

松田麻美子の超健康革命 (Super Health Revolution)

SHR NEWSLETTER No.83
ニュースレター

[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

(2019年10月号) Tel/Fax 03-3775-4503(12:00~18:00)

SINCE 2002

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

E-mail/shr-info@natural-hygiene.org

Message
from
SHR

時は移れど、^{まっ}長寿を全うする真実の健康理論、 「ナチュラル・ハイジーンの原則」は不滅です！

———17年半にわたる活動と「休会」を前にしての感謝の想い———

今から18年近く前の2002年3月、拙書『常識破りの超健康革命』の刊行を機に「超健康革命の会」が発足、情報提供とテキストを兼ねたニュースレター（会報）を発行することになり、同年4月に5月号としてめでたく創刊されました。

創刊号の巻頭でまずお伝えしたかったことは、「健康は誰にでも与えられている当然の権利であり、誰もがすばらしくスリムで健康に長生きできる能力を持っている」ということでした。

それにもかかわらず、多くの人たちがさまざまな病気に苦しみ、「病気は避けられないもの」と思い込んでしまっているのは、「健康に長生きする方法」を知らされていないからです。その知恵を学んで実行していけば、私たちの体の中に潜んでいる能力が発揮され、病気にならない人生を送ることができるのです。

いわば、体の「オペレーション・マニュアル」（操作手引き）のようなもので、それが「ナチュラル・ハイジーン理論」とその基本となる「原則」です。

この会を通じて「健康」そして「超健康」への道を歩み出したみなさん一人一人がスーパーヘルシーな体に変身し、周りの人がうらやむような元気で幸せな毎日を送っていただくことが、当会発足にあたっての私の願いでした。

そうしたみなさんがお手本となって「ナチュラル・ハイジーン」の考え方が少しずつ浸透していけば、健康の輪も自然と広がって行くことを期待していました。

会の発足当初はまだ日本でも今ほどインターネットが普及していなかったので、ナチュハイとの出会いのきっかけづくりとして本を出版し、ツールとして会報を活用していただければ、と考えていました。

また、「食と健康」に関する欧米の最新情報を一般の人たちがいち早く学ぶ媒体も日本にはなかったため、この「会報」と毎年春と秋に「超健康革命の会（SHR）」が主催する「健康セミナー」は、納得のいく健康情報を求めていたみなさんにとって貴重な情報源になったことと思います。

SHR主催の100名規模のセミナーは評判を呼び、

毎回キャンセル待ちが出るほどで、セミナー後半の質問コーナーでは熱心な質問が殺到、回答時間が2時間を超えてしまうこともありました。

こうした地道な活動もあって、肥満や持病、薬漬けから解放されたみなさんから、サクセスストーリーを伝えるすばらしいお便りをたくさんいただきました。

- ・1か月で6キロ、1年で30キロの減量に成功し、持病とあきらめていた花粉症もなくなりました。（Kさん/女性）
- ・8か月で37キロやせ、中性脂肪値は136から70へ、血圧は160/90から130/80へ、そして洋服サイズも21から9へと変わりました。（Sさん/女性）
- ・1年で50キロやせ、コレステロール値が700から190になりました。（Nさん/男性）
- ・総コレステロール値が309から179へ、LDL（悪玉）コレステロール値が216から106へ、中性脂肪値は92から57へと低下し、コレステロール低下薬は不要となり、血糖値も102から83へと低下しました。（Iさん/男性）
- ・20年余り降圧剤を使用し続けていても下がらなかった血圧が、わずか3週間で降圧剤も使わずに182/106から130/80に、そして中性脂肪値は529から80へ、総コレステロール値も268から190に下がってコレステロール低下薬はいらなくなり、血糖値は99から63へ、体重も12キロ減量を達成。（Mさん/男性）
- ・C型肝炎で入院する予定だったのが取り下げになりました。（Nさん/男性）
- ・子宮頸ガンと卵巣腫瘍（鶏卵大）で手術をすることになっていたのが、ガンも腫瘍も消えました。（Dさん/女性）……などなど。

