

NO. 28

腸内快覧板

食事バランスガイド

食生活改善のためのガイド



いつも健将ライフをご利用頂き、ありがとうございます。
時の経つのは早いもので、今年も後一月を残すだけとなりました。慌ただしい年末を乗り切るには、体力と気力が必要です。体力と気力があれば、少々の困難も楽しく取り組むことが出来ます。
さてこの度、弊社は玄米の力を最高に発揮できる深炒りという方法で、良質な無農薬玄米をより美味しく、より食べ易く、日々の食事に取り入れ易く加工した玄米粉を製品化したものを、「金の朝食」という名前で発売いたしました。

玄米の力

株式会社健将ライフ

代表取締役
箕浦 将昭

独自の装置で、じっくりと時間をかけて遠赤焙煎し、玄米の微量栄養成分を破壊することなく、微粉化することで「玄米」を食べ易く仕上げました。

その味覚は独特の芳ばしさがあり、そのまま味噌汁やインスタントスープに溶くだけで【インスタントスープが玄米スープに早変わりする】という、まさに画期的な健康基礎食品です。

皆様の中には、玄米食をなさっている方も多くいらっしゃると思いますが、玄米食が良いと分かっているにもかかわらず、実行できないお客様のために、簡単に食べやすい新商品です。

玄米はなんと40種類以上の栄養成分が、そのまま生きています。蒔けば芽を出し、根を張り、新しい生命活動を開始し、稲として実ります。まさに生きた生命を頂けます。

その玄米の胚芽にはビタミンB群、ビタミンE、Kとミネラルが豊富ですが、多くの人は白米にするため、精米機で糠（ぬか）の部分を捨てます。その糠には良質の蛋白質、脂質、食物繊維がたっぷりと含まれています。特に、鉄・リン・カリウム・マグネシウム・カルシウムなどのミネラルが豊富です。玄米の栄養分を100とした場合、その栄養は芽が出る胚芽に66%・糠（ぬか）と呼ばれる食物繊維に29%・ご飯になる胚乳には残りの5%しか含まれていません。

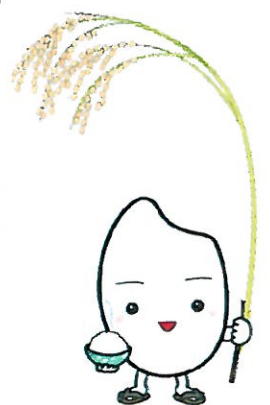
この95%を糠とともに捨てて、残りの5%を銀シャリとして美味しいと食べている事になります。

発売の目的は朝食を必要とする子供達や、これから出産や子育てを控えていらっしゃる若いお母さんに、玄米の素晴らしさをもっともと知って頂き、健康に役立てて欲しいとの願いから、玄米食へ興味を持って頂き、玄米を普通の食卓のレパートリーに加えて、健康家族を実現して欲しいとの願いからサプリメントで、気軽に玄米になじんで頂ける粉タイプの炒り玄米の製品化でした。

また、先月ご案内致しました黒焼き玄米の効用を、手軽にご利用いただけるよう「黒焼き玄米珈琲」も合わせて発売いたしました。

ご案内の通り、玄米を黒焼きにすると陽性が最も強くなり、黒焼きにすることで玄米の優れた効果を強く引き出すとともに「極陽性」へと変わり、陰性の病気にはとても良い結果が出ます。

「黒焼き玄米珈琲」は夏場に冷やした体はいたわる意味と、体の毒素を排出できる嗜好品としての利用で、元気回復のお役に立てればと思っています。



病気になる人の免疫の新常識

安保 徹 長岡書店

第四章 安保流すぐ出来る免疫力

アップの生活習慣 続き

筋肉と骨や関節は、血管の支配下にあるので、筋力の低下が骨や関節も弱くし、筋肉からの発熱を低下させて、低体温になります。

猫背

猫背にしていると、咬合障害を引き起こし、噛み合わせがうまくいかなくなります。唾液の出口にも影響して、免疫力を低下させ、老化が早まります。

言葉

【有難う】【感謝します】等の肯定的な言葉を使うことで免疫力は上がります。

逆に否定的な言葉は、マイナスの感情が自律神経に作用して、免疫の活性化にブレーキを掛けるかねません。



ありがとう



健将ライフ学術顧問
佐々木 俊雄氏

ガンの対策

ガンから生還するために

一、今までの生活を振り返り、生活パターンを変える努力で副交感神経を優位にし、これ以上、免疫力を下げないこと。

二、ガンの恐怖から逃れること。

三、ガンの三大療法は治癒の見通しが明確な場合に背景となったものを排除し、私生活を見直した上で行うべきです。

手術も初期で原発巣に留まっている状態のときに行われるべきです。

副交感神経を優位にして免疫力を高めることです。

アトピーの改善

アトピーは生活が豊かになったことで過保護で過食、甘いものの摂りすぎ、運動不足など、成長期の厳しさを忘れた生活習慣が過剰反応へと向かわせています。

さらに治療薬であるステロイドホルモン剤の薬害で、ステロイド依存症になっていくのです。

ステロイドの使用を徐々に減らして、ステロイドからの離脱を図り、メリハリのある生活を心掛けることが大切です。



電磁波

電磁波が自律神経の交感神経と副交感神経を揺さぶって、脳の血流が抑制され、めまいや吐き気等の障害を起こします。

副交感神経優位でリンパ球が多い人が過敏に反応して障害が起きています。体温を上げ、体の冷えを解消することや、冷房の設定温度、薄着を見直すべきでしょう。

睡眠法

仰向けに寝ることで鼻からの呼吸がスムーズになり、内臓も圧迫されません。

口呼吸は交感神経の緊張を招くので睡眠を妨げることになります。

低い枕は高い枕で寝るのに比べて、脳の血流低下が起きません。

眠れないままでは、心身が消耗してよくありませんが、睡眠導入剤に頼る習慣も良くありません。

布団に入って目を閉じているだけでも【重力からの開放】があり、睡眠の三分の二程度の休息は達成されるのです。

達磨の経済学



高野山真言宗慈明院名誉住職

吉住 明海

「年の瀬に」

天変地異の激しい一年が、師走をむかえた。さしずめ、昔なら怨霊の祟りだと、怖れ慄いたかもしれない……。それでも時間という流れの中で人は生まれて死んで逝く。その繰り返しの無常さをふつと感じてしまう……。秘蔵宝鑰(ひぞうほうやく)という空海(弘法大師)の著書の序の最後にある。

