

脊髄神経の血行を良くする薬) などがありますが、「ナチュラル・ライフ」を実践するほうがずっと賢明な選択かと思えます。

手術は神経の損傷を防ぐ場合もありますが、ほとんどは事態をさらに悪化させることが多くの医学雑誌に報告されています。

(注) 椎間板とは、椎骨(脊柱)を構成している一つ一つの骨の間に存在する円形の線維軟骨で、クッションの働きをしている物質。この中に存在する髄核というゲル状の組織が外に飛び出してしまった状態が椎間板ヘルニア。

(Q2) これからの季節、寒冷地に住む人の寒さ対策として、床暖房や足温器、就寝時の電気毛布、エアコンなどを使用せざるを得なくなりますが、電磁波などの影響も心配なところです。松田先生のお考えをお聞かせください。

A. 「自然と調和して生きること」を重視するナチュラル・ハイジーンの見地からすれば、電気を用いた暖房は、ヘルシーとは言えません。電磁波の健康への悪影響が考えられるからです。

健康に与える悪影響としては、次のようなことが明らかにされています。

①遺伝子発現に作用(不適切なときに遺伝子発現をONにしたりOFFにしたりして、細胞を増殖し始める) ②DNAの損傷 ③免疫機能やメラトニン産生に影響 ④乳ガン、子宮内膜ガン、小児ガン(特に白血病)など、ある種のガンの促進。

こうした電磁波の影響が最も懸念される暖房器具は、電気毛布です。

電気毛布を使用する場合、体に最も近い位置で磁気を浴びるからです。

しかも、電気毛布が発生する磁場のレベルは、アメリカの環境保護庁が提案する安全基準値の5~20倍も高く、一度に数時間の使用で体内に6~7インチ(約15~18センチ)浸透するといえます(注1)。

電気毛布を使用する女性は乳ガンや子宮内膜ガンのリスクが高く、また妊婦は流産のリスクが高くなることが明らかにされています(注2)

ついでですが、胎児や乳幼児の脳の発育は最も活発で、電磁波の影響を受けやすいことも知っておいたほうがよいでしょう。

最近では、電磁波99%カットの電気毛布、ホットカーペット、足温器、ヒーターなども出回っているようですので、これらのほうがいくらか安心できるかもしれません。

しかし、最もヘルシーな選択肢として、睡眠時には、エアコンほかの暖房器具のスイッチを切り、フランネルのシーツ、軽くて温かい寝具を1~2枚余計に使う、ソックスや帽子を着用して休む、湯たんぽを使うなどの方法があります。睡眠中のエアコンの使用はおすすめしません。

床暖房に関しては、最近では電磁波を発生しない電気式遠赤外線床暖房もあるようです。

使い捨てカイロは、エコの点ではおすすりできませんが、化学反応による発熱なので、電磁波の発生はありません。

なお、真冬の朝に「体が冷えてしまう」という人は、私家版『超健康革命「旬のレシピ集」』の100~101ページをご覧ください。別のページには体が温まるレシピを多数紹介しています。

(注1) <<https://articles.mercola.com/sites/articles/archive/>>(2009/02/24/is-your-electric-blanket-safe.aspx)

(注2) 「American Journal of Epidemiology」(1998;148(6):556-563)

「European Journal of Cancer Prevention」(2007 June;16(3):243-50)

「Epidemiology」(1998 Jan;9(1):36-42)

(Q3) 良い脂肪を摂ろうと思って、焼きイモといっしょにアボカドを食べています。果物と炭水化物の組み合わせは、やはりあまりおすすりできない組み合わせなのでしょう。今のところ、体調に問題はありますか。

A. 結論から申しあげると、ご質問者は体調に問題がないようなので、アボカドとイモ類や穀類、カボチャ、ニンジンなど、炭水化物系の食べ物との組み合わせを躊躇する必要はありません。

「ナチュラル・ハイジーン」の食べ物の組み合わせの理論からすると、アボカドは果物であってもその主成分は脂肪なので、「消化を妨げない」という点では、サラダ野菜との組み合わせがベストです。