ここにご紹介したのはほんの一例ですが、そのほか子宮筋腫が消えた、生理痛がなくなった、ステージ2の乳ガンを手術せずすんだ、更年期障害が消えた、関節リウマチがなくなった、糖尿病が完治した、冠動脈にあった閉塞物がすべて消え心臓病を克服できた、大腸ガンが消えた、大腸にあったポリープが消えた、透析を受けずに済んだ、

クローン病が完治した、過敏性腸症候群が寛解した、エネルギーレベルが高まり、疲れなくなった、といった喜びと驚きの声を大勢のみなさんから頂戴しました。

「ナチュラル・ハイジーン」のメッセージを日本のみなさんにお伝えする活動を通じて、「ナチュラルハイ仲間」がたくさんできたことも大きな喜びでした。

こうしたみなさんが、ご自身の経験から得た「ナチュラル・ライフ」の魅力を周囲のみなさんに精力的に伝えてくださっていることは、うれしい限りです。

でも、それとは逆に「ナチュラル・ライフ」をしぱらく続けていたのに、何らかの理由でやめたしまったという方、あるいは「ナチュラル・ハイジーン」の食事では必要な栄養に欠け、健康になれない」といった周囲からの指摘や批判が気になり、なかなか徹底できずにいる会員さんもいらっしゃるかもしれません。

なにしろ日本では「パレオ・ダイエット、ケトジェニック・ダイエット、MECダイエット／注①②③」などの「糖質制限ダイエット」情報があふれ、ナチュラル・ハイジーンが重視する「プラントベースでホールフードの食事」推奨の情報などはメディアやネットを通じて見聞きすることなどほとんどないのであります。

(注①) パレオ・ダイエット／日本語では「旧石器時代食」、あるいは「原始人食」と呼ばれる、狩猟採集で穀物摂取の習慣がまだなかった旧石器時代の食生活を真似たダイエット法。

(注②) ケトジェニック・ダイエット／日本語では「ケトン体ダイエット」とも呼ばれ、糖質を制限し、糖質の代替エネルギー源として脂質を摂取するダイエット法。

(注③) MECダイエット／MECは、Meat、Egg、Cheese の略。すなわち「肉、卵、チーズ」中心の食事をするダイエット法。

「プラントベースでホールフードの食事」の健康改善効果は、最新科学によっても裏付けられていて、反駁の余地もないことはインターネットで調べれば明らかなのですが、ネット社会であるアメリカにおいてさえ、長年「ナチュラル・ライフ」を実践していたにもかかわらず、「パレオ・ダイエット」や「ケトジェニック・ダイエット」にのめり込み「ナチュラル・ライフ」から離れてしまった人がいます。まだ72歳で膵臓ガンのために亡くなった私の友人アナもその一人でした。

アナは酸味の強い果物の過剰摂取が原因で歯茎と歯にダメージを受けたことで、歯科医から「果物の摂取を重視する「ナチュラル・ハイジーン」の考え方は誤っている」と指摘されたことや、家族

や周囲にいる人々が、「パレオ・ダイエット」や「ケトジェニック・ダイエット」の盲信者ばかりだった影響もあり、こうした人々の圧力に負けて「ナチュラル・ライフ」をやめてしまったのです。

私をはじめ、親しくしていたナチュラル仲間が、再三アドバイスを送ったりサポートをしてくれましたが、アナは結局「ナチュラル・ライフ」に戻ることはありませんでした。

実のところ、巷にあふれる健康・栄養情報のほとんどは、特定の食品（動物性食品、精製加工食品、サプリメントなど）やダイエット本の販促を目的としたエセ科学の理論にすぎないことを、今日の栄養学界・医学界で最も活躍している学者や医師らが指摘しています。

キャンベル博士やエセルスティン博士はいうまでもなく、『食事のせいで死なないために』（NHK出版）の著者、マイケル・グレガー博士などが警鐘を鳴らしています。

「超健康革命の会」を運営していくにあたって、グスコー出版の全面的サポートのもと、健康食品や健康関連企業をスポンサーにすることなく、あしかけ18年継続できたことは当会の誇りの一つでもあります。

