

ドクター・マクドゥーガルのカラー図鑑

# 「フードポイズン」

豆、トウモロコシ、パスタ、ジャガイモ、  
米などを食べて治す方法



「フードポイズン」(食べ物中毒)を治す食べ物の例は、  
すべてマクドゥーガル博士がおすすめる食材です。無料レシピ  
は、私どものウェブサイト [www.drmcDougall.com](http://www.drmcDougall.com) をご覧ください  
(トリックではありません)。

この図鑑は「フードポイズン」による不必要な苦しみから解放されるために、世界中の人々にお届けする重要なメッセージです。翻訳は「マクドゥーガル・ニュースレター」の読者のボランティアによって行なわれました。翻訳に大きな誤りがありましたら、訂正いたしますので、ご連絡ください ([office@drmcdougall.com](mailto:office@drmcdougall.com))。なお、基本的にメッセージが正しければ、細かい表現法の違いはよいことにします。

コピーまたは印刷し、フェイスブック、Eメール、ニュースレターなどの印刷物で、ご家族や友人などに広く配布してください。なお、利益を目的とした使用は固くお断りいたします。

『ドクター・マクドゥーガルのカラー図鑑:「フードポイズン」』は、意図に違反する複製を避けるため、著作権で保護されています。

道理に合わせる、分別よく、慎重に、ほどほどに  
などということは、忘れてください。

そんなことを言っている場合ではないのです。

**食べるものを正さねばなりません。**



ほどほどにするだけでは、あなたの命を傷つける習慣は変えられません。

タバコの量を減らしても、喫煙者はタバコをやめられません。

ワインやビールに変えても、アルコール依存症は治りません。

善か悪か

正しいか間違いか

行くか止まるか

緑か赤か

「フードポイズン」も薬物中毒と同様と考えて

治療しなければならないのです。

あなたと家族に害を与えるような食べ物には、素直に

**「ノー」と言いましょう。**

我々には真実と成功があります。



[www.drmcDougall.com](http://www.drmcDougall.com)

巨大食品産業(食肉・酪農・鶏卵・水産・加工食品などの業界)には、  
膨大な資金があります。  
しかし、最後に勝利を収めるのは我々です。

# マクドゥーガル・ダイエット



真実は簡単でわかりやすい:

「マクドゥーガル・ダイエット」は野菜と果物を加えたデンプン質食品がベースです。

動物性食品や植物油脂などは、含まれていません。

少量の塩、砂糖、またはスパイスなどは使用してもかまいません。

# デンプン質食品



デンプン質食品は、日々の活動に必要な大量の  
エネルギーを蓄えています。  
コレステロールを含まず、非常に低脂肪です。  
タンパク質、ビタミン、ミネラルも  
豊富に含まれています。  
食欲を満たすのに不可欠で、  
また、スリムで強く健康な体にしてくれます。  
デンプン質食品を食べましょう！

# デンプンを含まない野菜



非デンプン質の野菜には、いろいろな色や形、風味があり、重要な栄養(ビタミンA、ビタミンCほか)を与えてくれます。

1日のエネルギー源としては不十分ですので、

副菜としてのみ使います。

デンプン質食品をベースとした食事を  
しなければなりません。

# 果物



果物のほとんどは、いくらかのビタミン、ミネラルを含む単糖類です。食事を甘くおいしくしてくれますが、満腹感はあまり得られません。果物は、一般的に1日に1～4個程度が適当でしょう。デンプン質食品をベースとした食事をしなければなりません。

# 食べ物ではありません！



すべての動物性食品に、コレステロール、動物性タンパク質、脂肪が多量に含まれています。一方、健康維持に不可欠なデンプン、食物繊維、糖分などは含まれていません。環境汚染物質、感染症を引き起こすバクテリア、寄生虫、ウィルスなど、体にとって有害な物質も大量に含まれています。

# 王様や王妃のような食事 をしていると、病気になります。



裕福な人々が、いかに肉、鶏、魚、チーズ、ミルクなどを食べて太り、病気になったかが、歴史的文献や絵に記されています。昔と違い今日では、産業革命や化石燃料の利用などによる「進歩」の結果、何億もの人が、昔の貴族のように食べているのです。

このようなリッチな食事をしていて、ほかに何が期待できるでしょう？  
リッチな食べ物とは、バーガーキング、デイリークイーン、マクドナルド、タコベル、ケンタッキー・フライドチキンほか、あらゆるレストランやスーパーマーケットなどで扱っている食べ物のことです。