サラダ野菜に含まれる脂溶性の栄養(ビタミンA、D、E、K)の吸収を高めてくれます。

2番目におすすりの組み合わせは、酸味のある果物、もしくはやや酸味のある果物との組み合わせです。

<酸味のある果物>

柑橘類、イチゴ、ブラックベリー、パイナップル、キウイ、トマト、クランベリーなど。および、酸味の強いリンゴ、同スモモ、同プラム、同ネクタリン、同サクランボ、同ブドウ、同ベリー類など。

<やや酸味のある果物>

甘いリンゴ、同スモモ、同プラム、同ネクタリン、同サクランボなど。およびナシ、甘くも酸っぱくもないブドウ、ブルーベリー、ラズベリー、ブラックベリー、マンゴー、パパイヤ、アンズ、レイシ(ライチ)など。

上記のような果物と組み合わせるとき、レタスやセロリを一緒にとると、消化をさらに助けます。

アボカドは、甘い果物(バナナ、柿、かなり甘いブドウ、生のイチジク、ドライフルーツなど)とは決して合わせません。

なお、冒頭で炭水化物系の食品との組み合わせは「OK」と記しましたが、消化器官にトラブルのある人は、控えたほうがよいでしょう。

(Q4)「ナチュラル・ハイジーン」を実践している妊婦です。妊娠糖尿病の検査(注)で1度目も2度目も陽性で「妊娠糖尿病」と診断され、1日入院して検査を受けることになりました。検査入院では各食事前と2時間後、および就寝時の血糖値の測定でまったく異常なしだったため、「偽陽性だった」と診断されました。

「ナチュラルハイ」の食事をしている人の場合、ふだん摂取したことの無いブドウ糖液を一度に摂取した場合、血糖値が下がりにくいということがあるのでしょうか。

(注) トレーランG液というグルコース糖水を飲んだあとの血糖値を測定する検査。1回目の検査では50グラム(大さじ3.3杯分)、2回目の検査では75グラム(大さじ5杯分)の糖が含まれている。

A. もちろんです。次のような理由からです。

「ナチュラルハイ」の食事はプラントベースのホールフードです。低脂肪でコレステロールを含まないうえ、食物繊維やレジスタントスターチ(難消化性デンプン)が豊富なため、食後の血糖値の上昇曲線はゆるやかで、急激には上昇しません。

そのため、高脂肪でコレステロールを含む動物性食品や、食物繊維やレジスタントスターチがほとんどか、まったく含まれない精製加工食品を常用している一般的な人と比べ、それほど多くのインスリンを必要としません。

そんなわけで、日頃からインスリンを一度に多く必要としない食習慣をしている人が、食物繊維やレジスタントスターチを含まないブドウ糖液を摂取すると、急上昇した血糖値を下げるのに、一般的な食事をしている人と比べて時間がかかる場合もあります。

アメリカでは、妊娠糖尿病の検査による偽陽性の割合が20~25%もあるといえます。

さらに次のような懸念もあることから、この検査を避けるようすすめる医師や助産婦も少なくありません。

- ①検査液による副作用(注1)を経験する人もいる。
- ②検査液の主成分はGMOフリー(遺伝子組換え不分別)ではないトウモロコシから作られるブドウ糖液糖やブドウ糖である。
- ③検査液には深刻な健康障害が懸念される添加物(臭素化植物油、香料、着色料など)が含まれている。

検査を受けなくても、妊娠糖尿病のリスクの有無を知る「もっと安全で確実な方法」があります。それは次の2つです。

- ①妊娠する可能性のある女性は年に1度はヘモグロビンA1c(エイワンシー。糖化ヘモグロビン)の検査を受け、検査時の1~2か月前までの血糖値の平均値を知っておくこと。
- ②妊娠がわかった時点から家庭用血糖測定器で、起床時・食前・食後の血糖値を測定し、自分の血糖値を記録しておくこと。

