松田麻美子の超健康革命（Super Health Revolution）

SHR NEWSLETTER ニュースレター No.81

（2019年4月号）

SINCE 2002 ＜http://natural-hygiene.org/＞

［発　行］ ©超健康革命の会
［事務局］東京都品川区大井1-23-7-4F
グスコー出版内　〒140-0014
Tel/Fax 03-3775-4503(12:00～18:00)
E-mail/shr-info@natural-hygiene.org

今回、「巻頭メッセージ」にご寄稿いただいた船瀬俊介（ふなせ・しゅんすけ）氏は、20代の頃から「日本消費者連盟」の編集者としてさまざまな分野で活躍、現在もテレビや新聞からは見えてこない「真実＝報道されないタブー」を読者に伝えるべく、健筆を振るい続けている作家であり、ジャーナリストです。

笑いが絶えない講演同様、「船瀬塾」、飯能市の船瀬邸で行なわれる「船瀬塾合宿」も大好評で、全国から聴講生が学びに訪れます。

健康のために「ワン・デイ・ファスティング」を推奨し、一方で『抗ガン剤で殺される』『効果がないどころか超有害！ワクチンの罠』『ガン検診は受けてはいけない!?』『医療大崩壊』など、衝撃的な内容の医療関連書籍で「隠された恥部」を発信し続けています。

船瀬氏についての詳細やアクセスは「船瀬俊介　公式ホームページ」で検索できます。

Message from SHR

わが「食」のバイブル、『チャイナ・スタディー』！

～悪魔に踊らされるヤツラを断罪する～

船瀬俊介（作家、ジャーナリスト）

●肉好きは８倍心臓マヒで死ぬ！

私は今、立て続けに「食事と健康に関する本」を執筆している。昨年10月に『肉好きは８倍心臓マヒで死ぬ』（共栄書房）を出版し、さらにもう１冊、４月初めに刊行が予定されているのが『牛乳のワナ』（ビジネス社）という本だ。

いずれのタイトルも、ズバリど真ん中。前者は「８２の科学的エビデンス」を網羅している。肉好きは、肉を食べない人に比べ８倍もの人が心臓マヒで死に、大腸ガンで５倍、糖尿病で４倍死んでいる、こうした事実を科学的数値を挙げて書いているので、だれもが納得することだろう。

後者も「乳製品の有害性」を３５項目にわたりリストアップ、すべて客観的な証拠を添えて書いたものだ。僭越ながら、おそらく、これだけ科学的根拠に基づいてまとめた書物は「世界初」ではないか、と自負している。

両者をまとめるにあたって、最大の手引きとなったのがコリン・キャンベル博士の著書『チャイナ・スタディー』（グスコー出版）だ。

執筆中に迷った時は、必ずページを繰って、その真偽を確認している。まさに、わが「座右の書」と言える。

●「肉を食え！」大合唱のヤカラ

ところが、出版界を見渡すと、一部の医者・研究者の中に「肉を食え！」の大合唱をくりかえしているヤカラがいる。

たとえば、溝口徹という医師など『がんになったら肉を食べなさい』（ＰＨＰ研究所）なる仰天もののタイトル本を出版、一読してみると「タンパク質は消化酵素で分解されるので動物性も植物性も関係ない」などと、小学生以下でしかない論法を展開している。

前述したように、肉食者は肉を食べない人の５倍も多く大腸ガンで死ぬ。ちなみに『チャイナ・スタディー』によれば、肉食中心のアメリカ男性の心臓マヒ死は中国男性の１７倍、アメリカ女性の乳ガン死は中国女性の５倍である。

こうした科学的エビデンスを知っていれば「ガン患者に肉を食え！」などと勧められるわけがない。『がんになったら肉を食べなさい』などといった本は、間接的「殺人本」である。即刻、回収・廃刊すべきだ。

