



2017年10月22日にT・コリン・キャンベル博士)の来日記念講演会で



肝臓がんをナチュラル・ハイジーンで克服した小野徳子さんと

今日は、ベジ気分！

ベジタリアンと大豆は切っても切れない間柄。
少し、ベジで楽しい生活をのぞいてみませんか？

第4回日本ベジタリアン・アワードで「ナチュラル・ハイジーン賞」を受賞された、日本ナチュラル・ハイジーン普及協会会長の松田麻美子さんを、加藤裕子をご紹介します。



講演風景



今月のベジーさん 松田麻美子 さん

～日本ナチュラル・ハイジーン普及協会会長～

●アメリカでの出会い●

私は日本の大学で国文学を専攻し、日本文化に深い関心を抱いていました。卒業後、日本語教師になるための勉強をしていたのですが、外国の方に日本のことを説明するには英語やアメリカ文化のことをきちんと学ぶ必要があると考え、1970年代にテキサス・ウエスリヤン大学に留学し現地で就職、肉や乳製品たっぷりのアメリカ式食生活を楽しむ日々を過ごしていました。

大きな転機となったのは、34歳のときです。痛みや貧血で倒れるほどの重い生理痛に悩まされ続けていたのですが、「生理痛は病気ではないのだから、我慢しなければならない」という親の言葉に従い、鎮痛剤で痛みを抑えていました。しかしそのために子宮内膜に炎症が生じていたことに気づくことができず、症状が進行して子宮に大きな筋腫ができてしまい、手術で子宮を失うことになってしまったのです。手術後、4年ほどほてりや憂鬱などの更年期の症状に悩まされ続けていた私を心配した親友が、当時アメリカで大ベストセラーになっていた『フィット・フォー・ライフ (Fit For Life)』というナチュラル・ハイジーンの本をプレゼントしてくれました。本に書かれていた食生活を実践したところ、症状は劇的に改善し、もっとナチュラル・ハイジーンについて学びたいと思い、1992年「アメリカ健康科学カレッジ」で栄養科学の最高学位を取得、2006年には米国ナチュラル・ヘルス大学を卒業しました。日本にもナチュラル・ハイジーンのことを伝えるために、『フィット・フォー・ライフ』をはじめとする関連著作の翻訳や著書の執筆、さらに講演活動などで日々を往復する生活を続けています。

●ナチュラル・ハイジーンとは●

「ナチュラル・ハイジーン」は、

『医聖』と呼ばれたヒポクラテスやソクラテス、ピタゴラスなど2000年余り前の古代ギリシャの賢人たちが実践していた『自然健康法の理論』を基に、1830年代以降、アメリカの医師・学者たちによって体系付けられた健康理論です。アメリカでベジタリア

ン協会が発足したのは1850年です。その意味では『ベジタリアン』より早く欧米での活動が始まったと言えますね」

日本におけるナチュラル・ハイジーンのパイオニアとして国内外で活躍し、第4回日本ベジタリアン・アワードで「ナチュラル・ハイジーン賞」を受賞した松田麻美子さんは、こう説明します。「ナチュラル・ハイジーン」の日本語訳は「自然健康法に基づく究極の健

康栄養学」というもので、病気になる第一の原因を「誤った食習慣やライフスタイルの結果、血流が汚染された状態にある」とみなし、「3つの原則」に沿った食生活を勧めています。第1の原則は「命の水を豊富に含む食べ物」、つまり新鮮な果物と野菜を生のまままるごとたっぷりと食べる、ということです。「少なくとも、食事の70～80%を生(ローフード)で食べるということです。パックのジュースやカッ

ト野菜では、本来の栄養が大幅に失われてしまいます」と松田さん。第2の原則は「食べるのにふさわしい時間帯」に食べることで、ナチュラル・ハイジーンでは1日24時間のうち、正午から午後8時を「摂取と消化の時間帯」、午後8時～午前4時を「吸収と利用の時間帯」、午前4時～正午を「排泄の時間帯」に分け、そのサイクルに沿った食べ方が望ましいとしています。朝食はたっぷりの果物、ま



【朝食の例】㊤から、果物と少量の種実類、グリーンスムージー（フラックス or チア or ヘンプシード入り）、グリーンスムージーのあとに、オートミール（少量の果実 OK）



【昼食と夕食のヒント】メインディッシュはサラダ
実際の組み合わせ例は、㊤ 4点を参照

たは果物と緑葉野菜をミキサー（ジューサーはNG）にかけたグリーンスムージー、昼食と夕食は低脂肪・プラントベース（植物性食品）のホールフード（未精製・未加工の自然丸ごと食品）が基本です。「昼と夜の主食は大皿に山盛りのサラダで、虹色のように色々な野菜を食べべしように。それに豆類や全粒穀物、種子などを合わせます。茹でた大豆やおから、納豆、テンペなどもお勧めです」松田さんそして第3の原則は「正しい組み合わせの原則」に従って食べることで、これには動物性食物を食べる人は炭水化物と合わせない、などがあります。