『生まれ生まれ生まれ生まれて、生の始めに暗く死に 死に 死に 死んで 死の終わりに冥し』

何度、生まれて、そして、死んでも、生のはじめを知らず、また死んで、その死のおわりも知らない。修行僧の頃から40数年。この句の意味が理解できずに、心の片隅にいつも未消化のまま残っていた。還暦の年齢になっても、正直なところ、まだ悟れないでいる。

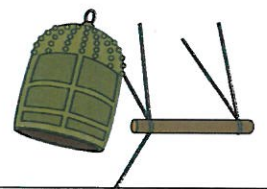
近頃では、分からなくてもよい様な気さえするのである。自分の意思で、生まれてきた者はいないだろうし、いつ死ぬかなど、誰にも分からない。死んだその日が、定命となるだけで、自分の知った事かと、いささか、乱暴な結論を思うのである。

生と死の間、懸命に楽しく、肩張らず、身の丈に応じた生き様を心得ておれば、それで充分であろう。生きる事が、苦しく辛いのは、分かりきったことだから、良き事も悪しき事も総て自分の人生だと、飲み込んで笑いながら暮らしたら……。そして、生まれて来た事に『ありがたい』と、素直に感謝できるのが、嬉しいと思う。

「TPPってのは、何だ？」

「そりや、AKB48のPTAみたいなものじゃないのかい。」

通学途中の子供たちの会話に、思わず笑ってしまった。それでいい……。来年が、災害や事件のない穏やかな年であって欲しいと心から願う。



がんと食べ物密接な関係～発がん物質はこうして働く～発がんを抑える成分はたくさんある

テルペン類 (ファイトケミカル)

食物繊維

その他・
β-グルカン

抗酸化物質

クロロフィル



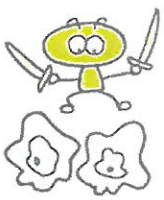
発ガン物質を無毒化する



発ガン遺伝子の働きを抑制する



発ガン物質を体外に排出し、腸内の善玉菌を増やす



免疫力を高めてがん細胞を攻撃する



発ガン物質が遺伝子を傷つけるのを防ぐ



活性酸素を消す働きがあり、酸化を防ぐ



傷ついた遺伝子を修復する力が高める



遺伝子が傷つくのを防ぐ

きれいな腸は病気にならない

NO.28.

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？



酵素って？

命を支える酵素



酵素とは「あらゆる生物の体内にあり、生命活動をスムーズに働かせる「タンパク質」のことで、体内で起こる化学反応は全て酵素の解媒作業によるものです。

私たちの身体の中には、約 3000 種以上の酵素が存在し、食事で得た栄養は酵素の働きによって分解され、細胞や各器官が作られているのです。またそれだけではなく、呼吸や免疫力向上、老化防止など生命を維持する上でとても重要な役割を果たしています。酵素はたんぱく質とミネラルの結び方によって様々な種類があります。ですからミネラルがないと体内で酵素がつくられなくなるのです。



酵素の量は決まっている！？

身体の中で作られる酵素には「消化酵素」と「代謝酵素」の2種類があります。

ちなみに「代謝」とは、体内に吸収された栄養素を身体の働きに役立たせるために、合成・加工・分解する作用のことを言います。これらの酵素は体内の『潜在酵素』から作られますが、アメリカのハウエル博士によると“一生の間に作られる潜在酵素の量には限りがあり、この量が“生命の長さを決定する”と言われています。

つまり酵素は、使ってばかりではどんどん少なくなり、病気にもかかりやすく、寿命も短くなってしまいます。その仕組みは、いわば銀行口座のようなもので、酵素も「節約と貯蓄」が大切なのです。



節約～過食はしない！～

過食をすれば、それだけ体内の潜在酵素は消化酵素として使われてしまいます。これ以上減らさないためには過食をせず、腹八分目、いや腹六分位を守りましょう。



貯蓄 ～生きた酵素をとろう！～

代謝酵素は、体内でしか作られませんが、消化酵素は食べ物から補うことができます。限られた量の潜在酵素をムダづかいしないためには、消化酵素を豊富に含む生鮮食品を取り入れることが重要です。



<消化酵素を効率よくとるためのポイント>生の食品に注目しよう！

消化酵素は様々な生鮮食品に含まれますが、熱にとっても弱く、加熱（60～70℃以上）すると性質が変化（変性）してしまいます。加熱したものばかりでなく、自然の食品を生でとり入れるように心がけましょう。パイナップル、パパイア、キウイ、いちご、バナナ、大根おろし、キャベツ、やまいも、刺身などは消化酵素が豊富な食品です。

「なっとーキーン」はおなかの環境を整え、消化吸収の働きを助けます。



「スーパーベジタブル」には酵素をつくるのに欠かせないミネラルとたくさんの酵素が含まれています。夜食をする場合にはこのスーパーベジタブルを飲んでおくとうまく胃腸の助けになります。