# 「フードポイズン」が原因



## 肥満

(さらに合併症: 高血圧・糖尿病・心臓病・ガンなど)

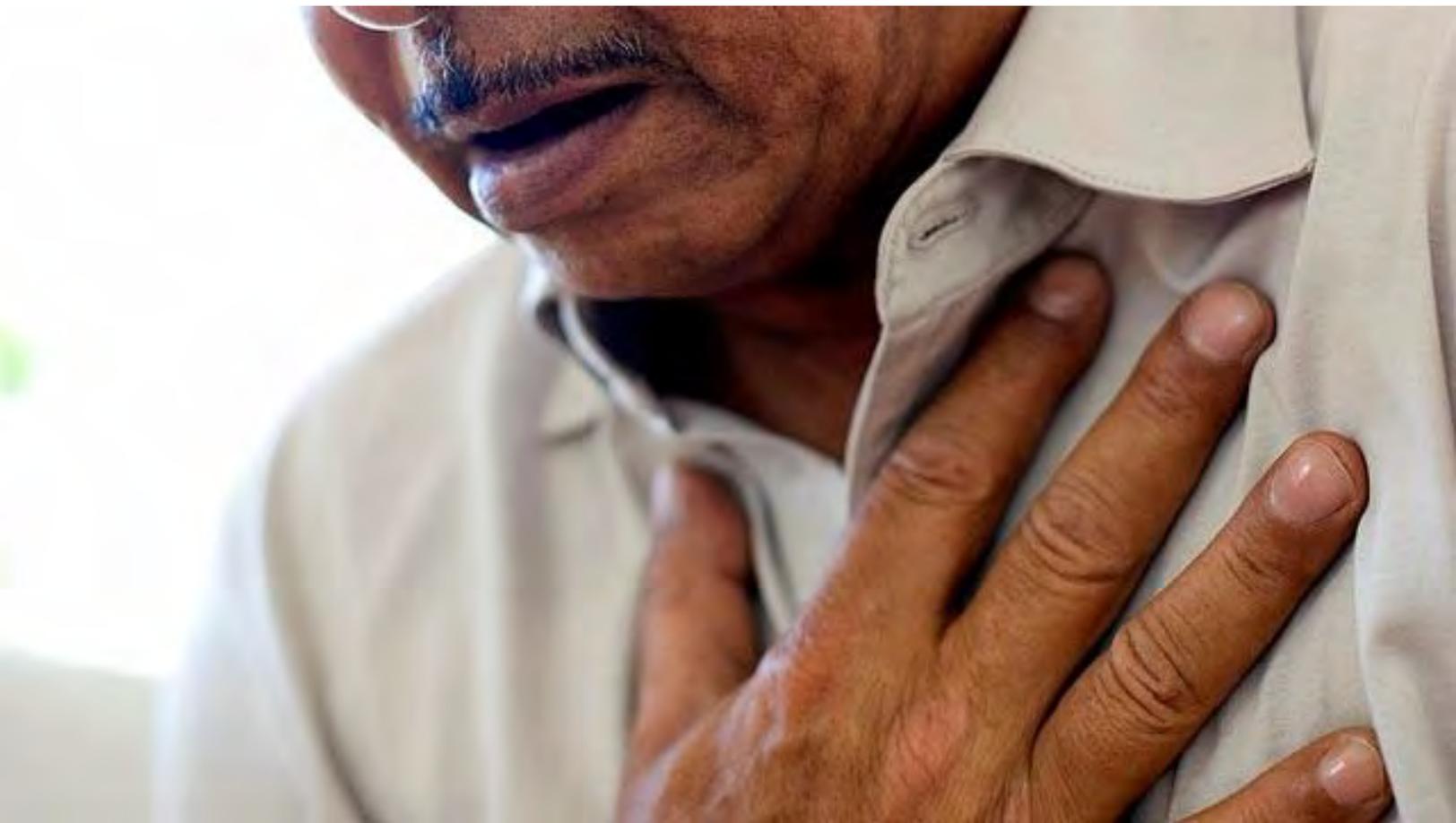
# 「フードポイズン」が原因



## 糖尿病

(1型糖尿病・2型糖尿病・さらに  
その合併症;目の損傷・腎障害・壊疽など)

# 「フードポイズン」が原因



## 心臓病

(心臓発作・脳卒中・インポテンスなど)