●肉食業界理事が書いたトンデモ本

さらに、タチの悪い本がある。柴田博（医学博士）なる人物が書いた『長寿の嘘』（ブックマン社）だ。

「卵は一日５個食べてもコレステロールは上がらない」という理由で、高齢者や病人に「たくさん食べろ！」と強要する。

「人類は本質的に肉食だ！」とぶちあげ、「さまざまな肉を食べよ」「動物タンパク質を十分にとれ」「牛乳は毎日飲め」「油脂を十分にとれ」「毎日３食食べよ」と、書きたい放題だ。

さらに「菜食主義者は早死にする」「肉を食べないと長生きできない」などと、暴論・妄論を書きまくっている。これは、溝口医師の本より、タチが悪い「殺人本」である。まさに、悪魔に魂を売り渡したとしか思えない。

以前、「日本ナチュラル・ハイジーン普及協会」

のホームページにこの本のことを寄稿していた医師の鶴見隆史氏もあきれはて、「あたかも７０歳以上の長寿者はだれもが肉や鶏卵を中心とした食事をしている人ばかりのような書き方をしている」と批判する。

そして鶴見医師は、柴田氏の正体も見破っている。同書の著者プロフィールには書かれていないが、柴田氏には「もう一つの顔」があった。それは「公益財団法人 日本食肉消費総合センター理事」。

正体見たり……化けの皮がはがれた。ナルホド、この肩書きなら「毎日、肉を食え！」と書きまくるしかない。

●池江璃花子さんが心配だ！

同じ罪を堂々と犯しているのがテレビ・新聞などの大マスコミだ。「年をとったら肉を食え」の大合唱ばかり。それでいて『チャイナ･スタディ』などに対しては、一切の反論もできず、無視を決め込んでいる。

鶴見医師は「これからは、ＭＥＣ食品の害が大問題になる」と警告する。それは、Ｍ（ミルク）、Ｅ（エッグ）、Ｃ（チーズ）のことだ。

「小林麻央さんは、チーズが発酵食品だから体にいいと思って、毎日のようにピザを食べていたんだな」

しかし、チーズなど乳製品を多くとる国ほど、ガンが４～５倍も多発している。牛乳に含まれるタンパク質（カゼイン）の摂取量を２倍にするとガンの発症率は９倍に激増する。食品の中でも、カゼインは最悪クラスの発ガン物質なのだ。

さらに最近気になるのは、「白血病」と診断された水泳選手・池江璃花子さんのことだ。「白血病はガンではない」と指摘する専門家もいる。なのに、猛毒である抗ガン剤の点滴を打てば、その毒で「殺される」……。

あるいは超有名人である彼女なら、ガンマフィアによってガン治療の広告塔にされる可能性もある。悪魔に魂を売ったヤツラなら、それくらいのことは、平気でやりかねない。

●世界中でヴィーガン激増中！

最後に、この「超健康革命の会」の活動を称えておきたい。聞けば、20年近くもスポンサーなしで連綿と活動を続けてきた、という。まさに、継続は力なりだ。

他方、ベジタリアンを敵視する連中の背後には、巨大な食肉産業や乳業・乳製品業界が控えている。彼らはマスコミだけでなく、政界や学界にまで圧倒的な支配力を持っている。

さらに、その背後に聳えるのが石油王ロックフェラー財団だ。牛乳・食肉←穀物←石油←ロックフェラー……という図式である。

しかし、正義・正論は必ずや勝つ！ 世界中で今、ヴィーガン（完全菜食者）が猛烈な勢いで増えているのだ。つまり、目覚めた人たちがそれだけ増えているということだ。この流れは、もはや悪魔たちにも止められない。（了）

（ふなせ・しゅんすけ）1950年、福岡県生まれ。食品・医療・環境問題に取り組む作家、ジャーナリスト、評論家。日本消費者連盟の活動に参加し、「消費者リポート」の編集などを経て、フリーランスに。『できる男は超少食』『１０年後、会社に何があっても生き残る男は細マッチョ』（ともに主婦の友社」）、『やってみました！ １日１食!!』『３日食べなきゃ、７割治る！』（ともに三五館）などの著書がベストセラーに。未来に向けて、「新医学宣言」を提唱している。