こうすれば、医師から妊娠糖尿病検査をすすめられても断わることができます。この検査はアメリカでも日本でも必須ではありません。

近年、妊娠糖尿病は日米ともに増加の一途をたどっています。その最大の要因は、高脂肪やコレステロールを含む動物性食品の摂取にあることを数々の研究が裏付けています。

例えば、ハーバード大学の健康な女性看護師1万3110人を7年間追跡調査した研究「ナーシーズ・ヘルス・スタディー」(女性看護師健康調査の一環)によれば、妊娠前に肉を食べていると、妊娠中に妊娠糖尿病になるリスクが増加するといえます(注2)。原因としては、次のようなものがあげられます。

- ①ハム・ソーセージなどの加工肉に含まれる有害物質が、膵臓のインスリン産生細胞に有害である可能性(注3)。
- ②加熱ほかの調理によって非加工肉や高脂肪食品の中に形成されるAGE(糖化最終産物/最終糖化産物)が炎症を促進し、糖尿病を発症させる可能性(注4)。

別の研究は、肉に含まれるヘム鉄の摂取が妊娠糖尿病リスクの増加に関与していることを明らかにしています(注5)。

また、妊娠中に動物性脂肪やコレステロールの摂取量が多いと妊娠糖尿病のリスクが高いことも、研究によって裏付けられています(注6)。

この研究によれば、食事の炭水化物からのカロリーの5%を、動物性脂肪からのカロリーに置き換えると、糖尿病リスクが13%増加するといえます。

妊娠前、および妊娠中に卵を多く食べている女性ほど、妊娠糖尿病のリスクが高くなることを示す研究もあります(注7)。卵からのコレステロールの摂取が問題だといえます。

妊娠とは無関係に男女ともに、ヘム鉄、脂肪、コレステロールなどを含む動物性食品の摂取と2型糖尿病との関連性を裏付ける研究は、枚挙に暇がないほど多数に上ります。

妊娠糖尿病になると、おなかの赤ちゃんも高血糖になり、さまざまな合併症が起こります。

お母さんにとっては、妊娠高血圧症候群、羊水量の異常、難産、網膜症、腎症などのリスクが伴い、赤ちゃんにとっては流産、形態異常、心臓肥大、低血糖、多血症、電解質異常、黄疸、胎児死亡などのリスクが増大します。

さらに妊娠糖尿病の女性は妊娠中の血糖値が正常だった女性と比べ、将来2型糖尿病のリスクが7倍も高いといえますから(注8)、妊娠可能期間にある女性は、食生活に細心の注意が必要です。

妊娠糖尿病を避けるためのベストの対策は、動物性食品や精製加工食品を含まない低脂肪の「プラントベースでホールフードの食事」であることは、近年数々の研究が裏付けています。

- (注1) 悪心、嘔吐、腹部膨満感、下痢、腹痛、めまい、疲労感など。
- (注2) 「Diabetologia」(2006 Nov;49(11):2604-13)
- (注3) 「Acta Paediatr Supplement」(1998 Sept;425 5-10)
- (注4) 「Diabetologia」(2006;49:2604-2613)
- (注5) 「Diabetes Care」(2011;34:1557-1563)
- (注6) 「American Journal of Clinical Nutrition」(2012;95:446-53)
- (注7) 「American Journal of Epidemiology」(2011; 173:649-658)
- (注8) 「Lancet」(2009;373:1773-79)

(Q5)「ナチュラル・ハイジーン」では朝食は果物や野菜のような軽めのものがすすめられています、「1日の始まりである朝食こそしっかりとる必要がある」という意見もあります。朝食をしっかりとらないと、エネルギー切れで学業や仕事の能率や集中力が低下するためとみられています。その点について松田先生のご意見をお聞かせください。

