

新刊 『穀物菜食整腸健康法 一便秘・肥満・体質改善に一』

穀物菜食整腸健康法を広く皆さまにご理解いただきたいと、本の出版を思い立ち、一昨年から執筆してきました。此度ようやく脱稿、6月末に出版できる運びとなりました。

この本には、松田育三先生VS皆川容子の対談を載せています。その時にお聞きしました“食”に関しての部分抜粋して、ここにご紹介いたします。

この対談では、“食”以外にも「医療のあり方」「人のからだ・心」「手術で治らなかった悪性リンパ腫が治った」など興味深い話が次々飛び出します。

この本は「自分でする腸マッサージ（図解入）」「火を使わない料理レシピ（カレー）」など盛り沢山の内容となっています。

どうぞご期待ください。

松田先生に聞く

皆川 私は、動物食をやめて穀物、野菜食で元気になったのですが、世間では、食品（栄養）はバランスよく摂りましようと言いますね

松田 私は何々をとらなければならない、といった栄養学は必要ないと考えています。生命力と言うのは、自分の体の中にあるものを有効に利用して生き延びようとする、そういう力だと思っています。

蛋白質とか脂肪とか炭水化物をどれだけ取るかということは、余り意識しなくてもいいと思いますよ。それより、食品が体内に入った時、その食品に含まれているものが、体に有効なものに転換するときの道具がもっと大事です。それがビタミンやミネラル、酵素なんですね。

これらは別々に、単独に働くのではなく、相互作用しています。ビタミンも実は金属が含まれますが、その金属を組み込むのに酵素が必要なんですね。

カルシウムなんかも、おそらくマグネシウムかカリウムあたりからできるんでしょうね。マグネシウムに酸素原子がついたらカルシウムができますからね。



牛は草を食べて、あの牛乳に、カルシウムがいっぱいあるなんて、あり得ないことです。牛はカルシウムそのものは食べてませんよ。それに、あのでっかい牛は肉なども食べないのに、牛肉には動物性蛋白質がいっぱい含まれているでしょう。牛の胃には沢山の細菌がいて、セルロースを分解して蛋白質を合成しています。牛は食物繊維をエネルギーとして生きているんですね。

動物は長い歴史の中で、食べ物を消化吸収するのに得手不得手ができて、草食動物や肉食動物に分かれてきました。

人は草食動物として進化してきたはずで、穀物などの炭水化物を体内でばらばらに分解するのが得意。そこから、身体に必要な

成分に組替えるのも得意なんですね。

必要なものを外部から摂ってこなきゃ生きていけない、というような動物はないはずですよ。今ここにあるものを利用して生き延びるのが命なんです。

動物性食品をどれだけ、植物性食品をどれだけ摂らなきゃいけない、ということはないと思うんですよ。必要な栄養素は体内で合成してくれますからね。

ただ現代人は、その合成する力を無くしているのは事実ですね。だからここらで人間本来の食べ物にして、その合成する力を思い出しましょうということなんです。

皆川 動物食をやめて、穀物と野菜中心の植物食に変えますと、からだの調子が非常にいいんですね。長く植物食を続けていると、肉の味がイヤになるんです。すごい肉好きの人でも変わりますね。肉類をいっさい食べなくてもどうもない。むしろその方が元気なんです。ところが穀物や野菜の食事だと動物性蛋白質が不足するのではと、心配する人がいます。

松田 蛋白質は植物にも含まれていますよ。それに先程も言いましたように、人間本来の食べものの食事を続けていると、必要な栄養素を体内で合成する力がよみがえってきます。肉や牛乳のからだに対する悪影響を考えると、それらは食べない方が良くにきまっています。

戦後、日本人の体格を良くしなきゃならないという理由のもとに、学校給食には牛乳を取り入れパン食になりました。アメリカが自国の農産物を日本に買わせるためという背景もあって、次第に肉食が定着していきましたね。「牛乳や肉をとらないと、アメリカ人のような体格にはならない」と錯覚をしたんです。

