

## ～Hello from Mamiko Matsuda, Ph.D. in Houston / 2018年6月～

昨秋10月22日に東京で開催されたキャンベル博士の来日記念講演のDVD (拙訳による日本語字幕入り) が発売になりました。

およそ2時間に及ぶキャンベル博士の講演をできるだけわかりやすい日本語に落とし込んでから字幕にしてもらいました。

字幕の文字が大きく見やすいことに加え、講演中の図表にも日本語訳をつけたので、理解しやすくなっています。字幕作りは秒単位の作業で非常に時間がかかりましたが、キャンベル博士のお話を正しくお伝えしたい一心で取り組みました。

また、このDVDには解説書が同封されています。9項目にわたる全体のまとめ、用語の解説、日本のみなさんに寄せられたキャンベル博士からのメッセージなどが掲載されています。

熱弁をふるうキャンベル博士。→



DVDではキャンベル博士が次の3つの疑問について非常にくわしく解説しています。

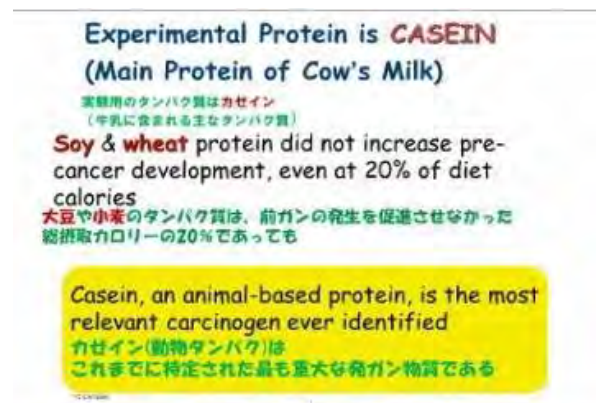
- ① 栄養とは何か。無数の栄養が10兆～100兆個の細胞の中でどのように作用し合い、健康や病気とどのように関わっているのか。
- ② 栄養学を考慮に入れず、特定の反応を起こしている個所だけに焦点を当て、その反応を止める薬や器具(ステントなど)を用いて治療するという現代西洋医学(「要素還元主義」による医療)の根本的な欠陥とは何か。
- ③ 動物性食品、特に動物性タンパク質がガンを引き起こすメカニズムとは、どのようなものか。

これらはいずれも『チャイナ・スタディー』には記されていませんので、すでに『チャイナ・スタディー』をお読みになっている方も、新たな知識を身につけることができます。

特に「ガン発生のメカニズム」に関する説明は、講演会に参加された名古屋市の「協立総合病院」消化器内科部長の高木篤先生が、「Q & Aセッション」の際に下記のような問いを提示したことに対し、キャンベル博士が回答されたものです。

- ◎動物性タンパク質の何がいけないのか。
- ◎動物性タンパク質そのものに毒性はあるのか。
- ◎動物性タンパク質そのものが炎症を引き起こす原因なのか。
- ◎動物性タンパク質は遺伝子に対してどのような悪影響を及ぼしているのか。
- ◎動物性タンパク質はどのようなメカニズムで病気の原因になっているのか。

キャンベル博士は、ガン細胞の「イニシエーション期(形成開始期)」と「プロモーション期(促進期)」に生じる各5つの特徴を挙げて、わかりやすく説明しています。博士は、病気の予防・改善に関して「栄養プロトコル」(栄養摂取による方法)と、栄養学を考慮しない「ドラッグ・プロトコル」(薬で病気を治そうとする西洋医学)とを比較しています。博士は強調します。



↑図表にも日本語訳が入っています。

正しい栄養摂取、すなわち「プラントベースでホールフードの食事」を習慣にしていくことによって、ガンはもちろんのこと、さまざまな病気を予防し、進行を止め、治すことすら可能です。しかも、その効果は迅速で幅広く、副作用もないのです。

一方、一つの反応にのみ焦点を当てて治療を行なう「要素還元主義」の西洋医学は効果がないうえ副作用を伴います。なぜなら10兆～100兆個の細胞同士が、栄養を利用して互いに作用し合い、体の恒常性を保っている複雑な仕組みを完全に無視しているからです。したがって正しい栄養摂取による改善方法は、「要素還元主義」の治療よりずっとすぐれているのです。

そして、博士は講演を次のように締めくくります。

人々が栄養学に関して正しく理解していないことが、個人の健康障害、過剰な医療費、動物虐待、(薬の開発や医療に関する)不適切な研究、さらには地球環境の悪化の最大の要因となっています。私たちがすべきことは「栄養とは何か」を理解することだけです。そうすれば、すべてが容易に解決できるようになるのです。(コリン・キャンベル)