A. 以下は、「ナチュラル・ハイジーン」の見地から見た私の意見です。

朝食を抜く、あるいは果物のような軽い食事だと、「エンジンがかからない」「だるい」「ボーッとする」「仕事（あるいは学業）に集中できず能率も悪い」といった症状を経験するならば、それは「エネルギー切れ」や「空腹のサイン」ではなく、体がクレンジングやデトックス作業に多くのエネルギーを向けているサインです。

まず、前夜までに食べたものから得たブドウ糖を、グリコーゲンの形で筋肉に1500カロリー、肝臓に500カロリー蓄えていますから、朝食を抜いたからといってエネルギー切れにはなりません。

体は消化器官が空になったとき、初めて老廃物や毒素の排泄にエネルギーを集中できるようになります。

したがって消化器官が空になっている朝は、老廃物の排泄はもちろんのこと、クレンジングやデトックスを活発に行なう理想的な時間帯なのです。

これは体に本来備わっている「24時間周期」のうち、排泄が最も活発になる時間帯が、午前4時から正午であることとも一致しています。

しかしこの「排泄の時間帯」を無視し、朝食をしっかりとる生活を続けると、排泄作業よりも食べ物の消化作業を優先せざるを得なくなり、排泄されなかった老廃物が日ごと組織の中にため込まれていきます。

こうした生活をしている人が、朝食を抜く、あるいは果物だけの軽いものにすると、体はようやく「組織の中にため込まれた毒素の排泄」というディーブ・クレンジングをするチャンスが与えられるため、エネルギーの多くをその作業に向けられるのです。

その結果、体の持ち主はエネルギーの低下ほか、さまざまな不快感を経験します。

このとき朝食をしっかりとると、消化作業にエネルギーを奪われるため、クレンジングやデトックスの作業は中断され、不快な症状は止まります。

そのため多くの方は、「やっぱり朝食はしっかりとらないとダメなんだ」と誤解するのです。

しかし、エネルギーレベルの低下をはじめとする一連の不快な症状は、実は「空腹のサイン」ではなく、「クレンジングや解毒のサイン」なのです。

「ナチュラル・ハイジーン」理論に基づく治療で多くの患者の健康改善に貢献しているジョエル・ファーマン博士は、これを「Toxic Hunger (トクシク・ハンガー／毒性の空腹)」と呼んでいます。これは、「毒素がもたらす偽りの空腹感」を意味します。

真の意味で「健康な人」は、朝食を抜いたからといってエネルギーの低下や不快な症状を経験することはありません。

産出される体の老廃物は、毎日のペースで速やかに排泄されていき、毒素となって組織の中にため込まれないため、ディーブ・クレンジングの必要がないからです。

「真の空腹」は決してエネルギーレベルの低下や不快な症状を伴いません。のどの渇きと似て、のどの奥から湧きあがってくるものです。

そのことを知らないと、「偽りの空腹」にだまされ、不快な症状を経験するたびに食べ、老廃物の排泄やデトックス作業が遅れ、肥満や病気のもとを作っていくことになるのです。

(Q6)「ナチュラル・ハイジーン」を実践している妊婦で現在1歳4か月の子がおり、胃がからっぽである朝にフルーツを食べさせています。正しい組み合わせで加熱食を食べさせてから3時間経ったらフルーツを食べさせてもよいのでしょうか。胃が確実にからっぽかどうかかわからず、胃の中に前に食べた加熱食が残っていたとしても、おやつにフルーツを食べさせてもいいものか、いつも疑問に思っています。

A. 加熱食に動物性食品や油が含まれていなければ、おやつにフルーツを食べさせてもまったく問題ありません。

『フィット・フォー・ライフ』の161ページの表「**果物摂取のための待ち時間**」を参考になさってください。

なお「フルーツはほかの食品とは合わせず、胃が空のときに単独でとる」というのが、ナチュラル・ハイジーンが教える「食べ物の組み合わせの原則」ですが、『ナチュラル・ハイジーン「Q&A」ブック③』の43ページでも記したように、最近では、ナチュラル・ハイジーンに基づく治療を行なっている医師たちの多くが、「食べ物の組み合わせ」に関してはそれほど厳密にとらえてはいません。

