意味を正しく理解しました。

私のような門外漢が基調講演という大役を任されたことに立腹されたのか、まして時間を延長して講演したことが許せなかったのか、本当の理由はよくわかりませんでした。つい先ほどまで会場内に充満していた熱気が急激に醒めていくのを感じ、「日本の柑橘産業は、この先また10年盛り上がりませんか」と落胆しました。

会場の外で販売される予定だった『常識破りの超健康革命』は田中氏の指示により販売中止となったことは、あとで知りました。

講演後、夜の懇親会は安芸グランドホテルで行なわれましたが、500人近くの参加者との貴重な懇談機会にもかかわらず、田中氏は急用ができたと言って帰京されたそうです。正面席の私の隣に敷かれていた座布団は空席のままでした。

この日の私の講演を録音していたのでしょうか、内容をそのまま楽天ブログに掲載されている奇様な参加者の方がいて、「全国柑橘研究大会 2002年9月」でネット検索すると出てきます。私のトークはほとんど収録されているようですが、田中敬一氏の「200%ウソです」発言の部分は、さすがにカットされているようでした。

その後、「くだもの・科学・健康ジャーナル」（「つくば生命科学研究所」なる名称のホームページ内）というメールマガジンに編集長コラムとして、田中敬一氏執筆による『常識破りの超健康革命』と松田先生に関する記事が掲載されています。

日本の果樹研究のトップに立ち、農園従事者に絶大な影響力を持つ人物が書いている記事を「会報」今号の付録②として転載しました。ご興味のある方は付録②をご覧ください。

（以上、文責：事務局担当／グスコ出版 佐藤八郎）

【私のスケジュール帳より／松田麻美子】

◎「2018年 秋の来日講演スケジュール」ですが、現在、下記の講演が予定されています。

詳細は、それぞれの問い合わせ先までお尋ねください。

★10月21日(日) 13:30～ 北海道夕張郡長沼町／主催：「美と健康推進セミナー」実行委員会

問い合わせ先：0123-88-2935 (実行委員長／今 友親さん<tomo.kon@outlook.jp>

テーマ：欧米の最新科学が裏付ける「食習慣の真実」～あなたの食べ方、間違っていないか～

★10月27日(土) 13:30～ 大阪市／主催：株式会社ジェリコ・コンサルティング

問い合わせ先：06-6271-3773 (株式会社ジェリコ・コンサルティング)

テーマ：「ナチュラル・ハイジーンの実践」と「Q&A」

★10月31日(水) 18:30～ 甲府市／主催：山梨フルモニ・クラブ

問い合わせ先：090-4208-1503 (林 大介さん) <yamanashi.frumoni.club@gmail.com>

テーマ：「ナチュラル・ハイジーンの実践」と「Q&A」

★11月3日(土/祝) 13:00～ 東京・両国／主催：株式会社ナッセル

問い合わせ先：053-441-4100 (株式会社ナッセル)

テーマ：「ナチュラル・ハイジーン/エバンジェリスト(伝導役)養成コース」<受講者限定>

★11月4日(日) 13:30～ 東京・八重洲／主催：株式会社イムノカーサ/森愛CLUB

問い合わせ先：03-6280-4009 (株式会社イムノカーサ/森愛CLUB)

ウェブ申し込み：<<http://immunocasa.co.jp/products/講演会>>

鶴見クリニック理事長 鶴見隆史先生とのコラボ講演会

テーマ：「真実の医療:世界はヴィーガンにシフトしている」

・鶴見先生の講演の演題：「微笑循環が健康をつくる」

・松田麻美子の講演の演題：YOU CAN CHOOSE YOUR HEALTH (健康はあなた次第)

～欧米の最新科学が裏付ける生命科学理論「ナチュラル・ハイジーン」の知恵とは～

【事務局より】

◎4月の中旬から「日本ナチュラル・ハイジーン普及協会」のホームページにトラブルが生じ、一時、まったくアクセスできない状況が続きましたこと、深くお詫び申し上げます。現在、全面リニューアルのため工事中になっていますが、もう少し時間がかかるため、それまで簡略版のホームページとさせていただきます。

私家版刊行物のお申し込み・ご購入は、グスコ出版のホームページからどうぞ。

◎巻頭メッセージにご執筆いただいた歯科医師の菊地敦子先生のSHR会員歴は長く、もう十数年になります。口の中という領域にとどまらず、「体はすべてつながっている」という信念のもとで患者さんと接し、毎日の治療にあたっています。

◎今号の付録①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(2018年3月、5月分)を再編集したものです。

◎付録②は、「くだもの・科学・健康ジャーナル」というサイトの元編集長が、かつて「俗世夜話」というタイトルで綴っていたコラムの2005年10月28日、29日、30日、および「俗世夜話フォトコラム」の2010年10月30日掲載記事をコピーして転載したものです。

「つくば生命科学研究所」という組織のホームページかと思いますが、『常識破りの超健康革命』の内容を完全否定している人物は、日本の果樹園芸の指導者的立場にいる果樹研究所の品質化学研究室長だった方です。その当時、果物関連のテレビ番組に出演したり、雑誌などの関連記事にも顔写真入りでたびたび登場していました。付録②の裏面もご参照ください。古い資料ですが、若者の果物離れは当時よりさらに悪化しています。「会報」9ページの「事務局回顧」と併せてご参考にしていただければと考え、掲載しました。

◎プレミアム会員に移行された方で、まだ事務局(交流サイト担当)からメールが届いていない方はメールアドレスが違っている場合もありますので、事務局までお知らせください。プレミアム会員への移行、お問い合わせは下記のメルアドあて、どうぞ。「超健康革命の会」メールアドレス:shr-info@natural-hygiene.org

◎次号(79号)の会報は、2018年10月上旬発行の予定です。

◎事務局では、みなさまからの「体験手記」をお待ちしています。

※キャンベル博士の講演DVDは、(株)ナッセルより発売中です。詳細は同封のチラシをご覧ください。フラックスシードと同様、ご購入のお問い合わせは、直接(株)ナッセルあてにお願いします。

「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)