「ナチュラル・ライフ」を受け入れるか否かは、みなさん一人一人の選択です。そうしたことを前提としたうえで、どうか次のことを忘れないでいただきたいのです。

ナチュラル・ハイジーン理論による実践効果は、論文審査が厳しい世界一流の科学専門誌に掲載されている膨大な数の研究論文によって証明されています。

エビデンスベース（疫学研究などによる根拠）で正しいことが明らかにされているため、欧米社会では現在、「ナチュラル・ハイジーン」が推奨する「プラントベースでホールフードの食習慣」を、治療の軸に据えている医師がますます増えてきています。

これはラッセル・タッカー・トゥロール医学博士の考え方に賛同する医師が増えてきた証拠でしょう。

トゥロール博士は、19世紀の中頃から後半にかけてアメリカの医学界で大活躍していたナチュラル・ハイジーンのパイオニアの医師の一人です。

博士はかつてワシントンにある学術研究機関の殿堂、スミソニアン協会本部で行なった講演で、次のように語っています。

——ナチュラル・ハイジーンは本物の病気の治療システムである。なぜなら自然と調和しており、生命の法則とも一致し、科学的に正しく、論理的に確かで、常識にもかなっている。これは人類に与えられた「天からの贈り物」である。

会員のみなさんには、トゥロー博士の言葉を
知っていただき、どうか自信を持って「ナチュラル
・ライフ」の実践を続けていただきたいと思いま
す。

そして健康を維持されている会員のみなさん
には、もう一つランクアップした「超健康」をめざ
し、周囲のお手本となることで、この「永遠の健
康理論」を多くの人に伝えていってほしい、とい
うのが当会発足以来の私の夢です。

入会してまだ日が浅かったり、満足な健康状態
に至っていない会員のみなさんには、すでに刊行
されているSHR関連本や私家版の『Q&Aブッ
ク①②③』『旬のレシピ集』を参考に実践を深め
てください。

ナチュラル・ハイジーン理論は、真の科学によっ
て裏付けられている「本物の健康法」です。「ナ
チュラル・ライフ」を継続していけば、必ず改善の
道が開けます。どうか周囲の健康・栄養情報に迷
わされず、「超健康」への道を邁進していただい

たらと思います。

そうした一人一人の日々の実践が習慣となり、
「病気知らずの日々」が継続されていけば、やが
て老若男女の「超健康のお手本」が評判となり、
それが国家の医療費を削減していくような「革命」
へと必ずつながっていくことでしょう。

17年以上にわたって発行してきた「超健康革命
の会」の会報は、会の休会に伴い今回の第83号を
もって休刊とさせていただくこととなりました。

私の夢もまだ半ば、来年以降も今までと変わら
ず、少しでも多くの方々に「ナチュラル・ハイ
ジーンのすばらしさ」をお伝えしていきたいと思っ
ています。

最後に、みなさまのご健康と末永いお幸せをお
祈りしています。今までのご愛読、ありがとうござ
いました。
(松田麻美子)

※会報は今号をもって休刊となります。(事務局)

とれたて最新USA情報

from Mamiko Matsuda, Ph.D. in Houston

誰にでも訪れる「老化」への対策は、「ファイトケミカルに富む食生活」の選択から！

メディアやインターネット上には、いろいろな
ダイエット情報があふれています。なかには、め
ざましい減量効果があるものの、ガン・心臓病・
脳卒中・糖尿病・アルツハイマー病などのリス
クを高め、老化を加速させてしまうようなもの
もあります。

当然ながら、こうしたダイエット法は体にふさ
わしい減量法とはいえません。

劇的なスリムダウンと健康長寿を可能にする
生き方とは、最新科学が裏付ける「適切なカロ
リー量で、マイクロ（微量）栄養に富む食事」
をすることです。これは、次のような方程式で
表わすことができます。

$$H(\text{健康}) = N(\text{栄養価}) \div C(\text{カロリー摂取量})$$

『Q&Aブック③』の42ページでもご紹介し
ていますので、ご記憶の方もいらっしゃると思
います。

カロリー摂取量が適切で、マイクロ栄養の取
り過ぎが多ければ多いほど、肥満を防いで老
化を遅らせ、健康状態を最大限に高めること
ができます。

「体脂肪を増やさずに、テロメア（染色体の
末端にある物質。細胞分裂のたびに短縮／注1）
を増強させ、ステムセル（幹細胞／注2）の機
能を正しく保つ」という、科学的に実証済みの
要素＜老化遅延効果＞を体に与えることがで
きるからです。

