

鶴見先生との コラボ講演会で思ったこと

日本ナチュラル・ハイジーン普及協会 会長

松田麻美子 Ph.D



去る11月4日、私は「真実の医療」世界は
ヴィーガンにシフトしている」というテー
マで開催された鶴見隆史(つるみ・たかふみ)
先生とのコラボ講演会でお話をさせていた
きました。

司会者のご紹介を受けて登壇した私がま
ず驚いたのは、会場を埋め尽くした200名を
超えていると思われる参加者のみなさんの熱
気でした。私に向けられたみなさんの熱い視
線は、私のお話をひとことたりとも聞き逃す

まいというメッセージを私に送っているかの
ようでした。

特に、日本のメディアやインターネット情
報が伝えない「アメリカの食と健康と医療」
に関する最新情報をお話したときには、全
員が身を乗り出さんばかりに私のお話に耳を
傾けてくださっていましたので、私は夢中
お話しし、講演時間を10分も延長してしま
うほどでした。

日本のみなさん、特に医療現場にいらっ
しゃるみなさんの「食と栄養と健康」に関す
る認識はアメリカと比べ、20〜30年は遅れて
いるように思えます。40年余りアメリカに住
み、日米を往復して「ヘルシーな食習慣とラ
イフスタイル」の指導を行なっている私は、
今日激増の一途をたどる日本のガン・心臓血
管疾患・糖尿病・アルツハイマー病・関節リ
ウマチなどの生活習慣病の予防と改善には、
みなさんの「食習慣と栄養に関するパラダイ
ムの転換」が急務であることを痛感していま
す。



介類、③果物・野菜類、④穀類)が健康のた
めの「四大基礎食品」とされており、「乳類
や肉類を含まないプラントベース(植物性食
品中心)のヴィーガン食では、タンパク質や
カルシウムが不足し、健康を害する」と一蹴
され続けていたのです。

ところが21世紀に入り、アメリカの状況は
一変します。「未精製・未加工のプラントベ
ースの食習慣」によるめざましい健康改善効果
を裏付ける研究論文や書物が、臨床医学や栄

特に近年の、「肉は健康長寿の秘訣」とさ
れる日本の風潮は、20〜30年前のアメリカの
現状と重なります。当時のアメリカは、「Four
Basic Foods」(①乳類、②肉・魚