★「船瀬俊介 公式ホームページ」
＜http://funase.net/＞（メルマガ配信中）
★「船瀬図書館」で検索しアクセスすると、船瀬さん目線のさまざまな書籍情報を入手できます。

チャイナ・スタディー

葬られた「第二のマクガバン報告」合本版

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

８１２ページ、定価：本体３０００円（税別）

グスコー出版より、絶賛発売中！ 現在、４刷重版中！

動脈硬化の早期判定に役立つ「non-ＨＤＬコレステロール」値とは

～空腹時に測定する必要もなく、脳卒中などのリスクを高い確率で容易に察知！～

みなさんはご自分の「non-ＨＤＬコレステロール」の数値をご存じでしょうか。心臓病のリスクと関係の深い血中脂質の状態を示す数値です。

昨年来、ＬＤＬ（悪玉）コレステロール値よりも信頼できるものとして、日本でもこの数値が用いられるようになってきましたが、まだ広くは知られていないようです。

「non-ＨＤＬコレステロール値」とは、総コレステロール値からＨＤＬコレステロール値（善玉コレステロール値）を引いた値です。

では、なぜこの数値がリスクの測定役として、より有効なのでしょうか。

心臓血管系疾患のもととなる根本的な原因は動脈硬化にあります。

動脈硬化は、リポタンパク質、白血球（マクロファージ）、免疫系、そして動脈の内皮細胞で産出される成分（一酸化窒素）などの複雑な相互作用によって発症します。

リポタンパク質とは、血流中でコレステロールや中性脂肪のような水に溶けない脂質を輸送している「タンパク質の粒子」です。

脂質・カルシウム・繊維成分などのかたまり（アテローム／粥腫＝しゅくしゅ／別名：動脈硬化性プラーク）が動脈硬化を起こしますが（アテローム性動脈硬化）、その脂質を運んでいるのがリポタンパク質です。

標準的な脂質分析をするには、総コレステロール値、中性脂肪値、善玉コレステロール値を測定します。

ＬＤＬ〈悪玉〉コレステロール値は、通常「総コレステロール値－善玉コレステロール値－＜中性脂肪値の１/５の数値＞」で算出されます。

コレステロール値を下げるための食事療法や薬物療法に関する処方は、たいてい悪玉コレステロールの数値に基づいて行なわれます。

しかし、アテローム性動脈硬化に関与するリポタンパク質は悪玉コレステロールだけではないので、正しいリスクを知るには、すべての量を適切に反映している脂質の中身が肝心になります。

コレステロールだけでなく中性脂肪値も重要です。腹部肥満やメタボリックシンドロームなどの人は、中性脂肪値が高いことがよくあるからです。

善玉コレステロールと悪玉コレステロールそれぞれの粒子は、動脈硬化に対して抑制と促進という正反対の作用を果たします。それゆえ、これらの粒子の中のコレステロール量を測定すると、異なった事柄がわかります。

悪玉コレステロール値が高ければ、心臓病のリスク増につながり、善玉コレステロール値が高ければ心臓病のリスクが低いことになります。

ＬＤＬ〈悪玉〉コレステロールの粒子は肝臓から全身の細胞へコレステロールを配る働きをしていますが、このコレステロールの数値が高くなるとアテローム性動脈硬化につながるため、「悪玉」と呼ばれます。

一方、ＨＤＬコレステロールが「善玉」と呼ばれるのは、ＨＤＬコレステロールの粒子が全身の細胞から余分なコレステロールを集めて排除する働きをして、動脈硬化を防ぐのに役立つからです。

総コレステロールの数値には善玉・悪玉以外のリポタンパク粒子も含まれているため、この数値からわかる心臓病のリスク情報は、正確さに欠けるところがあります。

しかし、総コレステロール値から善玉コレステロール値を差し引くと、善玉以外のリポタンパク質によって運ばれているすべてのコレステロール量がわかり、アテローム性コレステロールの量を知ることができます。