# 「フードポイズン」が原因



## 関節炎

(リウマチ・乾癬・紅斑性狼瘡／エリテマトーデスなど)

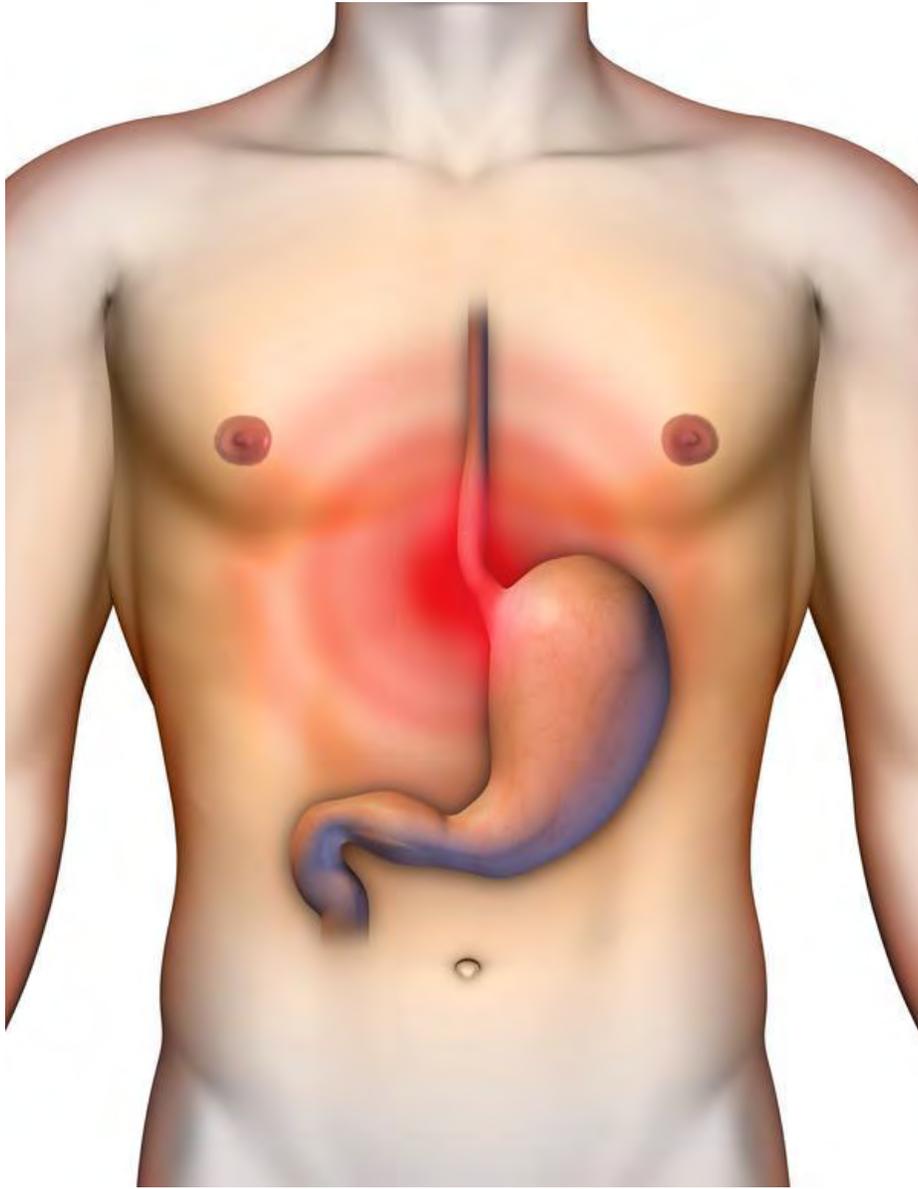
# 「フードポイズン」が原因



# ガン

(大腸・乳房・前立腺・子宮など)

**「フードポイズン」が原因**



# **逆流性食道炎**

**(消化不良・食道炎・潰瘍・胆嚢疾患など)**

# 「フードポイズン」が原因



## 便秘

(憩室疾患・痔・裂肛・裂孔ヘルニア・静脈瘤など)

