

欧米で加速する肉食離れ

健康を維持するためには7大要素が必要です（松田麻美子、2014）。

1. 緑と新鮮な**空気**
2. **水**（蒸留水ほか）
3. 主に植物由来の**自然食**
（未精製未加工の植物性食品）
4. **睡眠**（成長・修復・浄化）
5. **運動**（血液・リンパ液循環）
6. **日光**（ビタミンD）
7. 適度の**ストレス**の7つです。
さらに、「**笑い**」・・・。



「Natural Hygiene基礎講座Vol3、松田麻美子、2014」

この中で、ガンや心臓病、糖尿病など生活習慣病はほとんどが栄養欠陥による『食源病』といわれています。

日本はじめ先進国の食事の特徴は、動物性食品（肉、乳製品）と砂糖が過剰であります。それに反し野菜（葉菜）や果物が少なく、ビタミン、ミネラル、食物繊維が不足しているのです。

20世紀の終わりに、癌と食事に関する史上最大規模の研究がありました。栄養学のインシュタインと称されるコリン・キャンベル博士による中国全土の“チャイナ・プロジェクト”です。

1973年、周恩来首相が膀胱がんに侵され中国政府はガン究明に向け調査をしていました。これをもとに1983-1988年にかけて中国本土と台湾の大々的な研究調査がキャンベル教授の指揮の下で行われたのです。しかし、このデータは米国内の多くの業界や癒着する政府からの圧力によって道半ばで頓挫、政府の指針に反映されることなく当時葬り去られてしまいます。

博士の結論が、『**動物性食品の過剰摂取がガンの大きな要因である**』ことでした。

博士は、以前にフィリッピン裕福な家族の子供にガンが多い事から、ラットの実験で総カロリーの20%の動物性タンパク質のエサを与えると、ガン腫瘍が急速に拡大し、蛋白質を10%以下にするとガンの拡大が停止する結論を得ていました。また、植物性タンパク質ではガンの増殖はなかったのです。この結果がヒトにも当てはまるかを確かめるために行われたのがこの“チャイナ・プロジェクト”だったのです。

十数年後の2005年、博士の著した『THE CHINA STUDY(ザ・チャイナ・スタディ)』（邦題『葬られた「第二のマクガバン報告」』）は、米国で発刊されたと同時にベストセラーとなりました。そして、『**未精製未加工の植物性食品（ホールフード・プラントベース）**』は元クリントン大統領など著名な政治家やアスリートなど多くの有名人に広がります。そして、今では医師も治療の主軸としてこの指導をすることが珍しいことでは無くなって来ています。

我われは、『栄養』に対し正しく理解していないために、生活習慣病のまん延で医療費の激増をはじめ家畜産業（51%）による地球温室効果ガスや家畜の餌のため世界に飢餓を生じさせています。さらに、密閉された畜産動物への虐待問題もあり、今や食生活の大変革の時を迎えようとしています。