

NO. 31

腸内快覧板

3月号 Mar. 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

TEL 092-674-4788 FAX 092-661-1051

糖尿病の予防に玄米食

現代風玄米の食べ方

株式会社 健将ライフ
代表取締役 箕浦将昭

いつも健将ライフの商品をご利用頂きありがとうございます。

昨年12月号で玄米の力を最高に発揮できる深炒りという方法で、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「金の朝食」をご紹介しました。

玄米食は良いとは分かりつつ、なかなか出来ない、そんな風にお悩みの貴方の為に作られたのが「金の朝食」です。

この商品開発の原点は「朝ご飯を食べない子供たち」をはじめ、離乳食の赤ちゃんから学童まで、玄米の力で元気に育ってほしい。

また、「風邪を引いて食欲のない時や、病後の回復時に玄米粥を手軽に作り、ご利用頂きたい」との思いから商品化いたしました。

最近の子供たちのアレルギーや糖尿病、キレル子供たちの犯罪の増加は国の将来を憂えます。

砂糖を含む菓子や清涼飲料水、肉類、乳製品、卵、インスタント食品などの多量摂取が背景にある事も指摘されていますが、まずは穀物野菜を中心とした和食の食卓を取り戻す、食育の実践をすべきと考えます。

特に深刻なのは、子供の糖尿病が増えている事です。

子供の糖尿病（小児糖尿病）の原因は清涼飲料水やお菓子などがよく知られています、意外と知られていない重大な原因が添加物で、その中でも子供の糖尿病に直結すると言われているのが「ブドウ糖果糖液糖」という添加物です。

ほとんどのジュースに含まれていますが、内容量まで記載していないのが困りものです。ジュースによつては、その3分の1が「ブドウ糖果糖液糖」という物もあります。「ブドウ糖果糖液糖」は、ご飯に含まれるブドウ糖、果物に含まれる果糖のことではありません。

いわゆる甘味料の役割をする添加物です。この「ブドウ糖果糖液糖」を摂取すると、吸収率が高いため、血糖値が急激に上昇し、そして急下降するのです。

この仕組みはまさに糖尿病そのもので、子供達は人為的に糖尿病の症状が出るような食品を摂取しているのです。

キレル子供たち

の犯罪や無気力

な青少年の増加は、

反社会的行動の要因

となっています。

このような危機的

状況にある事を他人

事としてではなく、

私たち一人ひとりが日本全体の問題として

受け止め、食の改善に取り組まなければならないと思います。

まずは、玄米食中心の和

食を実践・普及させることこそ急務な課題で

あり、これからの「食育」が日本を救う鍵とな

ります。

明治時代、陸軍薬剤監の石塚左玄が「白米食よりも玄米食を主流にすべし」と唱えた事は誠に先見の明を有していたと感服します。

最近の研究では、炒り玄米にすることで、玄米中の成分が溶けやすくなりαグルカンの作用も活発に働き、癌の予防効果も期待できるとの指摘もあります。

野菜の王様アルファルファ粒の『スーパーベジタブル』に『金の朝食』で現代風玄米菜食となります。また、金の朝食をそのまま味噌汁に、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』という手軽な現代風玄米食が出来ます。是非お試しください。

3月、4月は気候の変化が激しくなっています。お体に充分ご注意頂きご活躍下さい。



「インスリン注射も食事制限もいらぬ 糖尿病最新療法」

角川SSC新書

医学博士 岡本卓著

第二章 糖尿病治療で大切なこと

治療を始めるときに大切なのは、その患者が高血糖のほかに高血圧や高脂血症を持っていないかどうかを確認すること。一般の人の場合、LDLコレステロール139mg/dl以下であるが、糖尿病の人は、119mg/dl以下にしたいものです。