これが善玉コレステロール以外の「non-ＨＤＬコレステロール」と呼ばれる「悪いリポタンパク質」の量です。

悪玉コレステロール値にだけ頼ると、誤解を招く恐れがあります。腹部肥満、メタボ、糖尿病による脂質異常などがある人は、中性脂肪値が高かったり善玉コレステロール値が低かったりしますが、算出された悪玉コレステロールの数値が比較的正常、といったケースがよくあるからです。

悪玉コレステロールの値は低いにもかかわらず、脂質に異常のある人は、小さく凝縮した超悪玉のＬＤＬコレステロール（スモールデンスＬＤＬコレステロール）の粒子も産生します。

これは、悪玉コレステロール値が低く、「non-ＨＤＬコレステロール値」が高い患者さんは、悪玉の数値しか見ていないために、見落とされるリスクが高い患者さんの一例です。

「non-ＨＤＬコレステロール値」は、一次予防・二次予防のいずれの研究においても、リスクがより判明しやすい数値であることが証明されています（注１）。

数多くの研究（68件）の分析データによれば、

「non-ＨＤＬコレステロール値」は、冠動脈疾患と脳卒中のいずれにとっても、最もすぐれた予測因子だったといいます（注２）。

空腹時に測定する必要もなく、総コレステロール値から善玉コレステロール値を引くだけという容易さで、冠動脈疾患や脳卒中のリスクを明確に知ることができるにもかかわらず、日本ではまだ「non-ＨＤＬコレステロール」のことを知らない心臓病医も少なくないようです。

理想的な「non-ＨＤＬコレステロール値」の基準値は、日本動脈硬化学会では、70～149mg/dl、日本人間ドック学会では90～149 mg/dlとしています。

また、日本動脈硬化学会では170 mg/dl以上は「高non-ＨＤＬコレステロール血症」、150～169 mg/dlは「境界域 高non-ＨＤＬコレステロール血症」としています。

一方、日本人間ドック学会では、89 mg/dl以下および210 mg/dl以上を「異常」、150～209 mg/dlを「要注意」としています。

「non-ＨＤＬコレステロール値」を正常に保つベストのライフスタイルとは、いうまでもなく「プラントベースでホールフードの食事」です。

この食事は余計なコレステロールやトランス脂肪を食事からとり込まずにすむだけでなく、中性脂肪値を下げるのにも役立ちます。

中性脂肪値が高い人は、砂糖や白い穀物など、精製炭水化物を摂取していないか見直してください。

フラックスシードやチアシード、ヘンプシード、クルミなどのオメガ３脂肪酸の豊富な食材を摂取し、血液をサラサラに保つこともお忘れなく。

海藻ベースのオメガ３脂肪酸のカプセルも効果的です。

もちろん、エクササイズや禁煙も善玉コレステロール値を改善し、「non-ＨＤＬコレステロール値」を低く保つのに不可欠です。喫煙者は非喫煙者に比べ、善玉コレステロール値が著しく低いことを、複数の研究が示しています（注３）。

（注１）「Texas Heart Institute Journal」(2011; 38(2): 160-162.)
（注２）「Journal of American Medical Association」(2009 Nov 11;302(18):1993-2000)
（注３）「Journal of Cellular Biochemistry」(2013 Jul 15)

「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）スポーツドリンクに関するお尋ねです。市販のスポーツドリンクは糖分、塩分、ミネラルなどが含まれているので、スポーツをしている最中の飲み物としては、よく吸収されて息子も楽だと感じるようです。とはいっても、市販のドリンクは飲ませたくないという気持ちもあり、手作りで、劣化しづらい飲み物がありましたら、レシピを教えていただきたいのですが…。