# 確実な治療法

あなたの体は  
常に、自ら治そうとしています。



ただ「フードポイズン」をやめさえ  
すれば、すぐに病気は改善され、  
なくなります。

繰り返します:「フードポイズン」の原因は、  
主に動物性食品と植物油を  
摂取することです。

# 効果はすぐに現れる！

## ■24時間以内に期待できること:

- ・便秘・消化不良・逆流性食道炎・油性肌・疲労など

## ■7日以内に期待できること:

- ・3.5ポンド(約1.6キロ)の減量(太りすぎの人の場合)
- ・23mg/dlの総コレステロール値の低下
- ・8/4mmHgの血圧の低下
- ・関節炎も大幅に改善されます。
- ・ほとんどの場合、高血圧、2型糖尿病、消化不良などの薬はやめることができます(医師の監督下で行なうのは言うまでもありません)。

## ■4か月以内に「フードポイズン」によるほとんどの慢性的な不調は、過去のものとなります。

## ■治療費がかからず、副作用なしの療法です。

# マクドゥーガル・ダイエットの 最古の「比較対象」実験



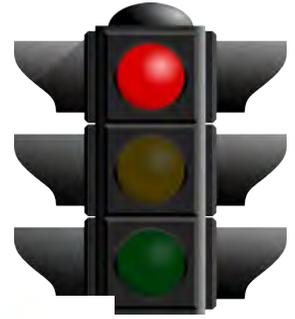
およそ2600年前の聖書のお話です。  
王が支給する食事(現在のほとんどのアメリカ人がしているような動物性食品中心)を断り、野菜中心の食事をして  
いたダニエルたちは、10日後、王が支給するご馳走を食  
べていた男たちと比べられました。野菜食の者たちのほう  
が、王のご馳走を食べていた若者たちより健康で、より栄  
養がいきわたっているように見えました。

# 剣闘士(グラディエーター) たちは「大麦男」だった



強さと耐久力はデンプン質食品を食べることで養われます。昔の戦士や現在の長距離ランナーを見てください。デンプン質食品が原動力です。勝者たちは、けっしてたくさんの肉類や乳製品を食べていません。

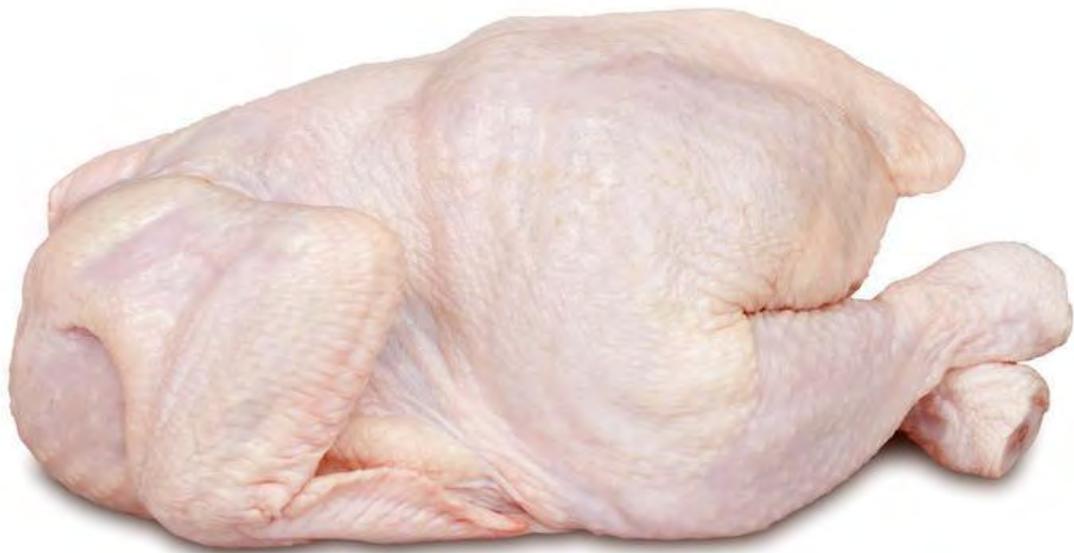
食べないでください



## 赤身肉

(牛・豚・羊・鹿・バッファロー・鯨など)

食べないでください



家禽肉

(鶏・七面鳥・アヒルなど)

食べないでください



魚

(鮭・マグロ・マス・スズキなど)

食べないでください



貝

(ロブスター・エビ・カニなど)

食べないでください



卵

(鶏・ガチョウ・アヒル・ダチョウなど)

食べないでください



ミルク

(牛・ヤギ・羊・ラクダなど)

食べないでください



チーズ

(牛・ヤギ・羊・ラクダなど)

