

NO. 29

腸内快覧板

1月号 JAN 2012 年

発行所/おなかいきいき健康クラブ

福岡県福岡市東区松香台1-2-1

TEL092-674-4788 FAX092-661-1051

あけまして

おめでとうございます

株式会社健将ライフ

代表取締役

箕浦 将昭

皆様におかれましては希望に輝く新年を迎えられました事とお喜び申し上げます。

昨年は健将ライフの商品をご愛用いただき、心より御礼申し上げます。

伝説の生き物である辰（龍）年ですが、平成24年の場合、干支は「壬辰（みずのえたつ・じんしん）」となり、今年の辰年の特徴は、正義感と信用という意味合いが含まれているそうです。辰（龍）は干支の中でたった一つの想像上の動物であり、強さ・しなやかさ・健康・調和・幸運を運ぶとされています。龍はドアの上部や屋根の上に存在し、悪魔や悪霊、邪悪な心を消してくれるものと信じられています。



昨年の3月11日に起きた福島原子力発電所の事故は、今大変な試練を乗り越えようと懸命です。

近い将来、この放射能除染問題を含め、世界の原発問題解決のノウハウや技術の構築で日本は世界に貢献できると信じます。

日本は長崎と広島に被爆体験を持つ世界で唯一の国です。当時、原爆の後には数十年草木も生えないと言われましたが、三年もしないうちに、草木は茂り、復興が始まった歴史を持つています。放射能を正しく学び、恐れず冷静に生活防衛をしなければなりません。本年早々一月八日、NPO法人日本総合医学会九州部会新春特別講演会が福岡にて行われました。昨年四月に就任なさいました渡邊昌会長講演に続き、渡邊敦光（ひろみつ）広島大学名誉教授をお招きして特別講演会を開催いたしました。

渡邊敦光先生は、長崎原爆で壮絶な被爆者治療との戦いを乗り越えられた、被爆医師秋月辰一郎先生とその医療スタッフが味噌汁と玄米食のおかげで、原爆症が出なかった事に興味を持たれ、広島大学原爆放射線医学研究所で、主に味噌の放射線障害や発癌予防効果について研究をされ、論文も多数出されています。渡邊敦光先生によると、「わが国の食生活の洋風化や生活環境の変化に伴い、日本人の胃がんが年々少なくなる一方で、大腸がんは増加の傾向にある。

食による同時予防（消化器がん）の難しさを示す一例だが、両方のがん抑制の理想の食品が味噌」と結論付けられています。

なお、講演の後、長年、園児と共に毎月、味噌作りを実践していらつしやる高取保育園の松枝主任の発表と、自らが被爆体験者の自然食の会副会長刀坂先生の「被爆体験と食生活」の発表も体験に基づいたお話でしたので、身に詰まるお話でした。被爆なんか怖くないと励ましのお言葉は福島の人たちにも聞かせてあげたいくらいでした。

一月は何かとご馳走の機会があります。ご馳走は程ほどに、「腹八分に医者いらず」と申します。ゆつくりとよく噛んで、食後には「ちよう・元気なつとや、なつとークイーン、なつとーキング、なつとーゴールド」等をお忘れなく。

元気の元は胃腸から、本年も会員皆様のご健勝とご家族ご一同に幸多からんことをご祈念申し上げます。



病気にならない人の免疫の新常識

安保 徹 長岡書店

第五章 免疫力を上げる毎日の食事

そもそも食事は、副交感神経を優位にする手段で、休息した後や睡眠をとった後と同じようにリラックスの体調が作られます。

消化、吸収、排泄などは、全て副交感神経に支配されていて、腸の蠕動運動も支配に左右されます。便秘になれば、交感神経が働いて消化活動が抑制されます。

腸管は細胞の異変を感知して処理し、全身に伝達するシステムを持ち、異物や病原菌を腸内細菌が処理しますが、全身の免疫細胞の六割が腸管に集まっていますし、加齢の影響を受けにくいという特長もあります。