A. 「会報」第20号（2004年８月号）で「純粋な水」について記した際、スポーツドリンクについても触れましたが、今から14年余り前のことですので、ここであらためてスポーツドリンクについてお話しいたします。

ミネラルバランスがとれているという触れ込みのスポーツドリンクを運動中や運動後にとることが盛んにすすめられているようですが、これはメーカーのコマーシャルにすぎません。

甘味料（砂糖やコーンシロップなど）が含まれているために、さらに喉の渇きを助長します。もちろん、それが、飲料メーカーのねらいでもあります。消費者は１本だけでなく何本も飲まねばならなくなるからです。

発汗とともに失われたナトリウムやカリウム、塩素などといった細胞内外の電解質ミネラルを補給するためには、１本のバナナやセロリのほうが、スポーツドリンクよりもずっと効果的です。

バナナとセロリを１本ずつ水（蒸留水が理想的）とともにミキサーにかけたスムージーは、水分や電解質ミネラルを補給してくれるばかりか、同時に運動によって失われたエネルギー（炭水化物）やタンパク質をも補給します。

１リットルの水が入った容器に一握りのレーズンを入れて一晩おいた「上澄み液」も、すばらしいスポーツドリンクになります。

１時間程度の運動のあとには、ニンジンとセロリのジュースも効果抜群です。ニンジンジュースに含まれる化学成分は、血液中のそれと非常に近いからです。

なお、スポーツドリンクを常用すると、人工のクエン酸が歯のエナメル質を溶かしてしまうほど、歯にダメージを与えることも知っておいてください。

（Q2）植物性食品のアミノ酸についての質問です。「野菜などのタンパク質は一流タンパク源で、必須アミノ酸をすべて含んでいる一方、穀類、豆類、ナッツ類は二流タンパク源で、必須アミノ酸をフォローしない」と聞いたのですが、事実なのでしょうか。

植物性食品から必須アミノ酸をフォローしたうえで、十

分な量をとる方法を教えていただきたいです。また、植物性食品のアミノ酸スコアがわかるサイトがありましたら、教えていただきたいです。

A. まず、「一流タンパク質」「二流タンパク質」という言葉は、日本ではあまり一般的に使われていないようですが、これは英語圏でいう「**First-Class Protein**」、および「**Second-Class Protein**」のことです。

「一流タンパク質」とは、日本のみなさんにとっては「完全タンパク質」（**Complete-Protein**）、または「良質なタンパク質」（**High-Quality Protein**）と言ったほうがおなじみかと思います。

必須アミノ酸の含有量のバランスが人間の体のタンパク質を構成するアミノ酸のバランスと非常に似ているタンパク質のことです。

乳類、卵、肉、魚などの動物性タンパク質がそれに相当します。これらは「アミノ酸スコア」が「100」に達しています。

「アミノ酸スコア」とは、食品中の必須アミノ酸の含有比率を評価するための数値で、特定の食品に対し、窒素１グラムあたりに占める必須アミノ酸が基準値と比較してどれだけ含有されているかを評価するもののことです。

「二流タンパク質」とは、日本では「不完全タンパク質」（**Incomplete-Protein**）、または「低質なタンパク質」（**Low-Class Protein**）と言ったほうがおなじみでしょう。

このタンパク質は、含まれる必須アミノ酸の一つかそれ以上の含有量のバランスの割合が、体のタンパク質を構成するアミノ酸のバランスより低いタンパク質で、ほとんどの植物性タンパク質はこれに相当します。

したがって、質問者の方が聞いた「野菜などのタンパク質は必須アミノ酸をすべて含む＜一流タンパク質＞で、穀類、豆類、ナッツ類は必須アミノ酸のすべてを含まない＜二流タンパク源＞」というのは真実ではありません。

ただし、植物性タンパク質でも大豆は必須アミノ酸含有量のバランスが動物性タンパク質同様のため、「一流（あるいは完全／良質な）タンパク質」とされています。

また、大豆のほかにも、キヌア、そば粉、ヘンプシード、チアシードなどのアミノ酸スコアは大豆に非常に近いため、「完全（良質な）タンパク質食品」として扱う栄養士もあるようです。