私はスタチンという薬を処方しています。

高血圧を伴う患者さんには、血圧コントロールを、特に塩分摂取量を控える。

血糖値のコントロールは無理なくコントロールに取り組めるように比較的緩やかといえるヘモグロビンA1Cの7%位を目安にする。

治療効果を見るために血糖値そのものでなく、ヘモグロビンA1Cの値を見てゆく。

この数値は、過去一ヶ月から二ヶ月の血糖値が反映されます。



岡本卓 医学博士
佐々木 俊雄氏



日本では6.5%未満が目標とされ、ハードルの高生活改善を求められています。

神経や細い血管が傷ついて起こる三大合併症を防ぐためと言われています。

しかし、それよりも太い血管に動脈硬化が起こるという重大な問題があります。

悪玉コレステロール値を下げ、血圧をコントロールし、血糖値もまずまずの数値に押さえ込む。

これが大血管病を防ぐ糖尿病治療です。

そして、悪玉コレステロールを押さえ込む薬の代表格がスタチンです。

この効力は強力で、ほとんどの人は服用すると悪玉コレステロール値が正常値にコントロールされます。

腎臓の機能が低下すると、血液中のエリスロポエチンと呼ばれるホルモン濃度が低下し、赤血球を作る仕組みに異常が起き、貧血になります。

エポエチンアルファとベータを一週間から二週間に一回注射すれば、貧血は治すことができます。

ガン発見に有用とされるマーカーは血液だけでも三十種類以上あり、肝臓がん、肺がん、胃がん、大腸がんなどそれぞれに異なるので出来るだけ丁寧に調べます。

第三章 血糖値はとにかく厳しく下げればよい

糖尿病が強く疑われている人であっても、治療を受けている人は約半数で、平均死亡時年齢は男女ともに短命ですが、なぜ治療を受けないのでしょうか。

従来、血糖値のコントロールが厳しく求められ、普通の生活が出来なくなると思い込んでいます。血糖値のコントロールが達成できないと駄目だと思いついて、達成できないことが大きなストレスになっていきます。

最近、血糖値を厳しく下げるのはよくないと言ふことがわかってきたのです。

アコード試験と呼ばれる治療研究で、緩やかにコントロールするグループと厳格にコントロールして血糖値を正常化したとき、厳格にしたほうが死亡率が高いという結果になったのです。

【糖尿病で心血管疾患のリスクの高い人たちの血糖値コントロールは、緩やかなものにするほうが良い】という結論が出ました。

アドバンス試験では厳格な血糖値コントロールをすると腎機能障害は減少するという結果が示されています。VADT研究では差は認められないとされています。

三つの異なる研究の共通点として、厳格な血糖値コントロールを求めても、大血管障害と言われる病態については良い結果は得られなかったと言ふことです。国際的な血糖値の統一基準が求められます。

きれいな腸は病気にならない

NO.31.

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？

3月5日の朝のNHK「朝一番」の番組で、腸をきれいにすることは若さを保つことにも結びつき、ガンの予防にもなると放映されました。

便秘も下痢も同じ原因

昔から「元気の元は胃腸から」と言われています。腸は健康にとっても、美容にとってもたいへん重要な器官です。腸の状態が病の軽重を計ることができます。

健康の条件に「快眠・快食・快便」を挙げることができますが、中でも日々の快便は心身の健康の中心となります。腸には大きく8つの役割があります。それは消化、吸収、合成、代謝、解毒、造血、排泄、免疫というものです。つまり、腸が健康ということは、それほど体のすべてに影響することになります。命の根っこは腸にあるのです。

健康な腸内での8つの役割

- 1.消化…腸内細菌の活躍などで胃よりも腸での消化の方が比重が大きい
- 2.吸収…人が生きていくための栄養を吸収
- 3.合成…善玉菌が必要なビタミンや酵素をつくる
- 4.代謝…必要な栄養で代謝酵素をつくる
- 5.解毒…有害物質を無毒化・排除する
- 6.造血…腸壁できれいな血液をつくる
- 7.排泄…不要な老廃物や毒素を便として体外に排泄
- 8.免疫…腸に棲みつく乳酸菌の分泌物(ペプチドグリカン)が腸から吸収され、免疫力を高める活性物質となる。特にがん細胞に対する免疫は腸内に集中

