

【第82号 付録】（「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」のうちから、2019年3月、5月掲載の記事を再編集したものです）

## ～Hello from Mamiko Matsuda, Ph.D. in Houston / 2019年3月～

日本にいる親しい友人から先日届いたメールに、次のようなことが書かれていました。

——日本は肉漬け本の狂乱文化に突入していますから、話になりません。最近、沖縄には安売リステーキハウスが次々と出現！若者が安いステーキを貪るように食べています。沖縄ほどではありませんが、東京でも「アッ！そうだステーキ」をはじめ、安売リステーキハウスがかなり出現。いやはや、肉の需要は衰えを知りません。

欧米社会では肉離れが進み、プラントベースの食事に変える人がますます増えてきているというのに、日本ではまったく反対のようです。1990年代のアメリカでは、タバコが肺ガンの元であることが明らかにされて喫煙者が激減した際、タバコ業界は活路を日本や中国に求め、日本でアメリカ産のタバコを安売リし始めたことがありました。

日本で「安売リステーキハウス」が増えているのは、タバコの場合と同様、アメリカ人の肉の消費量が激減していることで、肉業界が日本へ盛んにステーキを売り込んでいるように思えてなりません。私の住むヒューストンでは、スーパーの食肉売場の面積が以前に比べ大幅に縮小される一方、果物・野菜売場の面積が広がってきたことや、昼時のオフィス街ではサラダバーに長い行列ができているのを目のあたりにするからです。

アメリカにおける人口1人当たりの赤身肉・鶏肉の消費量」（2007年以降激減、1980年代のレベルにまで低下しています）→

1980～90年代のアメリカでは、ランチといえばハンバーガーやホットドッグ、ピザなどのファストフード店がどこも満員でした。今でもここでランチをとる人が少なくありませんが、こうした店でさえベジタリアンやビーガンの人たちが意識してベジバーガーやサラダをメニューに加えています。

インターネット上では、動物性食品は肥満、ガン、糖尿病、心臓病、脳梗塞、アルツハイマー病、骨粗鬆症、関節リウマチほか、さまざまな病気の根本原因となっていることを裏付ける科学的なデータをもとに、著名な医師や栄養士らによる「プラントベースでホールフードの食習慣」を推奨するサミット（ネット会議）が、連日のように開催されています。

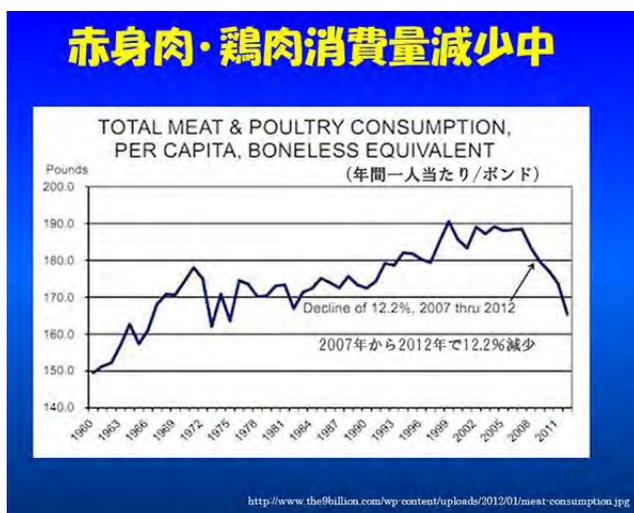
講師の面々には、ドキュメンタリー映画に登場したT・コリン・キャンベル博士やコールドウェル・エセルスティン博士、ニール・バーナード博士をはじめ、『食事のせいで、死なないために』（NHK出版刊）の著者、マイケル・グレガー博士など、錚々たるメンバーが名前を連ねています。ネット上のこうしたサミットには誰もが無料でアクセスできるため、少なくとも高等教育をきちんと受けてきている人の多くが、ここに登場する医師や栄養士の話に耳を傾けています。

一方、日本では動物性食品（特に動物性タンパク質）とあらゆる病気との因果関係を科学的に裏付けた『チャイナ・スタディー』が刊行されて3年余りになりますが、いまだに医師や栄養士を含めて多くの人が、この本の存在さえも知りません。