次に、植物性タンパク質の多くは必須脂肪酸に欠けているからといって、「食事のとき異なった植物源からタンパク質を正確に組み合わせなければならない」というような心配はまったく無用です。

タンパク質と健康の関係を誰よりも長く深く研究してきたキャンベル博士は、著書『チャイナ･スタディー』（グスコー出版）の中で次のように記しています。

――人間の体は、バラエティーに富んだ自然の植物性タンパク質から非常に複雑な代謝システムを通して必須アミノ酸のすべてを引き出すことができる。

「より良質の植物性タンパク質」を摂取することも、また毎食時、細心の注意を払って組み合わせを考えるようなことも必要ない。

キャンベル博士の言う「非常に複雑な代謝システム」の一例が「アミノ酸プール」です。

体は消化した食べ物やタンパク質の老廃物をリサイクルしたものから、異なった種類のアミノ酸のすべてを集め、それを肝臓や細胞に貯えています。これが「アミノ酸プール」と呼ばれるものです。

これらのアミノ酸は血液やリンパ組織の中を絶えず循環していて、体が必要とするアミノ酸は、いつでもここから引き出して使えます。

肝臓では血液中のアミノ酸の数値が高いとアミノ酸の吸収を行ない、体が必要になるまで貯えておき、血液中のアミノ酸レベルが低下すると必要に応じて、貯えを血液中に戻すのです。

そして細胞もまた、血中アミノ酸レベルが低下した場合や、別の細胞が特定のアミノ酸を必要としたりしている場合には、自分たちの細胞内に蓄えているアミノ酸を血液中に放出します。

細胞は体が必要とする以上のタンパク質を製造しているため、余剰分のタンパク質は再びアミノ酸に変えて「アミノ酸プール」に貯えているのです。

体にはこのような「アミノ酸プール」という仕組みがあるため、アミノ酸スコアに従って、食べ物を互いに組み合わせる必要はありません。

私たちがすべきことは、バラエティーに富んだプラントベースの食事から、必要なカロリーを十分に摂取することだけです。

筋肉トレーニングの強化に励むアスリートなどの場合は、特に、毎日２～３カップの豆類を摂取することに努めるといいでしょう。

私の知る限り、アメリカのプラントベース栄養学のエキスパートは誰一人として「アミノ酸スコア」に関して言及していません。重要ではないことの現われでしょう。

なお、植物性食品のアミノ酸スコアがわかる一覧などのサイトリンクがあれば知りたい、いうことですが、私が調べた限りでは、植物性食品すべてを網羅したアミノ酸スコアの一覧表のサイトは見つかりませんでした。

どうしても知りたいというのであれば、下記のサイトを参考にご自身で算出してください。

下記のキーワードを**Google**の検索エンジンに打ち込むとアクセスできます。

◆「アミノ酸スコアの計算、求め方を詳しく！数値が異なる理由は？」（よしず人生備忘録）
＜https://www.yslife-b.com/archives/1548＞
◆「アミノ酸スコアとは？計算方法、主な食品のアミノ酸スコア例を紹介」
＜https://www.weider-jp.com/protein/columns/detail/?id=6&category=muscle＞

なお、最近欧米では「アミノ酸スコア」ではなく、「タンパク質消化吸収率補正アミノ酸スコア」（ＰＤＣＡＡＳ）が用いられているようです。

これはＦＡＯ（国際連合食糧農業機関）とＷＨＯ（世界保健機関）が示した現在最新の国際基準です。

「プロテインスコア」「アミノ酸スコア」に続いて出されたタンパク質の「質」を評価する方法で、体のアミノ酸必要量とその消化吸収率に基づいて算出されます。

日本ではまだなじみのない評価方法ですが、「アミノ酸スコア」よりも正確に各食品のタンパク質の「質」を評価できるといいます。

くわしく知りたい方は**Google**の検索エンジンに下記のキーワード（英文）を打ち込むと出てきます。いずれのサイトにも、主な穀類、豆類、種実類などのスコア一覧表が掲載されています。