ところで、最近は通勤途中など突然に便意をもよおし、途中下車してトイレに駆け込んだり、外出先で腹痛に見舞われ、下痢をするなど、決して特殊な病気ではないけれど、これに悩まされている人が多いようです。また旅行先でも下痢をする人も増えています。一般的に下痢と便秘は正反対の症状のように扱われますが、実は同様の原因によって起こることが多い症状なのです。下痢も便秘も腸内の状態が悪化して起こりやすくなります。

腸内環境が悪くなると、腸内での働きが悪くなってきます。食べ過ぎたり、細菌やウイルスなどが腸内に入ってきた場合でも、良い腸内環境では8つの役割がスムーズに行われますので、悪いものが増殖しないで、下痢や便秘もなく、深刻な病気にかかりにくくなるのです。

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Queen」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。

達磨の経済学



高野山真言宗慈明院名誉住職

吉住 明海

老いて旬ない



暴力団の組長宅に、手榴弾と機関銃を持って、殴り込みに行つて逮捕された裁判のニュースを昼食を食べながら、息子とテレビを観ていた。

犯人の年齢が、なんと79才とか……。高齢化が、進んでいると言いながら、『やくざ』の世界も、そうなのであろうか？

『太く短く男の生き様よ』などと、虚勢を張ったところで、死ぬ時が来なければ、死ねないものである。

超高齢化の現状では、生きるのも大変である。年金だけでは、生活できない。子供は、自分の暮らしを守るのが、精一杯で、とても親の面倒までは……。

昔、危篤の禅師を、他の坊さんが見舞いに行つた。「具合は如何ですか？」と問うと、ただ、一言、返した言葉が、

「日面仏・月面仏(ニチメンブツ・ガツメンブツ)」

お日様の顔の仏は一八〇〇年の寿命を持つと言われる日面仏であり、一方、月の顔をした仏は、月面仏と言われ、寿命はたった一昼夜とされる。

つまり、禅師は「死ぬときがくれば死ぬ。それまでは、ひたすら生きている」と、答えたのである。

寿命の長短を、言うのではなく、生ある日々を如何に生き抜くかであろう。

高齢化と言うが、若者・中年・老人との区別は、曖昧なものである。本人が老人だと思つたら、年齢は関係なく、高齢者であろう。79才でも殴りこみに出かけた事は情けないが、自分自身が80才前的高齢者だとは認識していないのかも……。

『年寄り、ナメンなよ』と啖呵のひとつも言つてみたいものである。

生涯青春と、お題目を唱えているばかりでは、青春にあらず、生きる事を楽しみ、クヨクヨしないで今日を生きる事である。

『杖に縋るといへども、人にすがらず……』機関銃にすがつてはいかんなあ……。

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

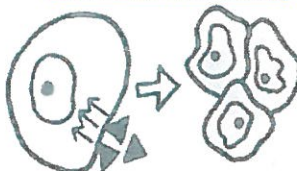
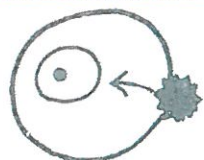
抗がん食品事典より

発ガンのプロセスには大きく2段階ある

イニシエーション

プロモーション

がん化



遺伝子は日常生活の中でタバコや食べ物などのイニシエーターによって傷つけられる危険にさらされている

発がん促進物質(プロモーター)の影響を受けて、細胞が変化し、異常な繁殖が起きる。この後プロダクションと呼ばれる段階を経て、更に悪性化するという多段階説もある

がん化した細胞が、更に増殖を続けると、周囲の正常な細胞を破壊し、がんとして認識できるようになる