ガンが死因第1位の日本のみなさんに、ぜひともこのことを知っていただき、生涯メタボや病気とは無縁の人生を願う、すべてのみなさんに見ていただきたいと願っています。

日本のテレビや週刊誌、さらにはインターネット情報からは知ることのできない「真実」、すなわち私たちの生命を守る情報から、激増していく膨大な医療費、そして悪化していく地球環境問題まで、これらの深刻な問題は、人々が「栄養」について正しく理解していないことが元凶にある、そのことを自覚できます。



日本では、『週刊新潮』に5週間連続で掲載された「食べてはいけない<国産食品>実名リスト」の巻頭特集記事が大反響を呼んでいるようですが、このDVDをご覧になると、栄養について正しく理解していないことのほうが、週刊誌に掲載されている数々の加工食品よりもずっと深刻な問題であることにも気づいていただけることでしょう。講演会にご参加いただけなかったみなさんにはもちろんのこと、ご参加されたみなさんにとっても、必見の価値があるはずです。

日本の医科大学や医学部では栄養学をまったく教えていません。医療関係者のみなさんにとっても、「栄養」に関する正しい理解を深め、キャンベル博士の名著『チャイナ・スタディー』とともに、医療現場で利用できるすぐれたテキストになると思います。DVDに関するお申し込み・お問い合わせは、こちらにどうぞ。→(株) ナツシェル、あるいはインターネット書店「アマゾン」でお求めになれます。ご購入のお問い合わせは、直接(株) ナツシェル (Eメール: info@natshell.jp / FAX: 053-533-3643) あてにお願いします。

←キャンベル博士の講演会DVDのジャケット。

## ~Hello from Mamiko Matsuda, Ph.D. in Houston/2018年7月~

これを読んでくださっているみなさんのなかには、西日本方面にお住まいの方も少なくないかと思います。先日の大豪雨で被害に遭われた方々には、心よりお見舞い申し上げます。私の住むヒューストンも昨年の夏の終わりにハリケーンがもたらした大豪雨で、前代未聞の大洪水に見舞われましたので、今回被害に遭われた方々の胸中はいかばかりかとお察し申し上げます。



さて、去る6月29日から7月1日まで、オハイオ州クリーブランドのマリオットホテルで、「全米ヘルス協会 (NHA) 」 (National Health Association/旧 American Natural Hygiene Society/米国ナチュラル・ハイジーン協会 <<https://www.healthscience.org/>>) のカンファレンス (会議) が開催されました。

「全米ヘルス協会」は、近代ナチュラル・ハイジーン之父として知られるハーバート・M・シェルトン博士を中心としたナチュラル・ハイジーンの医師らによって1948年に設立された非営利団体です。

←全米ヘルス協会のカンファレンス会場にて、会長のマーク・ヒューパーマン氏 (左) とワンダ夫人。

そのミッションは、「健康は健康的な生活の結果である」というセオリーを基に、「プラントベースでホールフードの食事」がもたらす恩恵、エクササイズ、休養と睡眠、ヘルシーな住環境、精神面での健康、必要に応じてのファスティングの重要性など、「ナチュラル・ハイジーンに基づくライフスタイル」を指導し、啓蒙していくことです。

創立70周年を迎える同協会の今年のカンファレンスには、世界各地から280人が参加しました。プラントベース栄養学ヘルスケアの分野では世界トップクラスの医師のみなさんの「食と健康長寿」に関する講演、クッキング・デモンストレーション、ヨガやウォーキングのクラスなど、スケジュールは盛りだくさんでした。そして、マリオットホテルの一流シェフによって用意された「SOSフリー(※)」の「プラントベースでホールフード」は、どれもグルメ料理並みのおいしさでした。

(※) 「No Salt/No Oil/No Sugar」、つまり「塩・油・砂糖を使わない」の意。

このカンファレンスのハイライトは、「iThrive (※)」という「糖尿病と肥満完全追放」のためのサイトを立ち上げ、世界的に知られるようになったジョン・マクマホン (Jon McMahon) 氏の講演でした。(※) 「iThrive」(アイ・スライヴ) とは「私はエネルギーに満ちあふれた人生を送る」の意。

ジョンは、「プラントベースでホールフード」の食事指導で、減量や健康改善に貢献している多数の健康のエキスパートをインタビューしたドキュメンタリーを制作し、ネット配信しています。(参考サイト) <<https://go.ithriveseries.com/>> <<https://www.facebook.com/ithriveseries/>>

