

自然を基調にした健康づくりの情報誌

トータルヘルス

Physical Mental Spiritual
Simple Economical Universal
Total Lifestyle Change

No. 100



ユーチパインズライフスタイルセンター

創刊100号にあたって思うこと

巻頭言

一九七〇年代、リノール酸が血中のコレステロール値を下げるという研究発表があつてからは、リノール酸を最も多く含む油として「红花油」が脚光を浴び、当時多くの人々が、この油を求めた。ところが近年では、リノール酸を長期に摂り続けると心臓疾患やガンなどになりやすいことが解つてきた。健康にお勧めという説から有害説に一転したのだ。一方、近年では、オリーブオイルなら安全と言わんばかりにこの油が推奨されている。

戦後の食糧難で栄養摂取が難しかった時代以来、牛乳は完全栄養食品の様に扱われ、学校給食、病院、そして老人ホームに至るまで牛乳が毎日のように供給されてきた。ところが二〇〇八年九月、厚生労働省の研究班は「牛乳摂取量が多い程前立腺ガンのリスクが高くなる」という発表をした。育児書のバイブルとも言われた「スポック博士の育児書」では、子供の成長に牛乳は欠かせないと指導していたが、第7版以降では、「二歳になれば乳製品は必要なく、植物性食品だけを食べることを勧める」という内容に変わった。スポック氏自身、晩年に病気になる、乳製品を止めたことで健康を回復したことが理由であるようだ。上記の諸例は、国家の健康指導機関である厚生省においても、世界的信頼の育児書であつても、是は非であつたと言い直すこともあるという事実である。

時代と共に変化する健康情報の中で、この「トータルヘルス」誌は一貫して、乳製品に対する警告を続けてきたし、油に関しても「何の油であつても、油そのものよりはナッツや種子類を丸ごといただく」と伝えてきた。一般の諸説に踊らされずに情報発信してこれて本当に良かったと思う。それは、「人間の健康維持に最善の食物は、植物性の食品であり、それらを分解したり何かの成分を抽出したりせず、できるだけ全体を食べる」という、言わば「プラントベースのホールフーズ」という揺るがない指針があつたからである。米国の実績ある自然医療機関である「ワイルドウッド」や「ユーチパインズ」では50年以上も「プラントベースのホールフーズ」という食事を提供し続け、これまで多くの患者さん達を助けてきた。本誌も一九九九年の創刊号から今号で100号を迎えたが、本誌の情報によって病氣回復や健康改善を得た方々の喜ばしいご報告もこれまで多く届けられてきた。これからも世の諸説に影響されず、読者の方々に真の益をもたらす情報を発信し続けたいと願うものである。

Contents 目次

- 巻頭言：創刊100号にあたって思うこと 1
- プラントベースのホールフーズ② 砂糖を甘くみないで ... 2~7
- 各種甘味料の特徴 8~9
- 体験：砂糖を絶って子宝 10~12

- トピックス：果物をもっと食べよう 13~15
- クッキング：砂糖使わない甘〜いスイーツ！ 16~17
- テーマ別バックナンバーのご紹介 18~19
- NKKだより：愛読者の方々から 20