食生活の乱れは自律神経の乱れを招くので、食べ物や腸内環境をよくする食事をポイントに、自律神経のバランスを整えて、免疫力が正しく働くように体を持っていきましよう。

酢や梅干、薬味、スパイスなどを少量摂る事で排泄反射が起き、副交感神経が活発になります。発酵食品、食物繊維が豊富な食品、単品で栄養のバランスが完結する全体食品、排泄反射のある食品、体を温める食品等が副交感神経を優位にする食品ですが、砂糖、炭酸飲料は摂り過ぎると副交感神経過剰になり、アレルギー反応や倦怠感などの原因となるので控えた食品です。



健将ライフ学術顧問
佐々木 俊雄氏

働くときや頑張らなくてはならないときは交感神経を優位にするものが必要で、交感神経を刺激する肉、塩、冷たい食べ物、辛いもの、脂っこいものを摂ることが必要です。

どちらにも偏らない米、玄米、小麦、イモ類、とうもろこし、五穀米など、中間の食べ物をしっかりと摂っているかが重要です。

肥満の予防には、食欲のコントロールが必要で、ストレスを減らし、精神を安定することで、糖質や脂肪の取りすぎに気をつけ、栄養のバランスを考え、全体食品や食物繊維の豊富な食品、玄米、きのこ、野菜、海藻類などを摂るのが良いでしょう。

高血圧が気になる人は、降圧利尿剤が血管の内側を粘性にし、長期服用が緑内障や腎臓病、飛蚊症など、病気の引き金になるので休息を取り、食生活に注意を払い、安定化するのを待つことです。食塩の過剰摂取を避け、うす味の料理を心掛け、カリウムや食物繊維の豊富な物を摂ることです。便秘が免疫力を低下させ、排泄機能の低下が免疫力を低下させます。腸内環境を整えるため、発酵食品を摂るようにしましょう。

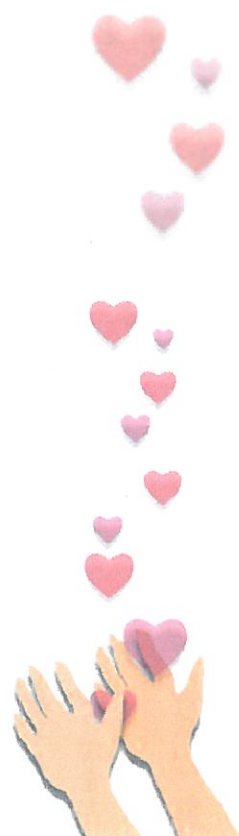
酢、生姜、ゴーヤなど排泄反射を促す食品を食べること、適当な運動を心掛けることです。

落ち込みがひどく食欲がないときは低体温になり、リンパ球が増えた状態なので、温かい食べ物を摂ると有効です。

どろどろ血液は、体温も関係して三十六度五分以下の低体温になるとエネルギー不足になり、赤血球が細胞の外に出て、ナトリウムを出せなくなり、さらさらの状態を保てなくなります。

食事の前後にたっぷり水を飲むこと、揮発性の刺激成分で血行を良くするにんにく、生姜、ねぎ、玉ねぎなどを使った温かい料理を摂り、梅干や酢等排泄反射の高い食品を摂ることで。

アンチエイジングに役立つ食事は発酵食品、食物繊維が豊富な食品、全体食品、排泄反射のある食品、体を温める食品、緑黄野菜などを摂ることです。



きれいな腸は病気にならない

NO.29.

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？

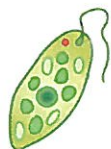
「腸が弱ければ頭も弱くなる」

「腸が弱い」とは腸が敏感で疾患に罹りやすい人のこと。一生懸命脳トレに励み脳を鍛えていたとしても、過敏性疾患が長引いている人は、おそらく脳も弱くなっているはず。

脳は腸から発生したものであることをご存知ですか？

腸はリトルブレインとも言われ、腸にも脳神経のような網目状の神経構造があるのでそう呼ばれているようです。ニューロンと呼ばれている同じような組織が腸のなかにもあり、その神経細胞とシナプスの作動原理はどちらも変わらず、脳にも腸にも共通しているのです。