ジョン・マクマホン氏のビフォーアフター。肥満時（左）と糖尿病克服後（右）。→

そのエキスパートの中には、ドキュメンタリー映画『フォックス・オーバー・ナイブズ』に登場しているキャンベル博士やエセルスティン博士、バーナード博士はもちろんのこと、「ナチュラル・ハイジーン」理論に基づく治療を行なっているジョエル・ファーマン博士やアラン・ゴールドハマー博士ほか、プラントベース栄養学ヘルスケアの医師など、錚々たる顔ぶれが並んでいます。

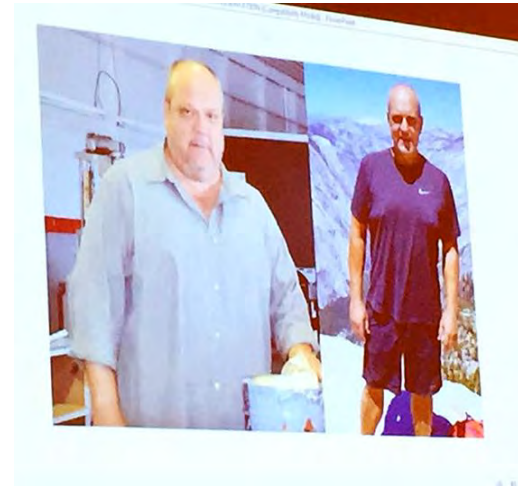
今から一年半余り前のこと、ジョンは体重360ポンド（163キロ）、中性脂肪値が2,170mg/dlもある超肥満体で、血糖値は285mg/dlもあり、足先がすでに壊死しているのに全く気づいていなかった、というほど深刻な糖尿病をわずらっていました。

糖尿病になると、「一生、薬を飲まなければならない」「インスリン注射をしなければならない」というのが、通常の医療ですが、ジョンはナチュラル・ハイジーンのドクターらと出会い、45日間の「ウォーターオンリー・ファスティング」とそれに続く「プラントベースでホールフードの食事」で91ポンド（約41.3キロ）減量し、現在の体重は122キロ。お腹の周りはフラットで、引き締まった顔つき、そして足取りも軽く、一年半前の彼とはどう見ても同一人物には思えません。

わずか半年で41.3キロも減量し、重度の糖尿病を完全克服したこと自体、多くの人に衝撃を与えるのに十分ですが、もう一つ、ジョンの講演で印象的だったのは、彼の次の言葉でした。

私の使命は、減量や糖尿病克服のための食事法を伝えることではありません。より良い健康を求める人々との繋がりを持つこと、そして互いにサポートし合い、より多くの人が今よりずっと健康な体を手にするのをお手伝いすることです。（ジョン・マクマホン）

ナチュラル・ハイジーンが教える「プラントベースでホールフードの食事」でみごとな変身を遂げたジョンは今、肥満や健康上のトラブルを抱える多くの人とSNSを通して精神的につながりを持ち、彼らの健康改善に貢献、彼らに夢と勇気と希望を与えています。



ジョン（中）と全米ヘルス協会」会員の女性（右）と一緒に。↑

### スタンリー&マーサの変身

- ◆スタンリー:18キロ減量  
コレステロール値206（薬使用）⇒154（薬不要に）
- ◆マーサ:15キロ減量  
コレステロール値182（薬使用）⇒163（薬不要に）

ジョンが述べていたように、より健康な体を手にするのに最も重要なことは、何よりも、ゴールを同じくする人々との繋がりを持ち、ヘルシーな食生活とは何かを共に学び、その食生活を続けていくうえで互いにサポートし合うことだ、と私も思います。

「全米ヘルス協会」は70年にわたって、ゴールを同じくする人々と繋がりを保ち、サポートしていくミッションを果たしてきました。私もその繋がりの中で、素晴らしい友人たちに支えられてきました。日本でそのミッションを担っているのが、「超健康革命の会」です。

↑ パートナー揃ってのビフォーアフター。カンファレンスに参加した、スタンリーとマーサの変身。

## ～Hello from Mamiko Matsuda, Ph.D. in Houston/2018年8月～

小さなお子さんをお持ちの方は、今、夏休みの最中ですね。一日3度とも親の目の届くところで食事をする夏休みは、「正しい食育」が実行できる良い機会です。ふだご自宅で、お子さんに菓子パンやカップ麺、ポテトチップス、コーンチップス、市販のアイスクリームやキャンディー、清涼飲料などを与えてはいないでしょうか。

最近の子供たちの食習慣を見ていると、これでは「病気になるのも当たり前」と思わずにはいられないようなジャンクフードでお腹をいっぱいしている子供たちがなんと多いことか、と驚かされることがよくあります。「ナチュラル・ハイジーン」の健康理論に基づいた医