ヒトを含むさまざまな動物を対象にした研究
のメタ分析が、低カロリー摂取の動物（注3）は長

生きし、テロメアの目減りのスピードも遅い
ことを裏付けています（注4）。

「マイクロ栄養」とは、抗酸化栄養（βカロ
テン、ビタミンC、ビタミンE、セレンウム
など）やファイトケミカル、ビタミン、ミネ
ラルなど、「プラントベースでホールフードの
食事」に豊富に含まれているものです。これら
は動物性食品や精製加工された食べ物には、
ほとんど含まれていません。

低カロリーでマイクロ栄養、なかでも特に
「ファイトケミカルに富む食生活」は、老化
の促進を抑え、寿命を延ばすのに役立つこと
が明らかにされています。具体的には下記①～
④のような効果があります。

- ①サーチュイン遺伝子（SIRT-1）を活性化
させ、長寿のタンパク質「サーチュイン」が
増加。
- ②アデノシン活性化プロテインキナーゼ（AMP
K）を活性化させ、細胞内エネルギーの恒
常性を維持。「AMPK」とは、糖や脂質を
エネルギーに変えるのを助ける酵素で、「代
謝マスタースイッチ」とも呼ばれる。
「SIRT-1」と「AMPK」の活性化は老化
促進のタンパク質「mTOR」（エムトア／
哺乳類ラパマイシン標的タンパク質）を阻
止し、寿命を延ばす。
- ③フリーラジカルの発生を大幅に減少。

- ④ストレスに対する抵抗力が向上。
- ⑤組織の炎症を抑制。酸化によるストレスが阻止されることで、組織の炎症が抑えられ、ガン、心臓血管疾患、糖尿病、認知症、自己免疫疾患など、さまざまな病気の予防・改善を可能にする。
- ⑥DNAの修復力が向上。
- ⑦ステムセル（前出の幹細胞／注2）の維持管理が向上。古くなったりダメージを受けたりした細胞は、新しい細胞への入れ替えが正しく行なわれ、各組織や器官の機能が正常に保たれる。
- ⑧オートファジー機能が向上。「オートファジー」とは、細胞が持つ細胞内の浄化・リサイクルシステムで、「自食（じしょく）」とも呼ばれる。細胞内の変性タンパク質や不良ミトコンドリア、さらには細胞内に侵入した病原性細菌などを分解して浄化することで、さまざまな病気から生体を守る。
- ⑨細胞の遺伝的変異を抑制。細胞の遺伝子発現を抑え、ガン細胞の形成・成長を防ぐ。
- ⑩免疫力が向上。感染症や組織への炎症を抑え、さまざまな病気の予防・改善につながる。
- ⑪テロメア（前出の染色体の末端物質／注1）の維持管理が向上。テロメアのダメージを修復し、その長さを伸ばす酵素「テロメラーゼ」のレベルを高め、テロメアを増強できる。
- ⑫架橋結合を阻止し、「AGE」（終末糖化産物）生成を抑制。「架橋結合」とは、線状に結合する分子相互間に橋を架けたような形の結合を形成することで「橋架け結合」とも呼ぶ。加熱などによってタンパク質と糖が酵素の関与なしに反応（タンパク質の糖化反応）すると、タンパク質とタンパク質を結ぶ架橋構造が形成される。「AGE」はその生成物で、老化を促進する。
- ⑬代謝スピードが低下。消化のスピード、心拍数、呼吸などが遅くなり、エネルギー消費量を抑制することで寿命を延ばす。
- ⑭毒素、フリーラジカル、AGE（前出の終末糖化産物）などの除去作業が向上。組織に有害物質をため込まないことから、組織へのダメージ