明治の頃まであった日本の早飛脚、あの速さね、もしあれが今実現してオリンピックに出たら楽に優勝するそうです。体格は小さくても体力があった。その時代、牛乳も牛肉も食べていませんよ。

身体の組織というのは良く出来ていて、無意識に自分の体にとって最善のものは何か知っています。だから体調に気を配っていれば肉はおかしいと気付くはずですよ。最近肉食は良くないと考える人は大分増えましたが、牛乳に対してはまだまだですね。

牛乳が本当に良いかどうか、真剣に研究している栄養士さんはいないのじゃないかな。真剣に考えて勉強したら、あんなものは飲む必要がないということがわかるんですけどね。

皆川 たしかに牛乳信仰はすごいですね。成長してからも乳を飲む動物っていないですよ。しかも他の動物の乳を飲むのは人間だけです。

カルシウムは小松菜や海藻にも多く含まれていますし、その方が人のからだには良いのですがね。牛乳で育った子や、成人してからも飲み続けている人は、骨が弱いんですね。私も牛乳をやめて、野菜や穀物の食事にしてから骨が丈夫になり、体調もよくなりました。野菜、穀物に含まれる酵素が体の中で働いているんでしょうね。

松田 先程、必要な栄養素は体内で合成すると言いましたが、それには酵素の力が大きく関与します。そういう意味で腸内細菌も大事です。いわゆる善玉菌は酵素の働きを活発にしますし、いろいろな栄養素の代謝や吸収を助けたり、ビタミンを作ったりさまざまな働きをします。

一方、悪玉菌は蛋白質などを腐敗させて、有害物質を作ったり発ガン物質を作ったりします。この善玉と悪玉のバランスによって、その人の健康が左右される、と言ってよいでしょう。

肉食などの高蛋白、高脂質の食品は悪玉菌のエサになります。植物性食品は逆に善玉菌を育てるので、肉食は避けて植物性食品を食べましょうというのです。

植物は、今の医学とか栄養学では、まだ十分わかっていない微妙な酵素をいっぱい持っているみたいです。植物というのは地面に根を下ろして生きています。動物のように動かない。同じ場所で光や水や養分を取り入れて生きています。当然毒物も入ってくる。しかし、植物は排泄器官をもっていない。動物のように排便しませんよね。じゃ、どのように毒物を排泄しているのか、ということですよ。「植物自身の中に毒物を分解し、処理するための何らかの酵素がいっぱいあるのではないかと」米国あたりで注目する人が現れています。今の医学とか栄養学では解明できないけど、きっといろいろな酵素を持っているはずですよ。

植物を冷凍乾燥して粉にしたものをガーッと口に入れると、なんとも言えん爽快感があります。あれは何かがあるんでしょうね。きっと酵素でしょうね。

肉を食べても爽快感なんてありません。いくら肉好きな人でも爽快感はない。あれは本能が知っているのと違うかな。草食動物であった人間の本能ですね。

わからんものを認めたら科学ではないというかも知れないが、科学といってもまだまだわからんことはいっぱいありますよ。

皆川 野菜食だとカロリー不足を心配する人がいますが、私は体験上、カロリー計算は必要ないように思えるのですが。

松田 カロリー計算というのは、あくまで実験上、火で燃やしたらどれ位の熱量（カロリー）が出るかということであって、食べものが体内に入った時、その通りに燃えるとは限らない。火で燃やしているのと違うからね。電子のやりとりですよ。酸素の中から電子を取り出して電子のやりとりをしているんです。そこから活動力を手に入れているんです。その活動力が今のカロリー計算のエネルギーなのかどうか、ちょっと違うような気がする。今のカロリー計算では生きていけるはずの無い過酷な状態でも、人は生きてるでしょう。細かいカロリー計算は無意味だと私は考えますね。

こういうことをいうと、世間は認めないかも知れないけれど、認められないことでも、誰かが言い出さないと駄目ですね。ただ、根拠は、と言われると、自分たちの経験だけだからそれは亜流になってしまう。正流といわれる西洋医学とディスカッションすれば負けますね。正流はいろんな人が実験して理論付けが完璧やからね。