本当は、腸が脳の神経に似ているのではなく、脳の神経が腸の神経に似ているわけです。



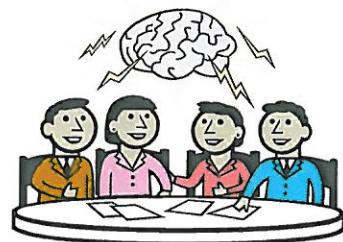
原生動物は腸だけの器官で生きている



人の脳は腸から進化した神経細胞を持つ

社内での重要なプレゼンを控えているときなど、お腹がゴロゴロ鳴り出し、トイレに駆け付けたことがありますか？不安や緊張を感じたりすると腸にくるのです。

脳と腸の情報のやりとりが過敏では、脳の悪い興奮が腸の運動や内臓感覚に異常をきたします。腸の不快感な圧迫感を感じていながら気分が爽快な人はいません。不快な内臓感覚は不快感をもたらします。そのような不快情動が続くということは、深刻なストレス状態から逃れられないということにもなります。そして、その影響は脳へと及びます。



脳は腸に直結、豊かな感情を持っている。脳や脊髄からの指令がなくとも反射を起こさせる内在性神経系を持っている臓器は腸だけ。



脳に影響がいくと、その症状によっては海馬や神経細胞を変性させる。海馬が萎縮し神経ネットワークのつながりも悪くなります。そうすると記憶や学習にも影響します。忘れっぽくなり、新しいことも覚えられなくなるから、仕事や勉強、日常生活にも支障が出てきます。そうすると、冒頭で述べたように「頭も弱くなる」のです。腸の状態が心まで生成します。腸が悪いと心が暗くなり、腸の健康は心にまで影響を及ぼすのです。

スーパーベジタブルはストレスでどんどん消費されるミネラルを補います。ミネラル不足は精神面でも影響も及ぼします。ちなみにマンガンは愛情ミネラルとも言われています。



「なっとークイーン」はおなかの環境を整え、腸内の状態を強化します。

達磨の経済学



高野山真言宗慈明院名誉住職

吉住 明海

『平和の願い』

謹賀新年

「今年も駄文にて、失礼申し上げます。」平成24年、壬辰(みづのえ)のたつ

皆様にとつて善き年でありますよう・・・。

壬の辰、この文字を眺めていて、気がついた。女偏をくつけたら、

『妊娠』になるではないか。特に、意味が有る訳ではないが、妙に気になった。

妙も女が少ないのか・・・？

「女がベツト(寝台)にあがって、『始まる』・良い女で『娘』・

古くなったら『姑』。女偏のつく漢字はかなり多いのであるが、

男偏の漢字は非常に少ない・・・。

何故なのだろう。女性が、古来より日常生活において、密接な関わり

を、表しているからであろうか。

女性や子供が、安心して暮らせる世の中が、やはり平和なのである。

A K B 48の少女達が短いスカートを翻して、細い足で踊っている。

回りでおっさん達まで、騒いで喜んでいる。噴飯ものだが、そんな光景が平和的と、

言うべきなのかも知れない。

ある市内の小学校で、講演の依頼があつた。父兄会というが、ほぼ母親で席は埋ま
っている。驚いたのは、その母親達が、実に若い。まるでギャルである。

短いスカートに、濃い化粧、部屋に入ると、ムツとするくらい化粧の匂い。

此処はスナックか、キャバレーではないかと思つてしまう。

ああ、それだけ私が老化したのかと、思い知らされたのである。

平和なんだと、心のうちで納得する事にした。

今年こそ、アンチ・エイジングを目標に、若返りをしなければ、柔軟な思考でなけれ

ばと、一応考えてはみたが、失敗ばかりのダイエットと同じ事になりそうだと、自問

自答した結果、『あるがまま』で、暮らせばよかろうと、最も私的に平和な生き方に

落ちていた・・・。

がん食べ物と密接な関係～発がん物質はこうして働く～がんが発生する仕組み



がん細胞は防御の網の目を巧みにかわして増殖し続け、進行していきます。

正常な細胞の中の遺伝子が発がん物質や食べ物、活性酸素によって傷つけられ、突然変異を起こす。遺伝子を傷つけられた細胞は、更に発がん物質の影響を受けて、がん細胞にかわり、増殖していく。そして、10年から50年の長い年月をかけて、がんが発病する。

「抗がん食品事典」より