



果物のみの朝食
"朝フルーツ"



昼食は事務所でグリーン
スムージー (胡桃のせ) と
玄米おにぎり or 全粒粉パン

夜食は一番初めに
サラダをたっぷり
(海苔 & 納豆のせ)



朝フルーツのビフォアアフター

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？

大ベストセラー『THE CHINA STUDY (チャイナ・スタディー)』日本語完訳版の日本初の発行者であり、そのほか『フィット・フォー・ライフ』など菜食健康栄養学関連書を多数刊行されているグスコ出版代表の佐藤八郎さんを、いけやれいこがご紹介します。



昨年百寿(100歳)を迎えた作家の
佐藤愛子先生と北海道の別荘にて
(角川書店勤務時代のご縁より)



今月のベジーさん
佐藤 八郎 さん

～(株)グスコ出版代表取締役・編集長、
日本ナチュラル・ハイジーン普及協会「超
健康革命の会」事務局長、昭和歌謡研究家、
執筆家(筆名/堀井六郎)～

●プロフィール●

1952年、東京都出身。慶応大学文学部卒。学研、
角川書店など25年以上にわたる出版社勤務を経て、
2000年に大手出版社ではできなかった本づく
りと活動をめざし、グスコ出版を創業。

「読者の心技体の向上」をモットーに、四半世
紀にわたり自己啓発書、菜食健康栄養学関連書を
中心に『バビロンの大富豪』『究極の贈りもの』『超
健康革命シリーズ』『フィット・フォー・ライフ』
『チャイナ・スタディー 葬られた「第二のマグ
パン報告」(合本版)』等、発行。

「超健康革命シリーズ」の著者、故・松田麻美子
氏とともに、「日本ナチュラル・ハイジーン普及
協会 超健康革命の会」を設立、健康科学理論とし
て知られる「ナチュラル・ハイジーン」の学びの
場として18年間活動。会報、私家版書籍、DVD
等の発行と松田氏の講演を中心に活動を支える。

また、堀井六郎の筆名で、昭和の大衆歌謡や大
衆芸能についての執筆も。著書に『私的「昭和
大衆歌謡考」』シリーズ 第1～4集(グスコ出版)
がある。最近、インターネットのニュースサイ
ト「JBpress (ジェイビープレス)」でアップされて
いるNHKの連続テレビ小説『ブギウギ』関連記事
が好評。

●「フルーツ朝食」で 減量に成功！●

「私の1日は新鮮な果物からス
タートします。この季節は、柑橘
類、リンゴが主食で、基本的に1
種類だけにしています」とグスコ
出版代表の佐藤八郎さんは話し
ます。「さまざまな考えがあると思
いますが、私の場合、果物だけ
の朝食で体調が良いのは言うに及
ばず、風邪や新型コロナウイルスも無縁
で病気知らずです。それが四半世
紀も続いているのですから、この
習慣はやめられません」

このフルーツ朝食は、19世紀初
頭に米国の医師たちによって提唱
されたナチュラル・ハイジーンと
いう健康科学理論によるもので、
その伝導師であった松田麻美子さ
んを、今から26年前に当時、佐藤
さんが在籍していた出版社で紹介
され、全世界で1300万部突
破した超ベストセラー『FIT FOR
LIFE』の日本語完訳版の依頼を受
けたことがきっかけでした。この
本では「人間は果食動物で、肉も乳
製品も人間にとってふさわしくな
い食べ物」というナチュラル・ハイ
ジーン理論から、乳製品も食べ

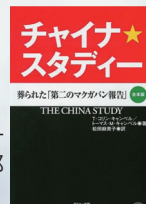
ないベジタリアン食を勧めており、
当時の日本人の常識とはあまりに
もかけ離れていたため、当初、佐藤
さんは信じられませんでした。
「ところがです。実際にフルー
ツ朝食を試してみると、予想に反
して頭も体も爽快で午前中の仕事
もはかどるようになり、ひと月後
には4kgほどの減量というおまけ
までついてきたのです」と笑顔の
佐藤さん。

