

## 10月19日（日）講演会に寄せて

### ◆10月13日（月・祝）の講演会の講演内容：

この講演会では、「持続可能な未来のための食生活」と題しまして「環境・健康・心の安定のための究極の食生活とは何か？」というテーマでお話いたします。

みなさんをご自分が選択し、口に運んでいる食べ物が、私たちの体と心の健康ばかりか、地球の環境にもどれだけ大きなインパクトを与えているか、ということを考えてことがおありでしょうか？

私たちの食習慣が体にとってふさわしいものであれば、私たちはスリムでエネルギーに満ちあふれたすばらしい健康状態を手にすることができるばかりか、温室効果ガスや水質汚染、熱帯雨林の損失や地球の砂漠化、土壌の質の悪化、生態系の破壊など、私たちの地球が抱えている様々な問題を改善し、美しい地球環境をとり戻すのに役立ちます。

10月13日の講演会では、私たちの「体と地球の両方を健康にする究極の食生活」について、みなさんの多くがこれまで聞いたことがないような、衝撃的なお話をいたします。しかもこれは欧米の最新科学によって裏づけられているものです。

日本のメディア情報からは聞くことのできないお役立ち情報をたっぷりお話しいたしますので、ぜひ10月13日の講演会にいらしてくださいね。

◆10月13日（月・祝）の講演会スペシャル——新刊紹介：

私が監修した新刊の『医食革命』が10月初めに刊行の運びとなりました。この本は、映画『Forks Over Knives』（日本語版DVD「フォークス・オーバー・ナイブズ 命を救う食卓革命」日本コロムビ発行）のガイドブック、『Forks Over Knives』の日本語版です。



90分という限られた映画の画面では伝えきれなかったキャンベル博士やエセルスティン博士をはじめとする「食と健康」に関するエキスパートからのメッセージが、この本には、ぎっしりとつまっています。

特に、地球の環境問題に関心をお持ちのみなさまにとりましては、私たちの今日の食習慣がどれだけ、地球環境を傷つけているか、ということについて非常にわかりやすく解説されたお役立ち情報が満載です。

また、巻末には「いつまでも、若く美しく健康であるために！」と題する私から

の特別メッセージも記されています。これをご覧になると、この本のメッセージがアメリカ人ばかりか私たち日本人にとっても、どれだけ貴重なものかがわかりいただけると思います。50 ページにわたりますので読み応えがありますよ。

この本の原書『Forks Over Knives』は映画公開直後に刊行され、それ以来ベストセラーを続けています。映画『Forks Over Knives』を観た人が、この本でさらに正しい食習慣についてくわしく学び、スリムダウンや病気を改善させた例は枚挙にいとまがありません。

今、アメリカでは、心臓病、糖尿病、ガンなどの患者に映画『Forks Over Knives』を観ることと、この本を読むことをすすめる医師が増えています。まさに日本語版のタイトルどおり「医療」と「食」の分野に革命が起こりつつあるような気がしています。

そんな最もトレンドーな本『Forks Over Knives』の日本語版の初版を、10月13日（月・祝）の講演会場では、この講演会の会場にいらした方は、会場特価でお求めいただけます。また、お求めいただいた方には、その場で私がサインをいたします。この講演会にいらしてくださった方だけの特典ですので、当日会場で販売していただければ幸いです。

松田麻美子

【ご参考までに】

新刊『超医食革命』の第2部、私たちの今日の食習慣が地球環境の破壊とどれだけ深くかかわっているか、その実態が記されています。

## —第2部 「超医食革命」で、地球の生き物と共存できる社会に

### 第5章 私たちに何ができるのか

- 食肉生産工場(アニマルファーム)の実態を知る
- 魚にも痛覚があることを知る
- 私たちにもできることがある

### 第6章 動物性食品と畜産業が招く環境破壊

- 報道されない畜産業の暗部
  - ・畜産が及ぼす地球温暖化への影響
  - ・森林破壊の元凶
  - ・無駄と汚物汚染の温床
  - ・水資源の大規模汚染
  - ・漁業資源の枯渇
  - ・絶滅危惧種の急増
  - ・深刻な土壌浸食
- あなたにもできること