

NO. 30

腸内快覧板

2月号 FEB 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

日本総合医学会新春特別講演会を

終えて

株式会社健将ライフ 代表取締役

箕浦 将昭

一月八日、NPO法人日本総合医学会九部会新春特別講演会が、日本人の生きる力掘り起こそう『みなおそう味噌の効用』のテーマのもと、渡邊昌NPO法人日本総合医学会会長に続き、渡邊敦光(ひろみつ)広島大学名誉教授により、行われました。

今回も事務局を健将グループで担当し、学

の場をいただきました。
渡邊昌会長は、米国流の栄養学が普及した為に肥満や生活習慣病が増え、国民医療費の急増は、保険財政の破滅を招いていること。また、医・食・農の連携のもとに無病息災或は、一病息災の社会づくりを目指すこと。

それに、「玄米、少食(適正食)、一物全体食」が理にかなった健康長寿食であることは、いつの時代にも通じること等のお話でした。

その後、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ことに興味を持たれ、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、マウスでの実験結果を発表されました。

渡邊敦光先生によると、「福島原発事故で、国全体が放射能に過敏になっているようですが、放射能の害より、不安と過剰な放射能ストレスの方が心配です。」とお話されました。人間は放射能の排泄能力を持っており、事実、放射能のない世界では細胞分裂は出来ず、生命活動が成り立たない事実も理解しながら、味噌や玄米を上手に利用し、明るく頑張りましょうとのことのお話でした。

その後、福岡にある高取保育園の松枝主任保育士に実践発表をしていただきました。

高取保育園では40年も前から、玄米和食を中心とした食育に取り組み、毎日玄米を炊いて味噌汁を作り、おやつには小魚や大豆、昆布などの自然の命ある物を園児達に出されています。

最後に自然食の会、副会長刀坂先生の「被爆体験と食生活」の発表でした。刀坂先生は一九二九年、長崎市に生まれ、自らが被爆を

体験なされましたが、現在は公民館・幼稚園・農協等で玄米和食を中心に食育教室を主宰されています。

「放射能の见えない恐怖に恐れる必要はなく、目の前を精一杯生きろ。不安やストレスに負けては駄目だ。」と会場に激を飛ばされました。また、放射能排泄に役立つ食品として、伝統製法の味噌・醤油・酢・梅干・漬物等を挙げられ、これらの食品には塩と酸が含まれ、放射能対策にはびつたりの食品であること。

反対に、摂ってはならない食品として、陰性の強い砂糖を含む食べ物・アルコール・果物などを摂取することは危険ですと話を結ばれました。

昨年12月の137号で、玄米の効用と玄米シリーズの新製品『金の朝食』と『玄米コーヒ』をご紹介しますが、人気上昇の気配を見えています。

皆様も、ご入用の際にはお気軽にお申込下さい。



「インスリン注射も食事制限もいらない 糖尿病最新療法」

角川SSC新書

医学博士 岡本卓

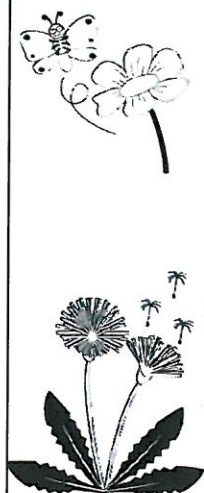
第一章 生活習慣病から体を守る

メタボリックシンドロームとされる男性を調べてみたところ、心臓血管病を正常者の2.2倍も発症しやすいという結果が出ました。それは細胞レベルで酸化作用が進み、動脈硬化をきたすからです。

玉ねぎには、体の酸化作用を予防し、血糖を低下させますが、これはケルセチンという物質の作用によるもので、取り出したケルセチンよりも、玉ねぎそのものの方が酸化予防効果が強力です。

メタボリックシンドロームとは内臓脂肪肥満があり、高血糖、高血圧、脂質異常のうち、いずれか二つが重なっていることをいいますが、内臓脂肪がたまると悪玉アディポサイトカインが多量に出て、インスリンの作用を妨げ、働きを悪くするのです。

善玉のアディポネクチンの作用が弱まってしまい、インスリンが多量に分泌され、その状態が続くと血管の筋肉が厚くなったり、腎臓の働きに影響したりして、高血圧を招きます。