が抑えられ、長寿につながる。

一方、動物性食品や精製加工食品中心の食生活では、慢性疾患のリスクを高め、老化を促進させ、寿命を縮めてしまいます。

まず、動物性食品や精製加工食品には抗酸化栄養やファイトケミカルなどのマイクロ栄養や食物繊維など、スリムダウンや病気の予防・改善に不可欠な要素が、ほとんど含まれていません。

さらに動物性タンパク質やカロリーの過剰摂取、高度に精製された高GI食品（※）の摂取は、老化促進のタンパク質を増やしてしまいます。

（※）白米、白いパン、白い麺類、砂糖、蜂蜜、メープルシロップなど、「グリセミック指数（食後血糖値の上昇を示す指標）」が高い食品。

以上のことを一言でまとめると、「プラントベースでホールフードの食習慣」（特に、ファイトケミカルに富む食生活）は健康長寿を促進し、その一方、動物性食品や精製加工食品中心の食習慣は、病気と老化を促進させる、ということです。

どちらを選択するかはみなさん次第ですが、ぜひ賢い選択をしていただきたいと思います。

（注1）染色体の先端に存在し、DNAの鎖がほぐれないように防いでいる物質。細胞が分裂を繰り返すたびに少しずつ短くなり、何回か分裂を繰り返すと細胞は分裂をやめ、死を迎える。

（注2）自己複製能とさまざまな細胞に分化する能力を持つ特殊な細胞。これらの能力により、自己発生や再生などを担う細胞と考えられている。

（注3）生命維持に必要な適正カロリーで、ヒトの場合、1500キロカロリー前後（アスリートは別）。

（注4）「Clinical Interventions in Aging」（2017;12:1877-1902）

「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!
（ご質問は事務局あて、どうぞ）

（Q1）近所の65歳くらいの女性が尿結石による激痛のため救急車で運ばれました。ナチュラルの食生活を徹底していれば無縁の病気なのでしょうか、結石ができるまでの期間や原因と予防法を教えてくださいませんか。

A. 尿路結石とは、腎臓結石、尿管結石、膀胱結石、尿道結石の総称で、結石が腎臓、尿管、膀胱、尿道のどこにあるかによって、病名が異なります。

最短では3～4センチの石がわずか3か月で形

成されたという報告もありますが、通常何年もかけて形成され、小さなもの（4ミリ以下）は自然に尿中に排泄されます。

形成の速度には個人差もありますが、24時間にわたる尿検査による各自の代謝リスク（シュウ酸カルシウムとリン酸カルシウムの過飽和度から測定）と関係していますので、水分補給に心がけ、シュウ酸カルシウムやリン酸カルシウムの濃度を高めないことが大切です。

結石の原因ですが、最新科学はその根本原因を明らかにしていますから、その予防法を学び、実践していれば、結石を形成することはありません。

シュウ酸のとりすぎが結石の原因になるとして、シュウ酸を多く含む食品摂取に必要以上に気をつけている人は少なくないようですが、結石の主たる元凶は動物性タンパク質の過剰摂取にあることが、疫学的・生理学的研究から明らかにされているので、注意の先を動物性食品に向けることです。

イギリスで18年にわたり行なわれた追跡研究によると、動物性タンパク質の摂取量が1日21グラム以上だと、尿路結石の罹患率が急上昇する、といます(注1)。

現在の日本人の1日当たりのタンパク質摂取量は、男性で70~90グラム、女性で60~70グラムで、男女ともにそのうちの50~60%が動物性タンパク質ですから、21グラムをはるかに超えています。

動物性タンパク質の摂取量が増えると、尿中のカルシウムとシュウ酸の濃度が数時間のうちに激増することも明らかにされています(注2)。

動物性タンパク質が少なければ、尿中のカルシウムやシュウ酸の濃度は高くなり、速やかに尿中に排泄され、これらが尿路内で結びつき結石を形成することはありません。

また、結石の形成はフリーラジカルの活動によって活性化され、果物や野菜に豊富に含まれる抗酸化力の強いポリフェノール系のファイトケミカル(カテキン、ジオスミン、ルテイン、ケルセチン、ヒペロシド、クルクミンなど)によって予防できることも、最近の研究が示しています(注3)。

