

NO. 107 腸内快覧板

7月 July 2018年

発行所/おみゆいき健康クラブ

福岡県福岡市東区松香台1-2-1

TEL092-674-4788 FAX 092-661-1051

腸内環境を整え、夏バテを防ごう

株式会社 健将ライフ

代表取締役社長 箕浦 将昭

梅雨も過ぎ暑さも本格的になってきました。皆様にはお変わりなくご健勝の事と思います。今年の暑さは猛暑という予想がされています。『チベット高気圧』と『太平洋高気圧』の2つの高気圧で、暖気が地上付近に流れやすくなり、例年以上に気温が上がりやすいと予想されているようです。

さて、猛暑になると『熱帯夜』が続き夜になっても気温が25度以下に下がらず、寝るに寝られない日々が続きます。夏真っ盛りのこの時期、体がだるい、食欲が湧かない、頭痛、寝ても疲れが取れないなど、夏バテになる人が多くなります。夏バテと聞くと、夏の暑さとか、慢性的な脱水状態、寝不足、身体の冷え、栄養不足等様々な要因が夏バテの原因だと思われるがちですが、実はこの夏バテは腸内環境が関係しています。

夏バテ知らずのタフな身体を支えているのは「腸」

夏バテを予防しようと、栄養豊富な料理を食べても、栄養素を吸収する腸の環境が乱れていては意味がありません。暑さに打ち勝つ健康な身体も、紫外線に負けない美しい肌も、腸で吸収された栄養素が必要な60兆の細胞に届いてはじめてかなうものです。腸が元気であれば免疫力も高く、消化能力、栄養吸収、新陳代謝も正常に活動し整えられるのです。まずは、腸の環境を整えることが一番重要なのです。

腸のコンディションの判断方法

便の状態をよく見ましょう。便は腸の健康を判断するお便りです。毎日だけでなく、自分の心地よいペースで2、3日に一度排便がある、という方は問題ありませんが、何日も下痢が続く、軟便あるいは辛い便秘、に悩んでいるという方は早急な対応が必要です。下痢や便秘がの人は腸内環境の乱れが関係していることが多いものです。たとえば食品添加物や老廃物が便として排出できずにいると、腸内で有害なガスが発生します。

便のニオイがきついという方も、腸の環境が乱れているというサインかもしれません。さらに便秘が悪化すると、宿便や老廃物に含まれる水分や悪質なものが再吸収されてしまうため、便がカチカチになったり、口臭や体臭がひどくなることもあります。お腹を下しがちという方の場合も、ストレスや他にも原因はいくつか考えられますが、栄養素が吸収されずにそのまま出てしまっている状態なのです。

腸内の環境は短期間でガラッと変わる

肌のターンオーバーサイクルは28日なのですが、腸や口の中の粘膜の新陳代謝は1日～数日ととても短いんです。食事の内容がすぐに反映されやすい場所だけに、1回1回の食事がいかに大切かということです。腸内には栄養をしっかりと吸収できるようにたくさんのひだがあるのですが、下痢や便秘などが原因でここがただれていたり、便が詰まっていたりすると、同じものを食べたとしても吸収能力がガクンと下がってしまいます。栄養素の吸収の最初の関門が腸なのです。

腸内環境を整えよう

夏バテ知らずの身体はこれから秋や冬に向っての風邪やインフルエンザなどの予防に繋がります。発酵食品や食物せんいを意識して今年の夏は毎日の生活に注意しながら、腸内環境が整う生活を心掛けましょう。





健将ライフ学術顧問
佐々木 俊雄氏



人間は120年から160年は病気に苦しむことなく健康に生きられるように作られている。WHOの統計では、日本人は亡くなる前の平均6.9年は病気で床に就いていることを示している。

中高年の90%以上は健康上何らかの障害を抱えているということになる。私たちの食事や生活習慣などの選択が体にふさわしくないため、本来備わっている自然の防衛力を破壊し、細胞を傷つけ、機能を低下させ、長い年月をかけて自分自身を病気にしてしまう。

病気の90%以上は生活習慣病である。予防できる。自分自身が正しい選択をすることであり、それを実践することの方が医学による治療よりもずっと希望を与えてくれる。病気になったとしても体には想像を絶するほどの治癒力や修復力が備わっている。そのため根本原因さえ取り除いてやれば再び素晴らしい健康状態を取り戻すことが出来る。

健康とは体の組織や器官の全てのバランスが保たれ、その機能がノーマルに行われ、ただ病気の症状がないだけでなく、精力的でエネルギーに満ち溢れ、完全にフィットしている状態をいう。一方病気とはノーマルに機能していくのを妨げるような原因を続けていたためにバランスが失われ正しく機能していない状態をいう。