「フルーツ朝食」のあと、昼食
はスムージーと玄米おにぎり1
個、夜食は帰宅してから、まず大
皿に盛られた生野菜サラダを、そ



グスコ出版
編集部での
佐藤さん

佐藤さんが「堀井六郎」
の筆名で執筆した
書籍シリーズ



累計
1万部
突破！

日本で初めてグスコ出版が
刊行した『THE CHINA STUDY』
日本語完訳版シリーズ

の後に豆腐料理(冷奴、湯豆腐など)
の鍋物、納豆、豆乳入りグラタンな
ど)や玄米、そのほか時々、刺身、焼
き魚なども食べ、外ではお酒も嗜
みます。このベスコベジタリアン

の食事で、佐藤さんは苦勞なく10
kg以上の減量に成功し、以来26年
間、体重は変わらず維持しています。

● ナチュラル・ハイジーン関連書刊行と 「超健康革命の会」発足で菜食を啓発

佐藤さんは、自身の体験から

『FIT FOR LIFE』に書かれている
ことが真実ではないか、この情報
を多くの人に知らせるべきではな
いかと考えるようになり、ナチュ
ラル・ハイジーン関連書の刊行を
めざします。

その後、グスコ出版を設立し、
『常識破りの超健康革命』を刊行、
直後に『超健康革命の会』を発足
させて、普及活動を開始しまし

● 日本に初めて『THE CHINA STUDY (チャイナ・スタディー)』を紹介

グスコ出版発行の書籍の中で
も世界的なベストセラーで「疫
学研究のグランプリ」とNYタ
イムズが絶賛した、コーネル大学
名誉教授コリン・キャンベル博士
の『THE CHINA STUDY』日本語
完訳版『舞られた「第二のマグ
バン報告」(上・中・下巻)』は、
2009年発行直後から大変大

た。

「この啓発活動は地道にこつ
こつ2019年まで18年間続き
ましたが、大手出版社に在籍して
いたら決してできなかったであろ
うことは明白で、ナチュラル・ハ
イジーンのみ健康関連書籍を出
し続けたことに対しては自負する
ところがあります」と、佐藤さん
は振り返ります(現在「超健康革
命の会」は休会中)。

大きな反響がありました。追って
2016年には、より読みやすく
纏められた**合本版**を刊行。

その内容は、史上最大規模の疫
学栄養調査研究をもとに生活習慣
病の元凶をはっきりと暴き出して
おり、研究結果から推奨されてい
る食事は、「ホールフードのベジタ
リアン」で、まさに「ナチュラル・

ハイジーン」の食事内容と多くが
重なっていました。

昨秋、松田麻美子さんが急逝さ
れた今、今後の普及の主な手段
の一つは書籍であり、「科学が立証
する真実の食」が記されている
数々の菜食健康栄養学関連書を日
本に初めて紹介、刊行された佐藤
さんの功績は、後世に残るはかり
知れない大きなものであると思
いました。

グスコ出版ホームページ

<https://gsco-publishing.jp/>

Facebook: www.facebook.com/gsco.publishing

☆堀井六郎さん(佐藤八郎さんの筆名)の執筆記事はこちらから！

JBpress (ジェイビープレス)

<https://jbpress.ismedia.jp/search/author/%E5%A0%80%E4%BA%95+%E5%85%AD%E9%83%8E>

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

■味付け由揚げ(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>
〒532-0011
大阪市淀川区西中島
5-7-25-505
☎ 06-6868-9860
<http://www.jpvs.org>

認定NPO法人日本ベジタリアン協会

いけや れいこ(副代表・理事)

附属ローヴィーガン研究所所長

日本ベジタリアン学会監事・農水省JAS審査員

日本ローフードコンクール最優秀賞受賞