

NO. 40

腸内快覧板

12月号 DEC. 2012年

発行所/おなかいき健康クラブ

福岡県福岡市東区松香台1-2-1

TEL092-674-4788 FAX092-661-1051



今年一年に感謝

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。

本年を振り返ってみますと、1月18日の日本総合医学界九州部会特別講演会の開催をスタッフ全員でお手伝い出来た喜びから始まり、この特別講演会から本物の味噌の力と玄米の力、日本人の食の基本であり、その力を思い知らされました。弊社におきまして、玄米シリーズに力を入れた一年でもありました。1月に8時間の遠赤焙煎し、石臼で粉碎した「金の朝食」が話題を呼び、手軽な玄米食として、売上に貢献してくれました。あわせて、長年精魂込めて生産しております、赤米玄米17時間遠赤黒焼き「活茶」の生産も伸び、納豆菌シリーズに応援してくれた嬉しい一年でした。これも、多くのお客様のご支援の賜物と感謝の気持ちでいっぱいです。

株式会社健将ライフ 代表取締役社長

箕浦 将昭

この一年では正月のご挨拶に続き、

2月号…日本総合医学界九州部会新春特別講演会報告

3月号…糖尿病に関する情報と手軽な現代風玄米食のすすめ

4月号…放射能のない世界に生物は生きていられない「放射能はどんな微量でも毒である」という考えは間違いない

5月号…食医学の力、被爆者2名の刀坂先生長崎被爆、平賀先生広島被爆者の記事をご紹介します

6・7月号…ケイ素を多く含む食品とケイ素の働き等解説

8月号…アンチエイジングに役立つ活性乳酸CPLの解説

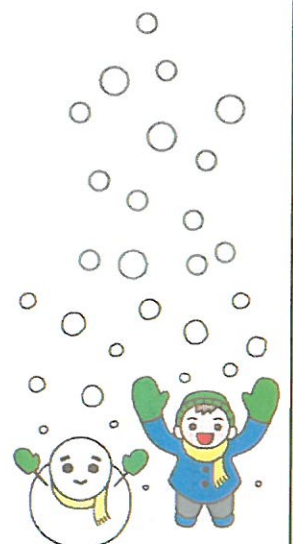
9月号…黒焼き玄米の力「活茶」の力。炭を食べて、身体が元気

10月号…反日デモの中国の旅報告

11月号…星野仁彦医師のゲルソン療法に学ぶ

と、この一年の腸内快覧板を振り返ってみました。

一方、社会に目を向けてみますと、来年4月1日から新たにスタートします第二次健康日本21「健康増進法の改正」で基本方針が全面改訂されます。その変更の主な狙いは、食生活の改善や運動習慣の定着等による一次予防（生活習慣を改善して、健康を増進し、生活習慣病の発症を予防）にあります。



厚生省が6月1日、「健康寿命」なる新しい指標を算出して発表しましたが、健康寿命とは、「介護を受けたり、病気で寝たきりにならず、自立して健康に生活できる」年齢のことです。発表された数字は、二〇一〇年は男性が七〇・四二歳で、女性は七三・六二歳でした。

「これに対し、同年の平均寿命は男性七九・五五歳、女性が八六・三歳。つまり、男性は九年余り、女性は約十三年間、健康ではなくても『生かされている』ことが分かりました。

飽食の末に病気になっても、病院の手厚い看護で無理矢理生かされて、平均寿命だけが延びているというのが現状です。元気で幸せに生きる事がいかに社会に迷惑を掛けないか、生きている幸福感は自らの働きが他の人のお役に立っているかを甘受出来るかにあると思います。

健将ライフは明るい家庭と元気な社会づくりにお役に立つように頑張ります。

本年一年間のご愛顧に感謝し、皆様に来年も良い年が訪れますよう、ご祈念申し上げます。

人が病気になるたった

2つの原因

新潟大学教授 阿保 徹

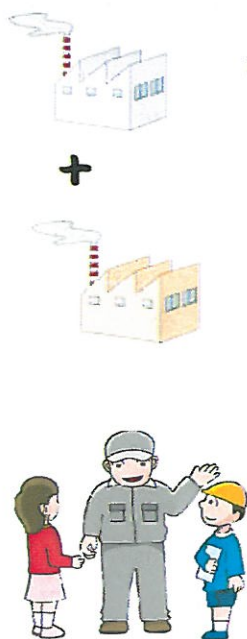
出版元 講談社

第二章 生命を動かす二つの仕組み

解糖系が酸素を必要としない、食べ物の栄養素【糖質】だけでエネルギーを作り出すシステムであるのに対し、ミトコンドリア系は栄養素に加えて、呼吸から得られた酸素なども原料に加え、脂質やたんぱく質もエネルギー源として使用できます。