なお、野菜に含まれるシュウ酸と結石形成のリスクに関しては、『Q&Aブック②』の79~80ページ、および「会報」の前号(第82号/2019年7月号)の「Q&A/Q5」(11~12ページ)にくわしく記していますので、参考になさってください。

結石の再発率は45%ともいわれますので、ご質問された方は救急車で運ばれたというご近所の方に、ぜひ食習慣の見直しをおすすめいただければと思います。

(注1) 「Journal of Chronic Disease」(1979; 32(6):469-476)

(注2) 「Mineral Electrolyte Metabolism」(1987;13:228-234)

(注3) 「International Journal of Mol Science」(2018 Mar;19(3):765)

(Q2) 日本でも先頃、液体ミルク(乳児用調整液状乳)の発売が認可され、その利便性で多くの女性が喜んでいる、とのニュースを見ました。

この液体ミルクについて、アメリカでの評価や広がりはどうのような状況になっているのか、情報があれば教えてください。

A. 私は小児科医ではありませんし、子育てもして

いませんので、乳児用調整ミルクに関する情報は、まったく持ち合わせていません。

インターネットで調べてみましたが、普及状況は粉ミルクに比べると、かなり少ないようです。

「便利であっても値段が高く、ゴミが増え環境に悪い」という点がネックになっているようです。

液体ミルクには「濃縮タイプ」と「すぐに使えるタイプ」の2種類があり、評価は次のようです。

<濃縮タイプ>

- ・粉ミルクよりは値段が高いが、「すぐに使えるタイプ」よりは安い。
- ・収納場所をとらないが、同量の水で薄める必要があり、どんな水を使うか留意が必要。
- ・粉ミルクよりは用意するのが、少し楽。
- ・個人差もあるが、粉ミルクに比べ消化が楽で便秘を引き起こさない。

<すぐに使えるタイプ>

- ・母乳育児をしないことに決めた母親に、ほとんどの病院でサンプルとして提供しているタイプ。
- ・最も便利だが、値段が高く、使い捨て容器のため、経済的にも環境的にも負担が大きい。
- ・保存可能期間は48時間と非常に短い。

どのタイプを選ぶかは個人の選択次第ですが、ナチュラル・ハイジーンとしては、特別な理由で母乳を与えることができない場合を除き、母乳育児をすすめています。

(Q3) フラックスシードを使用したスムージーを毎日1回、食生活にとり入れています。おかげさまで、ここ何年も病気知らずで過ごしています。

フラックスシードなどの種子類については、「実は体には良くない」といった意見もあるようですが、ナチュラル・ハイジーンの考え方をあらためてお聞かせいただくと、ありがたいのですが。

A. 日本では、「フラックスシードにはシアン化物が含まれているため、生食は危険である」として、厚生労働省は生食用のフラックスシードの販売を禁じています。

また、乾燥した状態ではアブシシン酸のような酵素抑制因子(酵素阻害剤)が働いており、これは体内酵素の働きも阻害してしまうので体にとって有害であることも近年明らかにされました。

こうしたことから、「種実類は生で食べるのはよくない」といった情報が、ローフードを学ぶ人々の間やネット上に飛び交っています。

このことにつきましては、すでに「会報」第78号(2018年7月号)の「最新USA情報」、および同号の「Q&A/Q3、Q4」の回答部分でくわしく解説していますので、そちらをご覧くださいければ幸いです。

(Q4) 前回の「会報」第82号に掲載の「最新USA情報～高齢者のための栄養摂取ガイド」はたいへん参考になりました。その中でビタミンDの不足についての記述があり、ビタミン12と同様、不足分はサプリメントで補う、と書かれていました。

地方都市での室内作業に従事しているの、この先、少し心配なため、安全なサプリメントを教えていただけないでしょうか。また、ナチュハイでは、いつ頃からサプリメントの活用をすすめられるようになったのでしょうか。