愛する我が子を病気にさせるような食べ物を与えていませんか？



療で多くの病人を治し、今、全米で最も注目を集めているファミリードクターのジョエル・ファーマン博士から、かつて次のような話を聞いたことがありました。

ファーマン博士の娘さんがまだ3歳の頃、お友達のバースデーパーティー（親子同伴）に出かけた際、ハンバーガーやチップス、キャンディー、ソーダなどを飲食しているお友達の姿を見た娘さんが博士に言ったそうです。「ダディー、お友達のお父さんやお母さんは、お友達のことを愛していないの？」博士が「どうしてだい？ そんなことはないよ。みんな自分の子供のことは、誰よりも愛しているさ」と答えると、「じゃあ、どうしてお腹が痛くなったり、鼻水が出たり、気持ちが悪くなるようなものを食べさせているの？」と訊いてきたそうです。博士は少し返答に戸惑ったものの、「それは食べ物のことについて、お父さんやお母さんたちがよくわかっていないからだと思うよ」と話してあげたといひます。



この話を聞いた私は、アメリカだけでなく日本でも、食べ物について知らないがために、我が子を病気にさせてしまうような食べ物を与えている親が多いことから、日本の子育て中のみなさんのために、「病気になる子供への食育」に関する本の執筆を思い立ちました。そして完成したのが、2003年にグスコ出版から発売された『子供たちは何を食べればいいのか』でした。15年前のことになりますが、今でも子育て中のお母さん方の中で愛読されているロングセラーです。

この本を参考に子育てをしたお母さん方からは、「子供が病気をしない」「ぐずらない」「よく眠り、あまり泣かない」「聞き分けがいい」「多動症や自閉症のようなトラブルがなくなった」「キレない」「学校の成績が良い」などの感想が届きました。

最近でも、「育児書はこの本一冊で十分でした」という感想を述べてくださった方がいます。オーガニック野菜やナッツ、デーツ、ニュートリショナルイースト、フラックスシードなどを扱っているネット通販の(株)ナツシェル社代表の小池美代さんです。小池さんからは、次のようなメールをいただいています。

妊娠中、産後とも参考にさせていただいたのは、『子供たちは何を食べればいいのか』です。食事だけではなく、運動もかなりしましたし、睡眠や日光、ストレス・マネジメントにも特に気を配りました。そして、本当にスムーズに出産でき、生まれてきた赤ちゃんを自分の手で取り上げることもできました。私がお産をしたのは、愛知県岡崎市にある「吉村医院」という、薪割りや雑巾がけなどをしたりする自然なお産をめざす産院でした。（中略）

子供はもうすぐ6歳になりますが、産まれてから今日まで、本当に健康そのものです。身長も体重も、平均より上回っています。一般食の私の両親や友人たちと一緒に食事しても、動物性食品や精製加工食品などはまったく欲しがりません。熱が出るときもありますが、自分で食事を抜き、すぐに回復します。『子供たちは何を食べればいいのか』のおかげで、安心して、自信を持って過ごさせていただいています。まだ子育てをして6年未満ですが、子供の成長ぶりを見ていると、この本の基本理念である「ナチュラル・ハイジーン」は本当にすばらしい、と実感しています。（小池美代）



ほかにも、生まれる前から『子供たちは何を食べればいいのか』を参考に二人の健康なお子さんを育ててきた人がいます。そのお子さんたちは、すでに13歳と8歳にまで成長しています（左写真参照／ナチュラルハイ・キッズ、13歳と8歳のご兄妹）。

我が子を将来、ガンや心臓病、脳卒中、糖尿病、アルツハイマー病、骨粗鬆症、関節リウマチほかの自己免疫疾患（花粉症、アトピー、食物アレルギー、喘息も含まれる）などで苦しめたくなかったら、幼い頃から「正しい食習慣」を身につけさせることが大切です。でも、子育て中の多くのみなさんがそのことを知りません。理想を言えば、妊娠する前から、両親がホモサピエンスとしての人間の体にとってふさわしい「正しい食習慣」とは何かを学び、それに沿って実践し、妊娠・出産後も「正しい食習慣」に基づいて子育てをしていくことです。

そうすれば、今、大きな問題になっているアトピーや食物アレルギー、喘息、中耳炎などのトラブルを持つことなく、病気が知らずでエネルギーに満ちあふれ、落ち着きがあって学業にもすぐれたすばらしいお子さんに育てることが出来ます。もちろん、成長して大人になってからも、現代社会に蔓延している生活習慣病とは無縁で、健康な人生を送ることができるのです。