また、この本の存在を知り読んだことのある人でさえ、「肉類をまったくとらない、というスタンスには賛同しかねる」という人が少なくないようです。

日本がこうした状況にあるのは、知名度の高い医師が動物性食品の健康効果を強調し、マスコミやインターネットがそれを盛んに報じる一方、「プラントベースでホールフードの食事」を推奨する医師へのインタビューなどは報じないという不公平報道が大きな壁になっています。

先日も、「動物性タンパク質をとればとるほど、ガンをはじめ、心臓血管疾患や糖尿病、骨粗鬆症、アルツハイマー病など、さまざまな慢性疾患のリスクが高くなる」というキャンベル博士の見解を私が管理するフェイスブック（松田麻美子の「超健康革命」）に掲載したところ、読者の一人から次のような投稿がありました。



<http://www.the9billion.com/wp-content/uploads/2012/01/meat-consumption.jpg>



——100歳を過ぎても現役の医師として大活躍していた聖路加国際病院名誉院長・故日野原重明先生の毎夕のメインディッシュは肉か魚で、週に2回はステーキを食べている。さらにカルシウム不足にならないために毎日牛乳を飲んでいる、と先生自身がテレビで語っていたことから、肉や牛乳を排除する必要のないことは立証されている。

名医として知られる日野原先生の発言は、「肉や牛乳が大好き」という人にとってはこれ以上ないお墨付きに違いありません。しかし、絶えず葉巻をくわえ、朝からミモサ（ウォッカとオレンジジュースのカクテル）を飲んでいたにもかかわらず、90歳と2か月生きたイギリスのウィンストン・チャーチル同様、日野原先生のような例はきわめて特殊なケースです。

世界中で行なわれている「動物性食品の摂取習慣と健康に関する大規模な研究」は、いずれも肉や乳類をとる人はとらない人に比べ、ガンや心臓病で亡くなる人が圧倒的に多いことを示しています。世界には「肉類や乳類は健康長寿の敵」であることを裏付ける膨大な量の科学的エビデンスがあるにもかかわらず、日野原先生などの数少ない事例だけをもって「肉や牛乳を排除する必要のないことは立証されている」というには、視野が狭く説得力に欠けます。



今日、「巻頭メッセージ」にご覧いただいた船瀬俊介さん(Shunsuke Funase)氏は、20代の頃から「日本消費意識」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にくい「真実」を報道されない「タブー」を記事に伝えるべく、健康を優先し続けている作家であり、ジャーナリストです。

美しい絶えない講演同様、「超健康」を絶えずの船瀬で行なわれる「超健康会」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「フアン・ディ・ファスティング」を推奨し、一方で「快食」が勧められる「効果がないどころか超有害！ワクワクの腹」「ガン検診は受けてはいけない」「医療大進歩」など、衝撃的な内容の医療関連書籍で「届かされた」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 公式サイト」で検索できます。

私が主宰する「超健康革命の会」の「会報」第81号（2019年4月号）に寄稿して下さった作家の船瀬俊介さんが、巻頭メッセージとして「栄養学にはまったく無知な医師」が肉食をすすめ、それを「ビジネス優先の動物性食品業界」がこぞってサポートし、「消費が減るような情報を決して報道しないマスコミ」が横行する日本の現状に対し、痛烈に批判しています。

周知のとおり、船瀬さんは食品・医療・環境問題に広く取り組んでいるジャーナリストであり評論家です。肉食を推奨するメディア情報や安売りステーキハウスなどの広告に惹かれる前に、ぜひ船瀬さんの記事を一読されることをおすすめします。

Message from SHR  
わが「食」のバイブル、「チャイナ・スタディー」！  
～ 悪魔に誘わ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！  
私は会、立て続けに「食」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』(真実書房)を出版し、さらにもう1冊、4月のために発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。

●牛乳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、肉食中心のアメリア男性の大腸ガン発症率は肉食拒絶の日本人の2.5倍に達する。

↑「超健康革命の会」の「会報」第81号(2019年4月号)第1面(一部)。

～Hello from Mamiko Matsuda, Ph.D. in Houston / 2019年5月～

今年は平成から令和にかけての10連休が話題になりましたが、私はその大連休が始まる前の4月上旬に来日し、日本各地で講演会、ワークショップなどを行ないました。毎年2回日本を訪れますが、今回もまた、とても印象的なことを体験できたり、すばらしい方たちと出逢ったり、ワクワクすることがたくさんありました。