●日本の人たちに健康的な食習慣を知ってほしい●

松田さん自身、健康を害した状態をナチュラル・ハイジーンで劇的に改善し、70代になった現在でも毎日5kmのランニングをこなすなど、大変アクティブに過ごしています。「人間は120歳まで生きるのが可能ですが、私には締め切りというストレスがあるので100歳ぐらいが寿命でしょうか」と朗らかに笑う松田さんですが、日本では食生活が健康に与える影響の

大きさが十分理解されていないと懸念しています。

「これまでの活動を通して、薬ではなくナチュラル・ハイジーンでガンなどの難病を克服され、健康を取り戻した方に大勢お会いしてきました。アメリカでは、2013年から毎年「International Plant-Based Nutrition Healthcare Conference」という、プラントベース栄養学による病気の予防・改善について医療従事者に指導する国際会議が開かれています。講師陣には、私が翻訳した『チャイナ・

スタディー』の著者、T・コリン・キャンベル博士ほか錚々（そうそう）たるメンバーが名を連ね、今年はおおよそ1200人が参加するなど、アメリカの医療従事者の間では「プラントベースの食事」による病気の予防・改善への関心が、近年ますます高まって来ているのです。食生活は思い立ってすぐに実践することが出来ます。自然と調和した理想的な健康法であるナチュラル・ハイジーンについて、日本でもぜひ多くの人に知っていただきたいですね」

日本 ナチュラル・ハイジーン 普及協会

松田さんのナチュラル・ハイジーン関連の著書の数々

松田さんのメッセージや活動、講演スケジュールについての情報が、下記URLに掲載されています。松田さんの著書はすべて、グスコ出版から発売中。

<http://natural-hygiene.org>

手前の2冊は特におススメの著書

いままでも、これからも
いなりのある生活をお届けします。

INALIFE

■味付け揚げ（いなり揚げ）大豆加工食品の製造・販売

松田食品工業株式会社

〒544-0005 大阪市生野区中川5-4-21
TEL:06-6758-5501 FAX:06-6758-6680
拠点：大阪、東京、名古屋、福岡

<協会事務局>
〒532-0003
大阪市淀川区
宮原 1-19-23-1317
☎06-6868-9860
<http://www.jpvs.org>

NPO法人日本ベジタリアン協会
加藤 裕子（顧問）
著書に『食べるアメリカ人』など。

今日は、ベジ気分！番外編

ベジタリアン・ニュース①

日本ベジタリアン学会 第19回大会(2019年度)

特別講演「サルナート：世界の仏教の揺り籠と日本との繋がり」
シッダールト・シン博士、インド大使館ヴィヴェーク・ナナダ文化センター所長
他、一般講演8題



シッダールト・シン博士

日本ベジタリアン学会(大阪、高井明徳会長)は、11月24日、つぶつぶセミナーホール(東京都新宿区)において、第19回大会(2019年度)を開催した。



プレゼンテーション賞を受賞した酒巻氏④と大会長の仲本氏⑤、学会会長の高井氏⑥

大会は、大会長の仲本桂子氏(東京衛生病院)の開会挨拶の後、総会が行われ、事業報告、事業計画、予算関連等、全ての議案を満場一致で可決。その後、8題の一般講演が行われた。内容は次の通り。

- ① 2019年8月にオックスフォード大学から発表された論文「前向き研究EPIC-Oxfordの結果による18年間追跡された肉を食べる人、魚を食べる人、ベジタリアンにおける虚血性心疾患と脳卒中の危険性」についての文献とメディア報道への多角的考察(宮城智央)
- ② ベジタリアンのためのビタミンB₁₂栄養源についての文献的検討(宮城智央)
- ③ キッチンサイエンスによる新しい水の対流学習用教材の開発(佐藤陽子、他)
- ④ 若年層の和食摂食状況と来日中の方々による日本食の嗜好性に関する調査(酒巻梨々花、他)
- ⑤ 2019年のモンゴル国ウランバートルにおけるベジタリアン文化の定着(中川雅博・垣本充)
- ⑥ 動物性食品摂取に基づくベジタリアン調査(橋本晃一・高井明徳・垣本充)
- ⑦ ガンジーのベジタリアニズムと英国ヴィーガン協会設立まで(橋本晃一)
- ⑧ 信仰的ベジタリアンからみた食のバリアフリーに関する考察(松原広幸)

続いて、NPO法人日本ベジタリアン協会と共催で、特別講演「サルナート…世界の仏教の揺り籠と日本との繋がり」(シッダールト・シン博士)が行われ、サルナート(法の輪を回すという仏陀の最初の最も重要な教え)の歴史と意義について語った。