**食べないでください**



**バターまたはマーガリン**

(アースバランスやスマートバランスなどの  
加工油脂もよくありません。)

**食べないでください**

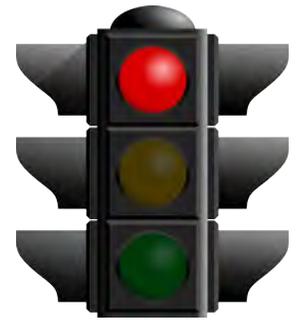


## 人造の肉やチーズ

(ホットドッグ・ソーセージ・ハンバーガー・  
ハム・チーズ・アイスクリームなど)。

ほとんどが分離大豆タンパクと、ほかの化学物質の  
混合物です。小麦、エンドウ豆、菌類などのタンパク  
質からできたものも避けてください。

食べないでください



## 植物油

(トウモロコシ・フラックスシード、オリーブ、紅花など)。

摂取した脂肪(油)はあなたの体につく、  
ということをよく覚えておきましょう。

# 危険な食べ物を売るための 「不正確な情報」にご用心！

食肉業界は、タンパク質をとるために肉を食べねばならないと言います。

酪農業界はカルシウム摂取のために乳製品が必要だと言います。

「オメガ3脂肪」といえばすぐに魚を思い浮かべます。

実のところ、カロリーが十分な自然の食事では、タンパク質やカルシウム不足は報告されていません。

そして、植物だけが、オメガ3脂肪を作ることができるのです。魚やほかの動物は作れません。

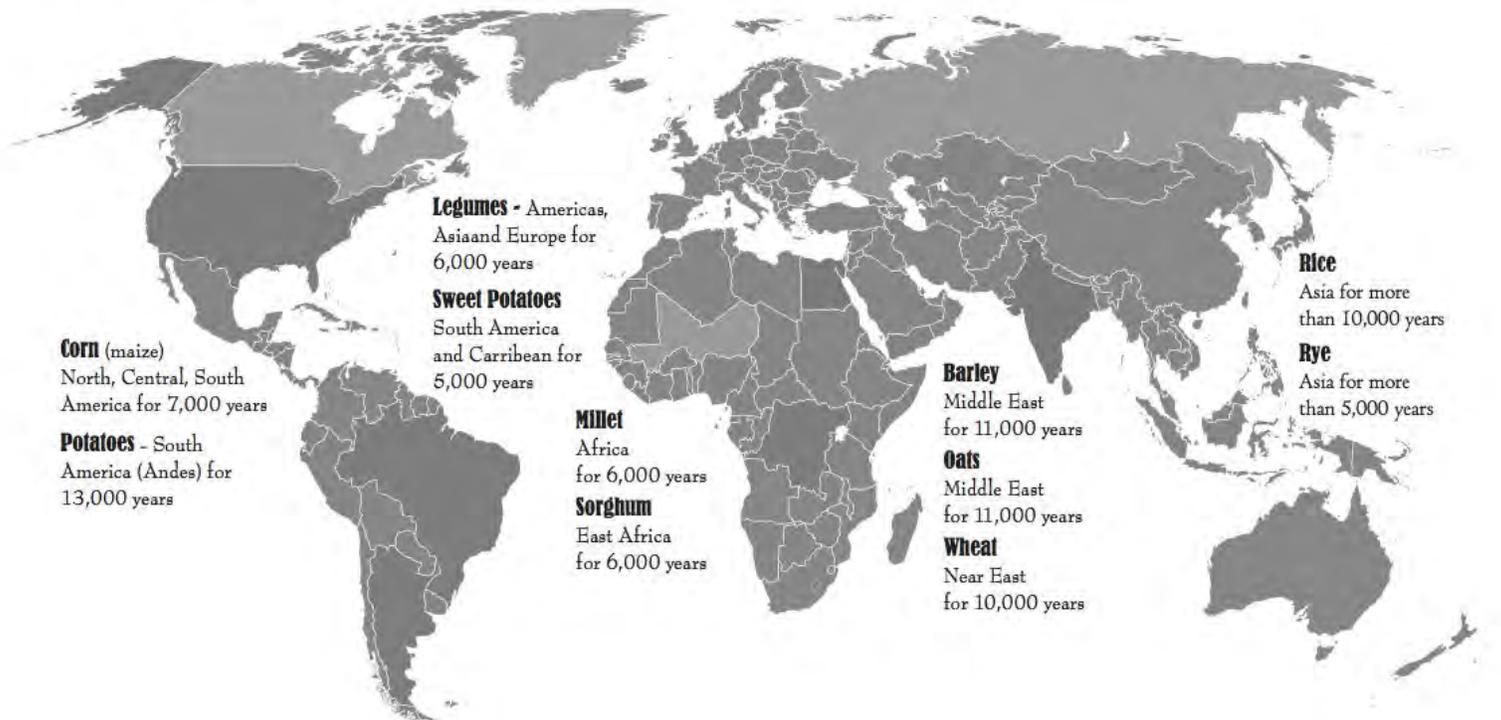
# デンプン質食品を 食べてください



歴史を振り返ってみると、すべての民族が、主にデンプン質食品を食べてきました。トウモロコシ、米、ジャガイモなどです。

## 文明期の人々のエネルギー源

### Caloric Engines of Human Civilization



たくさん食べてください



## 冷たいシリアル

(小麦・米・トウモロコシ・キビなど)  
フルーツジュース、またはライスミルクや  
豆乳などで湿らせて食べます

たくさん食べてください



## オートミール

(キビ・カムット小麦・粗挽き小麦など)  
朝食、昼食、または夕食などに食べます。

たくさん食べてください



## パンケーキ

(全粒小麦粉・そば粉・ジャガイモなど)  
油、乳製品、卵などは使わずに。

たくさん食べてください



## ハッシュドポテト

ノンオイルで。

テフロン加工のフライパンや電気フライパンで焼き、サルサやケチャップほかのソースをかけていただきます。

たくさん食べてください



## 豆のスープ

(ミネストローネ・白インゲン豆・エンドウ豆・  
レンズ豆など)

スロークッカーや鍋などで煮ます。  
箱や缶入りのできあがったものを買ってもよいで  
しょう。

たくさん食べてください