4月5日(金)の夜、東京・新宿のシズラ新宿三井店で開催された「超健康革命の会」有志のみなさん主催による30名限定の「プレミアム会員対象の交流会」は、キャンセル待ちが出るほどの人気でした。全国各地から参加されたみなさんは、「ナチュラル・ライフ」の効果を実感している方ばかりで、6人ずつ5つのテーブルを私が回りながらお話をさせていただくスタイルの夕食会でした。

参加者のみなさんは、ご自身の「ナチュラル・サクセスストーリー」「実践上のトラブル改善策」「ビーガン向けレストラン情報」「お気に入りレシピ」といった情報交換で盛り上がっていました。



参加者の中には、世界的な武道家として知られる岡部武央(たけひさ)さんの姿もありました。岡部さんは、1998年の第1回世界散打博撃選手権において64kg級チャンピオンとなって以来、武道家として広く活躍中ですが、15年余りにわたるハイジニスト(ナチュラル・ハイジーン実践者)でもあります。

以前、岡部さんから「ナチュラル・ハイジーンの食生活をとり入れてから、いっそう強くなったと感じます」とお聞きしたことがありました。日本では、肉を食べないと「強くなれない」「タンパク質が十分とれないので筋肉が作れない」と信じているアスリートが多いようですが、そんなことは決してないことを岡部さんが証明してくれています。

←交流会にて。会員の岡部さん(左)と米原忠秀さんといっしょに。米原さんは会が発足して間もない頃からの会員さんです。

岡部さんの表情はいつも穏やかで、夕食会に参加されたみなさんは誰一人として、岡部さんの職業を当てることができませんでした。岡部さんの記事が掲載されている雑誌『月刊秘伝』(※)を見て、みなさんは「信じられない」といった表情でした。14歳と9歳になる二人のお子さんも、生まれる前からの「ナチュラル・ハイジーン・キッズ」です。

(※) 武道・武術・身体文化を愛する人向けの総合情報誌。



4月6日(土)には「ナチュラル・ハイジーン・エバンジェリスト養成講座」受講者と終了者対象のワークショップを東京・新宿で行ないました(主催:株式会社ナッシュェル)。

私からアメリカ発の「健康・栄養・病気」に関する最新情報として、①うつ病やアルツハイマー病の対策、②最も効果的なアブラナ科の野菜のとり方をご紹介したあと、「ナチュハイ・ライフ」実践中の失敗談や対処法について話し合いました。

←少人数のディスカッション形式で行なわれたワークショップ。

このワークショップに参加していた久保内さんは、「ナチュハイ・ライフ」に転向して前立腺ガンを見事に克服しています。

以前に実施した前立腺のPSA検査(標準値4ng/mL以下)では400ng/mLという高い数値だったのが、今では0.4ng/mLにまで下がっているといえます。地元八王子の老人会のみなさんを対象に、月に一度、「ナチュラル・ハイジーン」のお話をされているそうです。

4月7日(日)に甲府市の山梨県立文学館で行なわれた講演会では、【欧米の最新科学が裏付ける「ナチュラル・ハイジーン」の智恵~薬いらずの「健康長寿・山梨」をめざすために~】というテーマでお話しました。

主催された「山梨フルモニ・クラブ」は、「果物生産高 日本一」「健康寿命 日本一」の山梨県を、地元の豊富な果物と野菜で「薬いらずの健康長寿 日本一」にすることを目標に、「ナチュラル・ハイジーン」の普及に努めているグループです。年に二度、春と秋の私の来日時に甲府で講演会を主催してくださっています。

グループの代表を務める林大介さんは、県庁の職員でしたが、つい先頃オーガニック農家に転向、「ナチュラル・ハイジーン」のライフスタイル推進活動をフルタイムで行なっています。

講演会后、ベジカフェ「フルウント」を貸し切って行なわれた「山梨フルモニ・クラブ」のみなさんとの夕食会には、以前ご紹介した中学校の発表会コンテストで「ミート・フリー・マンデー」で優勝した村松和香(のどか)さんも、ご両親、妹さんとともに参加してくれました。