A. 現代人の多くがビタミンD不足になっているようです。長時間室内で過ごし、戸外に出るときも紫外線を気にしすぎ、日光を避けているためでしょう。

ビタミンD不足に関してはこれまでも折に触れ各所で警告してきましたが、ビタミンDは骨の健康状態に影響を与えるだけでなく、ガン・心臓病・糖尿病をはじめ、さまざまな病気と密接に関連しています。

ですから、年に一度は血液検査をし、不足しているようでしたら、サプリメントで補うことをおすすめします。

ビタミンDには貯蔵型の25(OH)Dと活性型の1,25Dがありますが、貯蔵型の25(OH)Dのレベルを知り、この値が30ナノグラム/ml以下の場合、サプリメントで補う必要があります。

ビタミンDの吸収にはビタミンK2が必要ですので、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。

下記のものはおすすめできるメーカーのもので、<Now Foods, Vitamin D-3 & K-2, 1,000 IU / 45 mcg, 120 Veg Capsules> (日本語検索は「ナウフーズ ビタミンD3 & K2」)

ナチュハイでは、いつ頃からサプリメントの活用をすすめるようになったのか、というご質問ですが、ビタミンDは日光に当たることで吸収される紫外線が皮膚表面下でコレステロールに作用して合成されますので、本来はサプリメントで補うべき栄養ではありません。

アメリカではこの10年あまり前から、さまざまな病気に関するビタミンDの役割に関する研究が盛んに行なわれるようになりました。

ビタミンDレベルが低いことは、骨の健康ばかりか、心臓血管疾患、ある種のガン、認知機能低下、うつ、糖尿病、妊娠合併症、自己免疫疾患、さらにはすべての死亡リスクの78%増加などに関与していることがわかってきたことから(注)、予防医学やライフスタイル・メディスンを重視する医師の間でサプリメントの使用がすすめられるようになりました。

これを受けて、「ナチュラル・ハイジーン」の理論に基づく医療を行なっている医師たちも、血液検査でビタミンDレベルが低い場合にはサプリメ

ントをすすめています。

(注) 「Archives of Internal Medicine」(2008;165:(15):1629-1637.)

(Q5) 家庭の電力量を測る最新式の電力メーター「スマートメーター」の導入が、電力会社を通じて進められているようですが、電磁波の危険性を伝える記事も出ています。松田先生のご意見と電磁波対策について、お伺いしたいのですが。

A. 文明社会に暮らしている以上、私たちは電磁波から免れることはできません。そのためインターネット上には、電磁波に関する情報があふれています。

これらの情報の中には電磁波が体に与える害を大げさに伝え、人々の不安をあおるものも少なくありません。ご質問の「スマートメーター」も、その一つのように思われます。

このメーターから放出される電磁波を測ったわけではありませんが、電磁波測定器で実際に測定した何人かの人のデータを見ると、いずれも許容範囲内です。

インターネット接続時のパソコンやスマホの数値とほぼ同等かそれ以下でしかなく、電磁波過敏症の人でなければ、影響を受ける数値ではありません。ですから、それほど過敏に反応する必要はない、と私は思っています。

冒頭でも記したように、文明社会に暮らす私たちは便利さと引き換えに、電磁波から逃れられないさまざまな製品を使っています。

その結果、毎日持ち歩いているスマホ、家庭内にあるすべての電気器具などから放出される電磁波を体に溜め込むことになります。

私は次のような方法で、電磁波を体に溜めにくくしたり、体内に溜まった電磁波を抜くなどの工夫をしています。

<電磁波を体内に溜めにくくする工夫>

- ①家電製品はできるだけ使わない。電子レンジ、IH調理器は使いません。
- ②テレビは極力見ないようにし、見るときはできるだけ離れて見る。
- ③家電製品を使わないときは、電源を切りコンセントを抜いておく。
- ④スマホを使わないときは、機内モードにするか電源を切っておく。寝るときは別の部屋に置く。

<体に溜まった電磁波を抜く工夫>

- ①電磁波予防グッズを利用する。身につけるだけで電磁波の影響をカットできるネックレスやエプロン、スマホのカバー、電磁波防止シートなど。
- ②パソコンには電磁波除去装置をつける。(参考)
<http://www.denjiha.com/product/eruma.html>