健康のための七大要素は、新鮮な空気、純粋の水、体にふさわしい食事、体を毎日動かす習慣=運動、十分な睡眠、日光、ストレス・マネージメントです。

一つの大きな車輪のようなもので一つ欠けてもうまく回転しません、これらが正しく守られている限りノーマルなバランスが維持されます。

病気の原因はウイルスではない、第一の原因は体内環境の汚染、つまり誤った食習慣やライフスタイルの結果血液が汚染された状態にある。病気の七段階=細胞の衰弱>毒血症>刺激>炎症>潰瘍>硬化>ガンと長い年月をかけて前進的に進行していく。

衰弱の最大の要因は睡眠不足です。排泄出来なかった有害物質が血液やリンパそして組織の中で飽和状態となった毒血症となる。

刺激の段階で本人は異常とは全く感じていません。不快な症状を受け入れて暮らしています。炎症の段階は熱や痛み、不快感や苦痛の症状が出てくるので自覚出来ます。

心臓発作や脳梗塞も体にふさわしくない食事や喫煙、ストレス等が原因で引き起こされる血管の炎症が原因である。外観に現れた症状を見るだけではなく病気を引き起こした内側の原因を探らなくてはならない。症状を薬で押さえてしまい、同じライフスタイルを続けていると症状はひどくなり次の段階へと進行して行く体は毒が周囲に広がって行かない様にするため潰瘍が出来てくる。組織の周りに硬い壁を作ります。

硬化は体の防衛メカニズムで医学では腫瘍と診断される段階です。何十年にわたって展開してきた病気の最終地点がガンです。私達の病気は風邪のような単純なものから始まり、様々な病気の形態を取りながら細胞を傷つけて細胞の遺伝子を狂わせガンへと至るのです。

—良い食習慣を!

●朝食昼食を大きく ●夕食は小さく



食事は生命を健康的に維持するために最も基本的な事柄です。毎日の食事をおろそかにしては決して健康にはなりません。日々の生活の良し悪しが、一生の健康にかかわってきます。“予防に勝る治療なし”といます。毎日の食事に気を配り、自分の体力に応じた無理のない運動を心掛け、生活を規則正しくすることが自然治癒力を高め、病気に負けない身体を作るのです。このことがなによりも生活習慣病の一次予防そのものなのです。

達磨の経済学



高野山真言宗慈明院住職

吉住 大慈

2 回 目 の 臨 終

高野山真言宗慈明院住職 吉住 大慈

お盆の季節である。各家々の仏壇で、お帰りになる先祖の精霊を供養する。帰省した家族みんなで手を合わせてくれる家庭もあれば、ひとり仏壇を守るお婆さんが、申し訳なさそうに迎えてくれる家もある。各家のお盆まいるの風景は様々だが、帰る場所・迎えてくれる人がある精霊は幸せだと思う。



人には2回の臨終がある。一回目の臨終は身体が終わる時である。心臓が停止して呼吸が止まり、目の瞳孔が開く。やがて体温は失われて、身体は朽ち果てていく。臨終を迎えた人は、それから年を取ることもない。これが一回目の臨終である。

では2回目の臨終とは何か？それは亡くなった人の事が、全て忘れられてしまう時をさす。人はいつか完全に忘れられてしまう。どんな偉業を成しても、どんな財産を持っても、永遠に記憶や記録に残るものではないだろう。ピラミッドのような大きな墓を作っても、考古学者が調べねば誰も墓かもわからない。

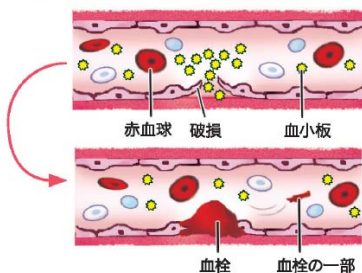
私は法事やお盆まいるの功德は「縁をつなぐこと」にあると思っている。亡くなった人の法事やお盆まいるをする事によって、遺族は亡くなった人に思いを馳せるだろう。思いをもらった故人は、2回目の臨終を免れる。亡くなった人とその人を供養する人々の縁はつながっていく。そしてそれが何らかのお陰に繋がっていくと信じている。

無縁仏という寂しい言葉がある。その仏を祀る血縁者が誰もおらず、お寺で永代供養という形でお預かりする事も多い。寂しい事だがこれからきっと増えていくだろう。縁が切れないように・・・願いを込めてお盆まいるに励む。