↑「山梨フルモニ・クラブ」のみなさんとの夕食会。

写真の左側手前から2人目が村松和香(のどか)さん。

4月13日(土)に東京・四谷で行なわれた講演会(主催:株式会社ナッシュェル)は、【自然と調和したライフスタイル:「ナチュラル・ハイジーン」でできる心と体のトータルケア】と題し、「ナチュラル・ハイジーン」はダイエットではなく、「健康の7大要素」(※)を体に与える「自然と調和した生き方」であることを、みなさんに学んでいただくことが狙いでした。(※)7大要素とは、空気、水、ホモサピエンスとしての体にふさわしい食べ物、睡眠、運動、日光、心の平静。

ほかの講演会では、いつも「食と健康」がテーマですが、この講演会では、「ナチュラル・ハイジーン」が教える「心の持ち方」についても焦点をあて、「魅力的な人に変身するための心の整え方」についてお話ししました。

東京・四谷での講演会→



参加者の中には、内科クリニックにフィットネスジムを併設し、肥満や生活習慣病予防のために「ナチュラル・ハイジーン」理論を指導する「ライフスタイル・メディシン」をめざす「陽なたクリニック」（埼玉県川口市）の医師や、大学院で栄養学を指導されている方もおいででした。

4月14日（日）に福岡で行なわれた講演会には、170名余りの方が参加されました（主催：ATTIVA リビングフード・アカデミー）。「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ですか～」と題して、「健康と病気はあなた自身の選択次第」「ナチュラル・ハイジーンの食事プログラムの科学的裏付け」「今まで聞かされてきた健康情報の誤り」「何を、いつ、どのように食べればいいのか」「プラントベースでホールフードの食事で注意したい栄養」などについて、お話ししました。

この講演会に参加されたアトモス・ダイニング代表取締役の山口洋（ひろし）さんは、「ナチュラル・ハイジーン」によってご自身の深刻な糖尿病を見事に克服したことからヘルシーな食事の重要性に気づき、現在、福岡市内を中心に、ウラジオストック（ロシア）、ハワイ（米国）、タリン（エストニア）を含めた26店舗でローフード重視の「ヘルシー食」提供を検討中だといいます。

↓福岡での講演会。



この会場では、アトモス・ダイニングが「発酵リビングフード・ランチボックス」を提供してくださり、私もいただきました。「Rawグリーンカレー、Rawキンピラ、Rawマヨサラダ、発酵即席漬け、Rawスイーツ、カシュークリームのみかんジュレかけ」など、メニューが盛りだくさんなうえ、とてもおいしく、こんな食事ができるレストランの登場もそう遠くないことを予感してワクワクしてしまいました。

今回の日本滞在では、もう一つ感動的な出逢いがありました。冠動脈閉塞による胸の痛みで行動制限されていた生活が、「プラントベースでホールフードの食事」に変えてわずか数週間のうちにもとの生活に戻せた、というロジャー・マクドナルドさんとお会いしたのです。

胸の苦しみに対して、担当医からはステント挿入をすすめられたのですが、納得がいかず、「心臓病の克服法」をネットで検索していたところ、「日本ナチュラル・ハイジーン普及協会」のサイトと、『Prevent & Reverse Heart Disease』（心臓病の予防と回復）の著者、コールドウェル・エセルスティン博士の存在を知ったといいます。

私にコンタクトしてくださったほか、クリーブランド・クリニックで定期的に行われているエセルスティン博士のセミナーにも参加して、「プラントベースでホールフードの食事」のめざましい健康改善パワーに感動、この方法で心臓病の完全克服をめざしています。

マクドナルドさんは現在、佐久市にある個人美術館兼リサーチセンター「フェンバーガーハウス」の館長を務めています。世界の美術史に精通していることから、インディペンデント・キュレーターとして海外にも広く知られています。

←「プラントベースでホールフードの食事」によってコレステロール値と中性脂肪値を激減させたマクドナルドさんと。右側のメモはマクドナルドさんの直筆。

**食習慣を変えて6週間  
5キロ減量&コレステロール値・中性脂肪値激減！**

| 12/4 2018   | 1/17 2019   |
|-------------|-------------|
| TOTAL : 230 | TOTAL : 143 |
| LDL : 144   | LDL : 81    |
| HDL : 45    | HDL : 38    |
| TG : 207    | TG : 122    |

※なお、4月25日頃から5月20日までドメイン管理会社の不手際により「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発生、アクセスできない状態が続き、松田先生の4月掲載予定のメッセージは5月20日過ぎに掲載されました。