いずれにしても、経験的にも今のカロリー摂取量は多過ぎることは事実ですね。

同じカロリーでも肉でとるか、野菜でとるかでは、内容的にはかなり違います。例えば糖尿病の患者さんを見てみると、同じ1500キロカロリーでも、肉中心の人と野菜中心の人を比べると、野菜を食べた人の方がはるかに経過は良い。こういう事実からもカロリー計算をするより、食べるものの質を考えたほうが良いと思います。

それに同じ野菜でも新鮮なものが良い。私はいつも「生命のあふれている新鮮なも

のを食べなさい」と言います。新鮮なものは良い波動を持っていて、精神エネルギーが高い。だから新鮮なものであれば、野菜穀物だけでカロリーが少なくても元気だし、意外にお腹もすかないんです。

皆川 今、日本では世界各国の食べものがそろっていて、ほしいものは何でも食べられます。特にグルメブームとか言って、テレビでも雑誌でも美味しいもの巡りが盛んで、それらは殆ど動物食なんですね。

松田 食文化という名のもとに、食べるということの本質が壊れてきていますね。食べることは最高の楽しみであり喜びだという風潮、善だという文化ね。

食事というのは、命を維持するためのものであり、いただいた時は犠牲になった命に対して、感謝すべきものであって、楽しむという発想は間違っていると思います。でも今は、生きるためではなくファッションで食べるでしょう。テレビの食べ歩き番組なんか見ていると、美しい景色や温泉を探訪するのはいいけど、必ず自慢の料理とか言って、ずらっと並びますね。見ている人は、あれが健康的だと思ってしまうと、とんでもないことになりますね。

今は市場マーケットがお金儲けに都合の良い食習慣が定着しているでしょう。そしてそれに振り回されている人が多いですね。

農産物をそのまま売っただけじゃ大してメリットはないですね。工場なんかと手を組んでいろいろ加工して売った方が、その人たちにとっていいことがあるわけでしょう。

皆川 便利だからと言って加工食品にばかりに頼らないで、できるだけ材料を買ってきて自分で作りましょう、と言っているんです。新鮮なものが食べられますし、防腐剤など添加物も避けられますからね。

自分で作ると食材に対してありがたみを感じます。そうすると捨てるのが勿体無い。皮もへタも端っぼまで使う工夫をします。

ここの料理教室はそういうクッキングなんです。

まだまだ話は続きます。続きは『穀物菜食整腸健康法』松田育三監修 皆川容子著でお楽しみください。

チカコ健康サロン100回記念講演会を終えて

去る3月30日（水）の100回記念講演会での欠野・松田両先生のお話は、感動の3時間でアッという間に終わりました。質疑応答にも熱が入りましたが、残念ながら時間切れ。

この度、講演要旨をご覧いただきましたら、改めて欠野先生からご寄稿いただきました。

Love is Action

～輝く人生をあなたに～

欠野アズ紗

私は十九才で関西に嫁ぎ、二十才で長女を出産し、二十三才で長男を出産しました。そして二十五才のときに、これからきっと女性も職業を持つ時代がくるといふ予感がしました。それと私は商売人のボンボンと結婚しましたが、この方が大変遊ばれるボンボンでして、「これだとアッという間に財産はなくなるだろうな、そのとき子供はどうやって育てたらいいのかな」と思い、どうすればいいかを必死に考えました。

これまでに“動機が善であれば全て物事は成就する”、という体験はしていませんでしたが、このとき一生懸命考えたことは、結果的に動機が善だったわけです。なぜ将来税理士になる為に勉強したかというのは、一つ目は私が勉強したら、大学に通っている主人が勉強するのではないかと、二つ目は、万一主人が働かなかった場合、私が何か資格を取って二人の子供を育てていきたいと、いうことがありました。この二つ、動機が善なんですよね。