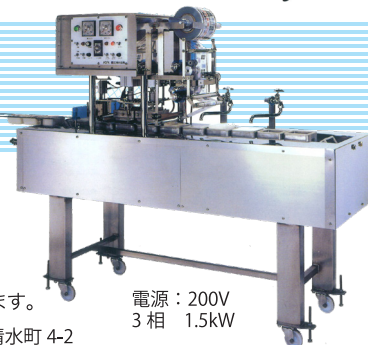
特別講演も開催

開楽ノッチに最適！

ACFK型 間歇式 パック自動包装機

台車の移動速度、シール時間、ヒーター圧力を、独自に調節できます。

全種オールステンレスタイプで、故障も少ない。



開楽ノッチは既納入機にも簡単に取り付けできます。

電源：200V
3相 1.5kW



包装機械総合メーカー
株式会社 藤村工業

東京都板橋区清水町 4-2
【お問合せ】 TEL.03-3961-1361 (代) FAX.03-3964-5295
<http://www.fujimurakogyo.com>

ベジ議連発足に際し、日本ベジタリアン協会が提言

ベジタリアン／ヴィーガン関連制度推進のための議員連盟設立総会に際しての提言

国際基準をベースにしたベジタリアン・ヴィーガン食品認証の早急な実現

昨年12月4日、松原仁議員より衆議院に提出された「インバウンドに対応したベジタリアン／ヴィーガン対策に関する質問主意書」に記載されている「食の面でのインバウンド対応と関連して、消費する側の利便性と安全を確保するため、ベジタリアン／ヴィーガンやハラル等についての「認証制度」を整備しつつ、コンタミやアレルギー事故、認識の混乱、認証の乱立などを防ぐ必要もあると考える」は、大変重要な問題提起です。

英国では食品メーカーなどが作成した曖昧で不正確なベジタリアン・ヴィーガン食品認証の氾濫が社会問題化し、2006年に英国食品基準局が、英国ベジタリアン協会や英国ヴィーガン協会にアドバイスを求め、ガイドラインを作成しました。このガイドラインは2011年にEU議会でベジタリアン・ヴィーガン EU規制という合法的な位置付けが承認されました。これがベジタリアン・ヴィーガン食品表示の国際基準とされるものです。日本ベジタリアン協会は、2006年から日本ベジタリアン学会所属の医学、理学、農学などの博士号を有する専門家による委員会を組織して、国際基準をベースにしたベジタリアン・ヴィーガン食品表示（JPVS 推奨）、すなわち、このガイドラインに英国ベジタリアン協会、ヴィーガン協会の認証を基にして審査を行っています。また、国土交通省の依頼により広島県など中国地方5県のベジタリアン・レストランガイド（英語版）の監修など、外食関係のレストラン表示についても関係しています。

ところが近年、レストランや食品で曖昧な表示が見受けられます。特にベジタリアン・ヴィーガン食品認証でその審査基準を公表せず、製造工程におけるコンタミ検査やGMO混入検査などを行っていないと思われる、曖昧な認証マークを付けた商品が市場に出回り始め、外国人旅行者が考える国際基準とは異なった商品を購入することが生じています。

2020年の東京オリンピック・パラリンピックを来年に控えて外国人旅行者が急増する現在、このようなベジタリアン・ヴィーガン食品認証マークを付けた商品の氾濫は、日本の国際的な信用を無くしかねません。

英国で社会問題化したような曖昧で不正確なベジタリアン・ヴィーガン食品表示によって外国人旅行者が戸惑うことのないように、消費者の視点から国際基準を遵守した表示を推進する非営利活動法人の日本ベジタリアン協会と、日本学術会議協力学術研究団体で国際的な視点から学問研究を行う日本ベジタリアン学会は、この問題を大変重要と考え、国際基準をベースにしたベジタリアン・ヴィーガン食品認証の政府によるガイドライン作りの早急な実現を望みます。

令和元年11月6日
日本ベジタリアン協会代表 歯学博士 垣本 充
日本ベジタリアン学会会長 理学博士 高井 明徳



ベジ議連会長事務局長など役員と出席民間団体役員

ロングセラー 実績を誇る! 本体で印字してハンドラベラーで貼る

透明ラベルプリンター PR-7000

水ぬれOK多用途! カンタン操作! 日付印字が鮮明!

モード表示印字例

消費期限 2020.12.25	賞味期限 2020.12.25	2020.12.25
消費期限 2020.12.25 製造 2020.12.22	賞味期限 2021.1.21 製造 2020.12.22	消費期限 02.12.25
消費期限 20.12.25 LOT A12	消費期限 2020.12.25 NET 300g	賞味期限 2020.05

包装機組込プリンターもお問い合わせください

固有記号や
LOTの表示も
できます。

重量/約10kg
外寸/H331mm×W350mm×D173mm

山陽自動機 姫路

【製造(株)セキグチ】

〒671-0221 兵庫県姫路市別所町別所 1898

☎0120-88-3434 迅速対応

FAX.079-253-3727

お気軽にお問い合わせ下さい

ベジ議連事務局長に就任した松原仁元国務大臣（無所属、東京都第3区、衆議院議員）は、昨年12月4日に衆議院に「インバウンドに対応したベジタリアン／ヴィーガン対策に関する質問主意書」を提出している。日本ベジタリアン協会は、ベジ議連発足に際し、民間団体として最初に上記の提言を行った。