健将ライフ学術顧問
佐々木 俊雄氏

さらに中性脂肪を分解する酵素の働きも落ちてきて、高脂血漿を招きます。インスリン抵抗性で高血糖の状態が続くと糖尿病になるのです。

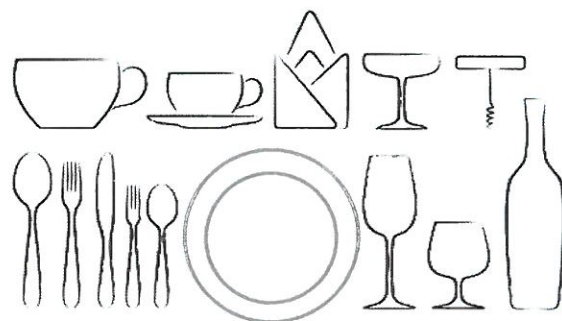
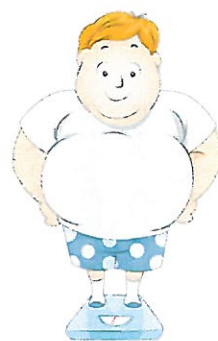
高血圧は加齢、塩分摂取が多い、食べ過ぎ、運動不足による肥満、ストレス、大量飲酒、喫煙など様々の要因が重なり合っている場合が多いのです。なかでも肥満と塩分摂取量が多いことで、血圧を下げるために有効な栄養素は、カリウムやカルシウムなどのミネラルです。

特にカリウムは、ナトリウムを体外に排出させ、血圧を下げる作用があるので、アボガドやバナナ、メロンなどの果物、ドライフルーツなどを積極的に摂りましょう。

高脂血漿はコレステロールや中性脂肪が多くなっている病気で、原因は、遺伝的な要因や病気が引き金になって起きたり、食生活の乱れ、肥満、運動不足、ストレス、喫煙などの生活習慣が原因になって起きるものです。

卵一個でコレステロール一日分摂取になります。毎日卵二個を摂ることは、むしろ良いことであると分かりました。

治療には、スタチン投与を考えると良いです。体内で合成されるコレステロールは70%と言わ



れ、スタチンはこの合成をブロックすることが出来ます。

一型糖尿病は、膵臓のインスリンを作る細胞が過剰な免疫反応から引き起こされ、細胞破壊によりインスリンの量が絶対的に足りなくなってしまうので、子供や若い人に多くみられます。

また、二型糖尿病は、膵臓から出るインスリンの分泌が減少してしまう場合と、分泌は良いけれど、インスリンの効果が現れにくい【インスリン抵抗性】である場合があります。

血液中のブドウ糖濃度が高い状態が続くと、全身の血管は傷つき厚くなって、動脈硬化が進むので、脳卒中や心筋梗塞が引き起こされる恐れがあります。

また神経障害、網膜症、腎症も起こります。

達磨の経済学



高野山真言宗慈明院名誉住職

吉住 明海



罪の重さ



『呼びたくも 呼ぶことならぬ ガラス戸に 息吹きかけて 母と書くなり』
『かくまでも 嘆きたまいぬ 我ゆえに 日ごと増えゆく 母の白髪』

この二句は、非行少年が、母を想って、作った句である。

50年ほど前の事である。防犯協会の会長をしていた父が、警察署の壁に貼ってあったものを、書き写して、声に出して詠じていた。早くに母親を亡くして、多くの修羅場をくぐりぬけた父には、胸に迫るものがあつたのだろうか・・・。

先日、拘留所の前を車で通つたのだが、拘留所の門にある受付に、孫であろう幼児の、手をひく初老の夫婦の姿を見た。あの子供の父か母かは分からぬが、拘留所に収監されているのだろう、面会に訪れたのか・・・。

ほんの一瞬の光景だったが、私の目に焼きついた。罪を償い一日も早く、子供や両親の元に戻って欲しいと、心からそう願つた。

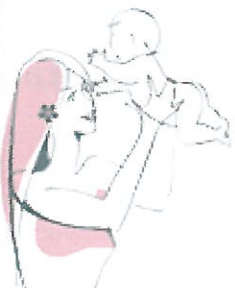
毎日のように、ニュースで報道される事件や犯罪、欲望のままに罪を犯してしまう覚せい剤がらみの犯罪、最近が高齢者の受刑者が増えているとか。警察や裁判所など、無縁のものだと思つていたが、すぐ身近にも起きている。