合 掌

血栓の予防と腸内環境の改善が同時に出来る→なっとうゴールドはすごい！

血栓ができるメカニズム



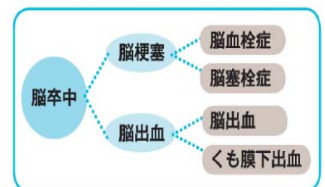
暑い日など、体の中の水分が減り、血液の流れが停滞しやすくなります。そんな時、血管の中が傷つくと、そこを修復しようとして、金平糖のようにトゲトゲした血小板が集まりかさぶたを作ります。それが血栓。血液がドロドロしていると、よけいに血小板が塊を大きくしてしまいます。できるだけ早くこの塊を溶かさないと、その一部がはがれ、血液によって脳や心臓の血管をふさいで、脳梗塞や心筋梗塞の原因になります。

血栓を予防するには？

水分を摂る 体を動かす 血栓を溶かす



商品名：なっとうゴールド
内容量：90 粒入り(約 30 日分～45 日分)
税込価格：12,960 円



- ①ナットウキナーゼ 2000FU
強力な血栓溶解酵素ナットウキナーゼ：1日2capで効果 200%
- ②納豆菌
強力な消化力作用、有害物質排出作用
- ③乳酸菌
強力な腸内環境改善作用、活性度の高い生きた乳酸菌、乳酸菌生産物質配合



きれいな腸は病気にならない

NO. 107

全ての病気は腸をきれいにすると改善していきます。「善玉菌の多い環境づくり」を一緒に取り組んでみませんか？

腸に従えば、健康になって長生きできる

腸にいい事だけをやりなさい 藤田紘一郎著参考

腸内細菌を喜ばせるための「毎日ちょっとした習慣」15カ条その②

健康や長生きなどの腸の力を引き出していくためには、とにかく普段から「おなかのパートナー」を喜ばせて行かなくてはなりません。前回に続き、一つ一つの心掛けを実践して、毎日の暮らしの中から腸の力を引き出していきましょう。



⑤トランス脂肪酸は絶対に使ってはダメ

マーガリン、ショートニングとして使われているトランス脂肪酸は、動脈硬化などの多くの疾患を招くとされ、日本以外での先進国では法的に使用が禁止されています。そもそもこの油は人工的に作られた油であり、専門家の間では「オイルをプラスチック化したようなものだ」と言われています。口に入れるべきものではありません。「命を縮める油」だと思って徹底して食卓から遠ざけるべきでしょう。

⑥水道水はなるべく飲まない

日本の水道水は安全ではありますが、殺菌の為に大量の塩素が投入されており、とても飲用に適しているとは言えません。湯冷ましに飲めばいいと思っている人も多いのですが、沸騰させると水分が蒸発して⑧更に有害物質の濃度が高まってしまいます。手を洗ったり食材や食っ気を洗ったりするには全く問題はありますが、飲むのはなるべく避けた方がいいと思います。

⑦腸が喜ぶ水を飲む

もっとも良い水の飲み方は、加熱殺菌などの人の手が加わっていないミネラルウォーターをそのまま飲むことです。最近では非常に多くのミネラルウォーターが販売されています。選ぶ際のポイントは、「天然水である事」「非加熱である事」です。軟水か硬水かも迷いますが、これは飲んで「おいしい」と感じる硬度を選べばいいでしょう。いい水を飲むことは、腸の健康にとっても非常に大切。一日に1~1.5リットルくらいの量を、何度にも分けて少しずつ、ちびりちびりと飲むようにしていくといいでしょう。

⑧お酒は無理に我慢しなくていい

お酒が好きな人が禁酒や節酒をしようとする、飲めないことがかえってストレスを大きくしてしまいます。ですから、アルコールを無理に我慢する必要はないでしょう。くれぐれも「適量」を守るようにしてください。それと嫌な人とのむお酒はおしくありませんし、腸にも悪影響を齎します。ぜひ、好きな人と一緒に楽しく美味しく飲むようにしてください。

⑨ウォーキングは腸が喜ぶ運動の一つ

ウォーキングには健康効果がありますが、腸の健康にとっても大変おススメです。リズムカルに歩いていると、運動刺激が伝わって腸のぜん動運動をよくすることに繋がります。それにセロトニンの分泌を高める作用があることがわかっています。お勧めの運動時間は一日に30分以上。30分を15分を2回とかに分けても構いません。ぜひ、習慣として継続し行くようにしてください。



* * 毎月お得な情報があります * * (~)
* web 限定のキャンペーンなどがありますので
是非見て下さいね。
今日のセールはこちら