◆「**Plant Protein-Today's Dietitian Magazine**」（February 2017;Vol19(2):26）〈https://www.todaysdietitian.com/newarchives/0217p26.shtml〉
◆「**Agriculture and Agri-Food Canada Of Things to Come:（DIAAS and how the world will measure protein quality）**」〈https://www.globalfoodforums.com/wp-content/uploads/2014/04/Joyce-Boye-Agriculture-Agri-Food-Canada-2014-Protein-Trends-Technologies.pdf〉

（Q3）最近は子供の骨折が非常に多く、しかも簡単に折れます。例えば、階段を4段飛び越えたら足首を骨折した、走ってきて両手を壁に突いたら両手首を骨折した、転んで手をついたら腕を骨折した、何かを飛び越えたら足を骨折した、などです。

息子の周りの小学生から中学生の中に6人もいます。私たちの世代で子供の頃に骨折したというのは、たいていスキーや自転車の事故などで、上記のような理由で骨折するようなことはあり得ませんでした。考えられる原因と対応策を教えていただけると、うれしいです。

A. 今から40年余り前のこと、日本の子供たちの骨は非常に丈夫で、街でギプスをはめている子供たちに出合うことなど滅多にありませんでした。

そんな時代にアメリカの大学に入学した私は、ギプスをした小学生・中高生、大学の私のクラスメートを頻繁に見かけ、驚いた記憶があります。

栄養学の知識がまったくなかった当時の私は、「日本人よりずっと牛乳やチーズをとっているのになぜ？」と不思議でした。

「肉類や乳類をとればとるほど骨がもろくなる。それゆえ酪農国には骨折が多い」ということを知ったのは、それから20年ほどあとのことでした。

肉類や乳類などの動物性食品は高度の酸形成食品なので、骨からアルカリ性のカルシウムを引き出して、体内に増えてしまった酸を中和しなければなりません。肉類や乳類は「カルシウム泥棒」なのです。

1960年と比べ、現在の日本人の肉と乳類の１人１日当たりの摂取量は、肉が5.3倍、乳類が4.1倍に増加しています。

さらに清涼飲料や加工食品にはカルシウムの吸収を妨げるリン酸塩も含まれています。昔の子供たちは、このようなものは口に入れていませんでした。

それに加えてカルシウムの豊富な緑葉野菜の摂取量は、圧倒的に減っています。

そしてまた、室内でコンピューターゲームやＳＮＳにふける今の子供たちは、日光に当たる時間が昔と比べ大幅に減少していることから、ビタミンＤレベルが極端に低く、腸からのカルシウムの吸収も十分行なわれません。

戸外で遊ぶことが少なくなった今の子供たちは、筋肉を十分に鍛えることがないため、骨が強化されません。活発なエクササイズは、筋肉と骨の両方の強化につながるのです。

昔の子供たちと比べ、今の子供たちの骨がもろいのは、こうしたさまざまな要因の相互作用の結果なのです。

子供たちが丈夫な骨を保つのに必要なことは、次のとおりです。

①動物性食品のような酸性形成食品や加工食品の摂取量を大幅に減らすか、やめること。
②カルシウムの豊富な緑葉野菜や豆類を毎日積極的にとること。
③日光に当たること。
④体を活発に動かすこと。

（Q4）スポーツの試合中の食事について教えていただきたいことがあります。「スポーツ栄養学」（寺田新・著／東京大学出版会）を読むと、運動後に「糖質とタンパク質を同時に摂取することで（糖だけを摂取することと比較して）運動後の筋グリコーゲンが回復しやすい」とありました。

次の試合までに時間がある場合は、この性質を利用して、糖質とタンパク質を同時に摂取するのがよい、とのことですが、「ナチュラル・ハイジーン」の知見で、これに当たる食品を教えていただけると助かります。

A. つまり「糖質とタンパク質の両方を多く含む食べ物とは何か」ということですね。