不動産の詐欺容疑で、知り合いの者が、逮捕された。

高齢の母親とまだ学生の娘を残して、その母親が、嗚咽する電話を受け取つたが、返す言葉が見つからない。電話を替わつた娘に、

「こんな事くらいで、負けるなよ。婆ちゃんを守つてね。」と、言うのが精一杯であつた。亭主と離婚して、子供4人と、年老いた母親との暮らしを、守り支えていた、したたかな女性である。必ず立ち直つて、くれるものと信じた・・・。

『鬼は外・福は内』 節分の豆は『魔滅』とか、おのが心の鬼を滅すべし、節分の頃。



がんと食べ物は密接な関係～発がん物質はこうして働く～がんが発生する仕組み

抗がん食品事典より

*ライフスタイルの中のガンを招く要因

食べ物

ガンの原因の3分の1は食物にあると言われる。塩分や脂肪の多い食生活はリスクを高める又食べ物と一緒に体内に入る「発がん物質」もある



ストレス

ストレスが溜まると、自律神経やホルモンの働きを乱し、免疫力も落ちてしまう。そのため、ストレスはガンに対する抵抗力を低下させてしまう。



タバコ

タバコには、100種類以上もの発がん物質が含まれている。副流煙にも、強い発がん物質が含まれ、本人だけでなく周囲の人のリスクも高めてしまう。



アルコール

適量なら健康を害する事はありませんが、摂取量が多いほど、発がん率が高い事は分かっています。タバコが加わると発がんの危険性が更に大きくなる。



きれいな腸は病気にならない

NO.30.

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？



免疫のカギは腸にある

①最大のリンパ組織パイエル板

大腸へと続く小腸（回腸）の終わりの場所に10センチくらいの長さで腸管を埋めるようにツブツブといぼみみたいな盛り上がりがたくさんあります。これが体の中で最大のリンパ組織パイエル板です。パイエル板は免疫に関する重要な情報を伝えてくれます。ツブツブは健康で若い人ほどいっぱいできていますが、歳をとるに従い、ツブツブの数が少なくなり、平らな状態になります。免疫力が落ちている人もツブツブは少なくなります。

②腸のリンパ組織には体の防衛隊員がいっぱいいる

腸にはパイエル板以外にもリンパ組織がたくさんあります。リンパ組織から免疫を担う成分（体の防衛隊に例えられる）が分泌されます。防衛隊の仲間にはマクロファージ、白血球の好中球、リンパ球、NK細胞、補体などの面々がいて細菌やウイルス退治に精を出します。腸の粘膜と腸壁には防衛隊員のパトロールの監視が怠りなく見張っています。

③腸と脳は助け合って体を守っている

現在、脳の間脳という場所が免疫システムの司令塔だと考えられています。脳と腸はペプチド等の神経伝達物質や色々な細胞から出される伝達物質によって、お互いに密接に連絡を取り合い情報交換するとともに、助け合って外敵から私達の体を守ってくれます。

④体に入った異物を退治する三つの方法

1. 異物を消化する方法・・・唾液で細菌などを消化する
2. 異物を体内の組織に入り込ませない消化管の働き・・・胆汁、腸管粘液の殺菌効果や胃の胃酸で退治
3. 腸内細菌の働き・・・腸内善玉菌が多いほど腸内免疫活動が活発になる

⑤腸内細菌の善玉菌が多いと免疫力が高まる

腸と免疫を考える場合には腸内細菌叢の働きが見逃せません。腸内には善玉菌、悪玉菌、日和見菌がそれぞれ群れを作って棲息しています。日和見菌は悪玉菌が優勢になると「悪の枢軸」を作ってより悪い事をします。

善玉菌は名前に恥じない実に良い三つ働きをします。

1. ビタミンを合成する
2. 免疫力を高める
3. 腸内を酸性に保つ

善玉菌と悪玉菌のバランスはその人の食生活を映す鏡です。



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。