動機が善だったら、たとえば合格率三～四%の試験でも成就するんです。成就ができないというのは、その人が思うからなんです。こんな難しい試験、受かるはずないと。その人がそう思われるから、内なる意識が、その考え通りに運んでくれるわけです。全てそういう仕組みになっているんです。だからたとえ合格率が三%であれ、一%であれ、そのことを思い立って、必死で人一倍努力したら、必ず成就します。どういふふう成就するかというと、見えない意識がポンと飛び出して、上の方からいつも見ているみたいです。この人が本当に独学で勉強するけれども、どういふ勉強の仕方



をするんだろうかと。それが合格に運ぶわけです。努力の極限を突き抜けるか否かを見ているみたいですね。それからそのときは、どうやって勉強するのかもわかりませんでした。

独学で簿記の借方、貸方から勉強して、二十七才で一級に合格しました。そのときにすごくうれしかったのは、子供二人と商工会議所に合格を見に行っていたのですが、受験者名簿のノートが机に置いてあって、それを自分でめくって行くわけです。ほとんどの受験者の名前には不合格の“不”とあるんです。そして自分の名前を見たときに、“合”という字がありました。ジーンと見たんですが、うれしくて涙が流れてきたんです。そのとき長男が、商工会議所の方が仕事されているのに、手を机の端にかけて、背伸びをすると頭がちょこんと出まして、そして大声出したんです、「ママ、お勉強どうだったの?できた?だめだった?どっち?」。すごくうれしかったですね。それからアイスクリームで、三人で乾杯したんです。だから、いまだにアイスクリームを食べると胸がキュンとするわけです。それほど私にとっては人生最高の喜びでした。「努力」という縁が、「合格」という結果を生む訳ですね。税理士の勉強をしたときには、どうやって勉強したらいいかわからないから、税法を丸暗記するわけです。それをもう一つの意識が、努力の極限を突き抜ける勉強をするのをみているみたいでした。

五年間無我夢中で勉強しました。その結

果、税理士試験に合格したわけです。そして私の配偶者は、私が簿記の一級に合格したときには、土地家屋調査士の試験に合格して、私が税理士試験に合格したときは、一級建築士に合格しました。

非常に良かったんですが、私のこの二十代の生活体験、夫婦体験が、三十代、四十代、五十代の人生の師との出会いのご縁につながるとは、夢にも思いませんでした。

私は彼の生活体験を見て、こう思ったんです。彼はとても心の優しい人で、先見力もありました。ところがどういうわけか、怠惰な生活をするわけです。それで不思議だなあと感じて、お母さん、お父さんは亡くなっていましたが、おばあさんを訪ねました。一体どういう両親だったのだろうか。そうしましたら原因が全てお母さんにあるということを知りました。だから彼の性格も治らないということもわかりました。私が彼の母親として、三才くらいにずーっとさかのぼってやれば、ひょっとしたらその時の状態より良くなったかもしれませんが、私にはそんな能力ありませんから、そのときに税理士になろうと思ったんです。そして心理学の勉強もずーっとしていくわけです。それは人間としての「考え方」でした。

なぜなら人としての「考え方」は、人生、それから仕事の結果、その全てなんです。そして、その「考え方」に私は勝手に点数をつけました。マイナスの100からプラスの100までであると。人間の心の奥の深いところである考え方ですから、それがその人の心の習慣だから九十五%出るわけです。だから命を懸けて会社経営をやっている場合に、一人の人を採用するということ、とことんその人の考え方がプラス100に近い人を採用するかどうかということは、本当に大切です。なぜならば、マイナスの考え方をした人が、たとえば国立大学を出てる、だから彼は頭がいい、と採用する。会社の雰囲気は、このたった一人で壊れます。マイナスのエネルギーというのはすごいエネルギーなんですよね。それを私は二十代のときに貴重な生活体験から学びました。

悩んだ結果、三十三才のときに離婚をしました。離婚するというのは女性にとっては非常にハンディがありました。ですけれ

ども、やはり人間には、ハンディが多ければ多いほど、勇気につながると思いました。

女性が今仕事を持つというのは、ハンディキャップもたくさん持っているんですよ。仕事もやらなければいけない、母親業もやらなければいけない、嫁業もやらなければいけない、ひょっとしたらお舅さんが病気かもわからない、その看病をしながら仕事をしなければいけないかもしれない。