この二つの工場がうまく共存し、それぞれの役割分担しながら、生命活動が営まれているのです。私たちの体を構成している細胞は、もともと解糖系の単細胞生物の中にミトコンドリア系の細菌が寄生したもので、その結果、膨大なエネルギーが獲得できるようになり、飛躍的な進化を遂げたと考えられているのです。

寄生して以降は、本体にDNA情報の一部を入れてしまい、単体では生存できなくなりました。



健特ライフ学術顧問
佐々木 俊雄氏

温泉

こうして外部の生命だった好気性細菌は、ミトコンドリアという小器官に変化していったのです。ともあれ、こうした二つの生命の融合現象が二十億年前に起こりました。

解糖系で生み出されるエネルギーは人間の生命活動を支えるだけの量ではありません。人間の活動において、瞬発力をまかなうだけで精一杯のエネルギーです。解糖系で分解された栄養素は、ミトコンドリアの内部でさらに分解され、水素が作り出されます。

この水素が運ばれてきた酸素と結びつく過程で大量の活動エネルギーを生み出すのです。

ミトコンドリア系のエネルギーは、解糖系のように瞬発力はありませんが、水素の活用によるエネルギーの産生によって、人間のような進化し巨大化した生物たちの生命活動を支えているのです。

体の部位によって異なりますが、一つ一つの細胞に平均して数百から数千ものミトコンドリアが点在していることがわかっています。

なかでも赤筋は深層筋とも呼ばれ、細胞内に五千ものミトコンドリアが働いていると言われ、脳や神経にも四千、肝臓にも二千のミトコンドリアが細胞内に確認されています。



成熟した卵子には十万個のミトコンドリアが存在しています。こうした部位はどれもミトコンドリアが優位に働いているため、あまり細胞分裂はしないのが特徴です。

瞬発力を生み出す白筋は解糖系、呼吸や血液循環に関与し、持久力をもたらす赤筋はミトコンドリア系の筋肉ともいえます。

スポーツ選手が三十代で引退するのは瞬発力がうまく使えなくなるからでしょう。合気道など生涯続けられる運動法は、どれも激しい動きを嫌い呼吸法・酸素補給をととても大切にしている点です。有酸素運動によって、ミトコンドリア系が活性化されて、持久力が付き、細胞の活性化にもつながるため、健康法としても役立つのです。

長生きをしたければ、瞬発力に頼りすぎず、ゆったりとした有酸素の世界に基盤を置いたほうが健康で居られます。

現代人はむやみに頑張りすぎた結果、慢性的な低酸素・低体温になり、健康レベルを大幅に落としてしまっています。すると、ここ一番の肝心なときには解糖系のエネルギーも使えません。

ゆっくりと湯治をしたり、運動をして体を温め、心身のストレスを和らげることで、ガン細胞の生存条件を減らしていくことです。



達磨の経済学

高野山真言宗慈明院名誉住職

吉住 明海



家伝・・・家に代々伝わってきたこと

秋晴れの爽やかな日、広島県のほぼ中央に位置する山里に向かった。

閑健将ライフの社長が育った実家である。二百年ほど続く古民家を改装して、居心地のいい空間となっている。

ご先祖様の墓地进行整理して、これも見事に再建している。

社長夫婦、子供夫婦、孫達を見守るかのように古い家、墓地を含めた屋敷や土地が喜んでいた・・・。

世代の継続という長い年月を経て、積み重ねられていく『家』の有り様は、実に奥深いものだと感じたのである。

先祖に対する畏敬と感謝の心を次世代に伝えてゆく。押し付けでなく、ごく自然な形であるのが、何より素晴らしい。

徳川家康が幕府を開いて、最後の十五代将軍の慶喜まで、約二百七十年ほど続いたが、幕府は明治維新で終わったが、徳川家は現在まで続いている。

日光東照宮の祭礼には、現当主が出仕されると聞く。

徳川宗家初代の家康から、二代秀忠・三代家光まで相談役として、当時としては、かなり長命の僧が居た。『天海』という人物で、一六四五年に享年百八歳と言われているが、生まれた日が不明なのである。秀忠に長命のコツと訊かれて、