# レンズ豆・ジャガイモ・ニンジンの スープ

(好きな豆類、穀物、野菜などを使ってください。)  
動物性食品や植物油は加えません。

たくさん食べてください



## 野菜スープ

(トマト・タマネギ・トウモロコシ・ニンジン・大麦など)  
大きな鍋にたくさん作り、パン、ベーグドポテトほかの手  
軽なデンプン食品と一緒に、一週間を通して食べてくだ  
さい。

たくさん食べてください



## ジャガイモ

(ゆでる・焼く・蒸すなどして)  
油やほかの油脂で揚げないでください。

たくさん食べてください



## マッシュポテト

(男爵薯・メイクイン・キタアカリなど)

朝食、昼食、または夕食などで食べてください。

ジャガイモは十分な栄養を与えてくれます。タンパク質、アミノ酸、カルシウム、鉄分、植物繊維、ビタミンCなどです。

たくさん食べてください



## サツマイモ

(焼く・マッシュポテト・ゆでるなど)

ほかに食べるものが見つかるまで、サツマイモだけでも十分に生きられます。

たくさん食べてください



## パン

(全粒小麦・ライ麦など)

パンは良い意味で「命の糧」として知られています。バターなどは使わないでください。

たくさん食べてください



## パスタ

(小麦粉・そば粉・玄米粉など)  
「癒しの食べ物」だと思ってください。  
オリーブオイルや肉は使いません。

たくさん食べてください



## ラザーニア

(全粒小麦粉・野菜・トマトソースなど)  
好みの「ノンオイル」ソースやスパイスを使います。チーズや肉は使わずに。

たくさん食べてください



## ピザ

(全粒小麦粉・野菜・トマトソースなど)  
好みの「ノンオイル」ソースやスパイスを使います。  
チーズや肉は使わずに。

たくさん食べてください



## 玄米

(または、ほかの全粒穀物)

白米でも、動物性食品や植物油よりはヘルシーな  
選択です。

たくさん食べてください



## 米と野菜の料理

白米や精製された穀物しか手に入らないことのほうが多いかもしれませんが、もちろん、全粒穀物のほうがヘルシーです。

たくさん食べてください



## 野菜のお寿司

白米や白い麺類は、動物性食品や植物油よりはるかにヘルシーです。スリムで健康な数十億のアジアの人たちを見てください。

たくさん食べてください



## 豆・米・トウモロコシ

簡単なデンプン質食品の食事に、ビタミンA やビタミンCの補給のために緑の野菜や果物を加えてください。

たくさん食べてください



## 穀物ベースのサラダ

(ブルグア・大麦・キビ・クスクス・キヌア・ファロー  
＜丸麦＞・トウモロコシなど)