「低カロリーで微量栄養素が豊富なプラントベースの食事をしている限り、肥満や病気のリスク要因とはならないことが、この20年余りの経験からわかっ

てきたからです。

したがって、「温かいオートミールにベリー類やバナナをのせた朝食」などは近年ナチュラル・ハイジーンの食事として一般的になってきています。

私の経験からしてもこの組み合わせは悪くありません。ただし、「この組み合わせをすると胃に不快

感があったり下痢をする」という人は、控えたほうが無難です。

また、デザートやドライフルーツを使ったスイーツをデザートにすることも、最近ハイジニストの間で一般的なトレンドになってきていますが、私はおもてなしの場合だけにしています。

【名言の教え】

体は生まれたときと同じ状態で正しく機能するように扱われていれば、年をとって亡くなるまで病気になるようなことはない。病気になるとしたら、それは体の機能を妨げたり傷つけたりする「何らかの理由」があるためで、病気とは「体が健康に機能していくのを妨げるような原因」を続けているときに現われる症状だ。

シルベスター・グラハム (1794~1851)。ハイジニスト。「ナチュラル・ハイジーン」のパイオニアの一人。19世紀初めの健康改革家。「生理学の父」として知られる。医師ではなく教会の牧師だが、解剖学や生理学を学び、健康に関する知識が深く、自然の法則に基づく「プラントベースでホールフードの食生活」を指導して多くの人の健康改善に貢献してきた。

【私のスケジュール帳より／松田麻美子】

◎「2019年 春の来日講演スケジュール」ですが、現在、下記の講演会&ワークショップ&交流会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。

★4月 5日(金)18:00~ 東京「新宿シズラー」での交流会／主催：ナチュラル・ハイジーン交流会

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)

参加資格：「超健康革命の会」2019年度プレミアム会員対象

★4月 6日(土)13:30~ 東京都内でのワークショップ／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)

参加資格：「ナチュラル・ハイジーン・エバンジェリスト養成コース」受講者対象

★4月 7日(日)13:30~ 甲府市内での講演会／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：欧米の最新科学が裏付ける「ナチュラル・ハイジーン」の智慧

～葉いらずの「健康長寿・山梨」をめざすために～

★4月13日(土)13:30~ 東京都内での講演会／主催：株式会社ナッセル1

問い合わせ先：053-441-4100 (株式会社ナッセル)

テーマ：<Health Care is Self-Care!> 「自分の体は自分で守る」

★4月14日(日)13:00 福岡市内での講演会／主催：ATTIVA(アティーバ)リビングフード・アカデミー

問い合わせ先：03-5787-5638 (ATTIVAリビングフード・アカデミー)

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～

【事務局より】

◎昨年1月に新設された「プレミアム会員」制度ですが、1年更新のため、2018年にご入会された方は昨年12月31日で期限が終了しています。未更新の方の継続希望、プレミアム会員への移行希望、およびお問い合わせは、

右記のメルアドあて、どうぞ——。「超健康革命の会」メールアドレス：shr-info@natural-hygiene.org

◎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(2018年9月、10月、11月分)を再編集したものです。

◎次号(81号)の会報は、2019年3月下旬～4月上旬発行を予定しています。

「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)

◎「会報」のバックナンバーについて

1部250円でお送りいたします。郵便振替用紙の通信欄に

ご希望の号数、ご住所、お名前、会員番号、電話番号をお書

きのうえ、下記宛てにご入金ください(送料は事務局負担)。

【郵便振替】口座番号/00190-1-149195

加入者名/超健康革命の会

◎無断転載、無断コピー等のご遠慮申し上げます。

(「超健康革命の会」事務局)