たとえば、七つくらいの要素がある方に私は言うんです。「この七つの要素はね、あなたが完全にパーフェクトにできるから、七つ与えられているのよ」。その人の人生行とでも言いましょか。心を高める為の環境というのは必ず天から与えられます。それに対して不平不満を抱く。そうするともう一人の見えない意識というのは、やさしいから、あなたの思う不平不満の道を歩ませてくれます。必ずそうなっています。だから、あるときに講演しましたら、ある女性が「ハンディを自分は十くらい持っている」と言われましたので、私は「それを全部喜んでやったらいいんです」と言いました。そしてその方は「よかった」、「今日から滅茶苦茶喜んでやろう」と。そうしましたらその方からお手紙が来まして、「もう本当に自分の考え方を変えただけで、今までお舅さんというのは何て意地悪だろうと思っていたのが、とんでもない。意地悪なお舅さんと見えていたのは、自分の姿でした」と、「全然意地悪ではなかった、見方が変わったら全然違っていた」と言われるんです。

大阪に嫁いで離婚し、大変な苦労を経験し、その結果、ある日突然「すべてが愛」を体験しました。その愛というのは、四つの種類があると思います。一番目は、男女の愛です。これも素晴らしいことだと思います。男女の愛で、お子さんが生まれる。二番目の愛というのは、子供を育てる愛です。子供を育む愛。三番目は、今日このように会場でお集まりになっていらっしゃる、ご縁の愛ですね。友情を育む愛です。

そして四番目です。四番目が全てを超えた愛なんです。これは100人いらしたら、100人とも「すべては愛からはじまる」という、深い慈悲心・の愛を体験できると思います。この本当の愛に出逢うために生かされているのですね。

月・日	時間	講師	演題	会 費	備 考
6月18日(土)	14:00~16:00	皆川容子氏	「料理教室」 火を使わない野菜料理	会 員 1,000 円 非会員 2,000 円 (材料費込み)	エプロン持参
25日(土)~26日(日)	1泊2日		日本の心にふれる旅第5弾 諏訪大社他	29,800 円	7頁参照
7月 2日(土)	14:00~16:00	福永祥子氏	「詩のお話と自作詩朗読」		別紙参照
9日(土)	12:00~14:00		ツアー懇親会 行った人、これから行きたい人の集い	会 員 500 円 非会員 1,800 円 (昼食代込)	
23日(土)	10:30~17:00		健康フルコース体験会 ランチ・サウナ・足湯・腸マッサージ のフルコースを体験していただきます	通常の半額 3,400 円	サウナについては 8頁参照
8月 9日(火)	12:00~14:00		昇幹夫先生を囲んで昼食会 「笑いの効用」	会 員 500 円 非会員 1,800 円 (昼食代込)	
20日(土)	14:00~16:00	島田久美氏	「ピアノ&トーク」 なじみ深いポピュラーな曲で		別紙参照
27日(土)	14:00~16:00	皆川容子氏	「穀物菜食整腸健康法 便秘・肥満・体質改善に」 出版にあたって		

料金表示のない催事は会員無料 非会員1000円頂戴いたします
前日までに必ずご予約してください
会員の方が、お知り合いの方をご同伴くださいましたらプレゼントがあります
阪急十三、JR新大阪、地下鉄西中島南方まで送迎いたします。お電話ください
予約のない場合は運行いたしませんのでお気をつけください

☆ 予告

9月にNPO法人ネイティブヘルズ設立5周年記念行事を予定しています
次号でお知らせいたしますのでご期待ください

日本の心にふれる旅 第5弾!