これらは中東の伝統的な食べ物です。  
もちろん植物油は使わずに。

たくさん食べてください



## 全粒穀物と豆のハンバーガー

(大豆バーガーではありません)

レタス、トマト、マスタード、ケチャップ、ピクルスなどを添えて。

たくさん食べてください



全粒パンに野菜（または豆）の  
スプレッドを挟んだ  
サンドイッチ

人工的に大豆から作った肉やチーズは使いません。

いづらか食べてください



## 果物

いづつか食べてください。目安は1日1～4個です。ほとんどの果物は単糖類なので、短時間の満足感がなく、すぐにお腹がすきます。デンプン質食品をベースにした献立に趣を添えてくれますが、腹もちはよくありません。一方、デンプン質食品は、満足感を与えてくれます。

いづらか食べてください



## デンプンを含まない野菜

毎日いづらか食べてください。

緑、赤、オレンジなどの非デンプン質の野菜だけの食事では、いつも空腹のままです。これらの野菜はデンプン質食品ベースの献立に趣を添え、高濃度の栄養素を与えてくれますが、これだけでは、健康が維持できません。

気をつけてください



## 豆腐ほかの大豆自然食品

これらには脂肪が多く含まれています。豆腐、味噌、豆乳などは付け合わせや薬味としては良いですが、主食にはなりません。大豆ミートや大豆チーズなどは使わない、ということをお忘れなくください。

気をつけてください



## ナッツと種子

脂肪がたくさん含まれています。食べすぎると、過体重や肥満を招き、「太ったヴィーガン」になってしまう可能性があります。体重を増やしたい人には役立つ食材です。

気をつけてください



## アボカド

脂肪が多く含まれています。カロリーの90%は「良い脂肪」ですが、体を太らせる脂肪です。体重を増やしたい人には役立つ食材です。

気をつけてください



## ドライフルーツ

単糖類からのカロリーが高い食品です。

食欲はたいして満たされません。

体重を増やしたい人や持久力の必要な運動選手には役立ちます。

気をつけてください



## ジュース

単糖類からのカロリーが高いです。  
スチールの刃で千回攪拌しても、食べ物の質は  
改善されません。野菜をジュースに加えても同じ  
事です。

気をつけてください



## 塩・砂糖・スパイス

ほとんどの人は、これらを使用してもかまいません。懸念がある人は、プロの健康アドバイザーに相談してください。

# サプリメントはとらないでください



ビタミン、ミネラルほかの植物栄養素は健康に不可欠です。しかし、これらは自然の食べ物からとらねばなりません。分離濃縮して錠剤になった栄養素は、死、心臓病、ガンなどのリスクを高めてしまいます。

唯一の例外は、ビタミン B12 です。

# ビタミンB12は必ずとってください



ビタミンB12欠乏症のリスクはごくわずかで(100万人に1人)、発症までには3年以上かかります。

たとえリスクはわずかであっても、欠乏症を避けるため、サプリメントをとりましょう。必要量は1日5マイクログラム以下です。

市販のビタミンB12の最小量は500マイクログラムですが、とりすぎによる副作用はないようです。1週間に一度で十分です。

# 日光と運動



**軽い運動をしましょう。**  
(ウォーキング・水泳・サイクリングなど)

激しい運動をしてケガをしないよう  
気をつけましょう。

**日光に当たることも必要です。**

(ビタミンD製造ほかの利点があります。)  
ただし、日光の当たりすぎは、よくありません。

# 最後にもう一つ

あなた自身や家族を救うためではないとしたら、地球を救ってはどうかでしょうか？



畜産業界は温室効果ガスの半分以上を排出しています。

食肉・家禽・鶏卵・酪農・水産などの業界は、野放し状態の主要環境汚染者なのです。

幸いなことに、私たちはこれを一晩で止められます。フードポイズンに「ノー」と言いましょう。

代わりに、豆、パン、トウモロコシ、パスタ、ジャガイモ、サツマイモ、米などを食べてください。

皆に伝えてください。



John & Mary McDougall

食事や薬を変えるときは、食習慣が健康に及ぼす影響についてくわしい知識のある、プロの医療専門家と相談してください。

Copyright © 2015 John A. McDougall, M.D. All Rights Reserved.  
(著作権 ©2015 ジョン・A・マクドゥーガル医学博士、禁無断転載)