「長命は、正直・日湯(毎日入浴)・陀羅尼(読経)・時には下風(放屁)あそぼるべし」

さらに、短気で好色な家光に対しては「気は長く・努めはかたく・色薄く・食細くして・心広かれ」と諭した・・・。

ある時、二代将軍の秀忠が愚痴や大名の悪口を言い始めた。

側に居た天海上人は、「上様は、一体誰のお陰で、将軍になれたのか。あの大名達が関が原で、命がけで

戦ったお陰ではござらぬか・・・。」と喝をいれたのである。

『家』の存続とは、感謝を忘れたら、成り立たないという事である。

合掌



ちょっと具合の悪い時・・・お試しください・**蕪(にら)**・・・別名“陽起草”



“にら”と聞いただけで元気になりそうな野菜。昔から薬用植物として知られています。中国では、にらは古くから精を養い病気を予防する食べ物の一つとされ、別名“陽起草”とも呼ばれ、修行僧が口にするのを禁じたと伝えられています。

にらの効用

玉ねぎやんにんにくに含まれるのと同じ成分、硫化アリルです。スタミナ増強、下痢、腹痛、胃腸を整える、便秘などに効果。代表的な緑黄色野菜で、ビタミンA、B2、C、カルシウムを多く含む。そのため、血液循環をよくし、貧血、鼻血、生理痛などにも効果があります。身体が弱く体力のない人、常に胃腸の具合がよくない人には常備薬としていい野菜ですが、アレルギー体質の人は、食べすぎるとかえって下痢になりますので、気をつけることが大切です。



きれいな腸は病気にならない！ NO.40

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？

～むも体（おなか）もデドックス～

汗をかきたい、声を上げて思いっきり泣きたい、おなかを抱えて笑いたい、ストレスを発散させたい…など、とにかく自分の中に溜まっている悪いものを外に出してしまいたい。もしかしたら、気づかぬうちに、感情や行動が制限、あるいは加速されて、心と体が、限界にきて解き放たれたい！と叫び出しているのかもしれない。そんな時、悪いものが出てしまえばすっきりするものです。心にたまったものは涙で洗い流すと、すっきりしますね。体も同じです。家の掃除もそう！きれいにすれば気持ちのいいものです。

東京女子医大の大木里香先生は「体の中の毒素というものを考えた時、まず一番に気にしてほしいのが、“汚れ腸”です。」と話されています。「腸内に悪玉菌が増殖すると、腐敗物質や、毒素を作り出します。この毒素が血液に吸収されて、肌にくすみ、吹き出物、口臭や体臭、大腸がんの原因になるといいます。さらにどれだけ美白やダイエットに勤しんでも、なかなか効果が得られないのも、腸内の悪玉菌が原因！きれいな腸は病気にならないんです。

では、毒素の原因となる悪玉菌を減らす効果は

食物せんいと**納豆菌**、**乳酸菌**などの
プロバイオティクス！

やるぞ!!



毒素チェックしてみましょう！

すでにできてしまった毒素を分解または吸着・排出し、腸の中をきれいにしてくれるのです。更にミネラル・微量元素が加わると、効果的に善玉菌が増え、さらに、毒素を排出する力が増強！

食物せんいは現代人にとっては、最も不足している栄養素のひとつ、腸内善玉菌を増やす事を忘れていたのも現代人の特徴です。

私達は知らず知らずの間に食品添加物や防腐剤、抗生物質等で善玉菌が働きづらい環境を作っています。だから、“汚れ腸”を通り越して、“腐れ腸”といわれる人まで出てきています。体内毒素が溜まると、カラダの代謝能力

- ① 肌荒れ
- ② 口臭、便臭がキツイ
- ③ 下痢気味
- ④ 朝から疲れている
- ⑤ 便秘気味
- ⑥ むくみがある
- ⑦ 光や臭いに敏感
- ⑧ 体重がなかなか減らない
- ⑨ 手足が冷たい
- ⑩ お腹にガスが溜まる



玄米珈琲は
デドックスタイ
ムの時間・・・
ゆっくり味わい
ながら
リラックス・・・

が衰えてしまいます。そして代謝が衰えると、さらに毒素が溜まる原因となり、悪循環を繰り返します。毎日の食生活を気をつけ、体にたまった毒素を排出している人と、排出できなかった人では1年後、5年後、10年後と、時を経るごとに、この差は大きくひらいていきます。若さも病気もこれに比例するのです。

スーパーベジタブルは飲む野菜ですので、せんいや腸内細善玉菌が増える成分もたっぷり含まれています。また多くの酵素もしっかり持っています。



「なっとーキーン」はおなかの環境を整え、善玉菌を増やし腸内の状態を最良に強化します。解毒力を高めます。ビタミン・ミネラルが豊富にあると腸内善玉菌は酵素をたくさん作ります。