『神道の源にふれる旅 ～諏訪大社を訪ねて～』

大変お待たせいたしました!ようやく皆様に旅行のご案内ができる運びとなりました。5回目の旅は西日本を脱出し、涼気さわやかなる信州方面へのツアーです。でもいつものことながら、そんじょそこいらの観光バス旅行ではございません!!バスはひょっとしたら遙か古の縄文時代へタイムスリップするかもしれません・・・。日本人の古層(深層)にあるもの一魂・心の基層一は縄文の精神であるという説があります。天下の大祭、御柱祭で有名な諏訪大社四社を訪ね、日本人の心の原点を考えてみるのはいかがでしょうか?今回のツアー講師には松田育三先生をメインにお迎え致します。どうぞ皆様奮ってご参加くださいませ。

記

日程: 2005年6月25日(土)～6月26日(日) 1泊2日

行程: 1日目

大阪(8時)→名神・小牧JCT→駒ヶ根IC→伊那・かんでんばば(昼食)
伊那IC→諏訪IC→諏訪大社下社→茅野市・尖石遺跡・縄文考古館→宿

2日目

宿(8時半)→ピラタス蓼科ロープウェイ・坪庭散策→諏訪(昼食)→
諏訪大社上社→諏訪IC→小牧JCT→大阪(20時頃)

費用: 29,800円(税込) 交通費・食事4回・宿泊費・入場料等

宿泊: 蓼科湖畔 「白林荘」 *温泉ですが、源泉掛け流しではありません。

募集人数: 限定20名様 (中型バス利用)

予約受付: NPO会員様 6月6日(月) 13時～電話受付開始

非会員様 6月10日(金) 13時～電話受付開始

お電話でご予約後、ツアー代金をお振込いただきます。

締め切り: 満員になり次第締め切らせていただきます。(キャンセル待ち可能)

その他: 行程は変更する場合がございます。

お申込後のキャンセル料は6月14日より発生致します。

ご質問・お問合せは担当スタッフ廣田までお気軽にどうぞ。

電話番号 06-4806-4889 (09:30～18:00)

以上

お知らせ

◎ 宅配便の代引き取扱

宅配便は代引きでもお届けできる様になりました。但し、代引き手数料はご負担いただくこととなりますのでご了承ください。(1万円未満 315円、1万円以上 420円)ご注文の際に、振込か代引きかをお申し付け下さいます様お願い申し上げます。

◎ お盆休みのお知らせ

8月13日(土)～8月16日(火) お休みさせていただきます。

◎ チカコサロンにピアノが入りました

“♪もしもピアノがあったなら・・・♪”といつも思っておりましたところ、会員の方から「お役に立つならどうぞ」というありがたいお申し出、二つ返事で頂戴することになりました。今まではキーボードで何とかしのいできましたが、これからはピアノのコンサート等いろいろ活躍させていただきます。本当に日々ありがとうございます。

早速8月には島田久美先生の「ピアノ&トーク」是非、皆さんお誘い合わせてお出かけくださいませ。

◎ マイナスイオン低温サウナ大好評！

サウナは絶対イヤ！と言う人も入ってみれば驚き、従来のサウナのイメージがガラリと変わります。室内は50℃前後でホンワカと暖かく、遠赤外線とマイナスイオンで体内の細胞を活性化してくれます。座ったり、寝たり、読書したりでたっぷり60分「あア気持ちよかった」と皆さま大満足。これから薄着のシーズン、汗をタップリ流してスリムになり、ヘルシーランチで素肌美人というのは如何でしょうか。一度お試しにいらっしやいませんか？



編集後記

「日本の心にふれる旅」と題して「熊野古道を歩く」から始まったツアーが、次から次と関連したところを訪ねている内に5回目を迎えることになりました。

日本の心にふれるには、どうしても縄文にまでさかのぼる必要があるようです。

梅原猛さんの『甦る縄文の思想』(有学書林刊)に「文明の発祥地と言われるメソポタミア地方の土器よりはるかに古い土器を作った縄文文化は約1万年もの間栄えた」「長野県の諏訪湖周辺で縄文中期の土器がたくさん発見されている」とあります。そして「縄文文化は情熱の文化であり精神の文化である。日本の文化は縄文の精神と弥生の技術、縄文の情熱と弥生の理性で、できあがっている」「宗教や道徳、芸術、政治の部門でも。縄文の精神を根底において生きていけば、新たな日本の生きる道が自然に出てくる」とも言って居られます。

この「日本の心にふれる旅」が、ものごとを見つめなおす機会になればと思います。 YM