

NO. 35

腸内快覧板

7月号 JUL. 2012 年

発行所/おなもいき健康クラブ

福岡県福岡市東区松香台1-2-1

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

ケイ素を多く含むシリカ食品 NO. 2

株式会社 健将ライフ
代表取締役 箕浦将昭

いつも元気満まん堂をご利用頂きありがとうございます。ごさいます。アルファルファはケイ素を多く含む食品（1000 mg / 100 g）であることは先月述べました。

引き続き、身近なケイ素を多く含む食品について述べます。残念ながら、『日本食品標準成分表2010』の資料を見てもケイ素の項目はまありません。ドイツの食品データによると植物性食品のケイ素含有量は食品100 g 中に大麦 233 mg、からす麦 595 mg、きび 500 mg、じゃがいも 200 mg、小麦 158 mg、人参 5 mg、かぼちや 7 mg、とうもろこし 19 mg、サラダ菜 7 mg、りんご 1 mg、梨 1.5 mg、苺 6 mg、赤カブ 21 mg、アスパラガス 18 mg などすべてに含まれています。

ケイ素は、骨、関節、血管、皮膚、毛髪、歯、爪などに多く含まれ、生命維持に不可欠な必須微量元素です。

成人1人当たりの消耗は、1日10〜40 mgと言われています。若いときには、私たちの体の組織はケイ素を摂取する力があり、ぐんぐん摂取し続けます。

このため、柔軟性や弾力性に富み、つややかな肌に覆われ、硬い骨を持ち、エネルギーに満ち溢れています。しかし、年を重ねるごとに私たちのケイ素を摂取する力は落ちていき、加齢とともに皮膚の中のケイ素含有量も減っていきます。

特に、アテローム型の動脈硬化症の人の動脈ではケイ素の含有量が激減することが判明しています。この事は血管組織を強くしている酵素にケイ素がかかわっている事を意味しています。

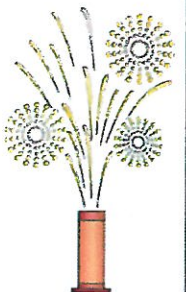
「それでも世界一うまい米を作る」の著者奥野修司さん曰く、「粳穀（もみがら）には、大量にケイ素が含まれている。ケイ素はガラスの材料でもあるように、非常に安定した結晶構造をしている。

粳穀は、いわば米粒を一粒ずつガラスコーティングしているようなものです。稲はケイ酸質が大好きです。このケイ酸質（ケイ素）をいっぱい吸収させた米はおいしいし、ケイ酸は植物に吸収されると抗酸化作用があるから日持ちもいい」と。

また、ケイ素含有量の多い植物はいずれも健康に良いと言われていますが、玄米などが健康に良いと言われるのもこのケイ素の含有量に大いに関連しているようです。

このドイツの食品データにはコメのケイ素含有量記録はありませんが、他のミネラルと比較してみると白米のマグネシウム7 mg に対し玄米のマグネシウムは110 mg、いかに白米ではミネラルが減少しているかが分かります。それに輪をかけて、今の食生活は昔に比べてお米を食べなくなっておりますし、そのほとんどが精米技術が進んだ白米を食べています。その分ケイ素の摂取量は減少し、ケイ素不足が深刻になっているのです。

玄米が身体に良いとは分かっていますが、なかなか続けられない。その様な人にお役立ちできる手軽で美味しい、金の朝食「8時間焙煎した玄米を石臼で粉にした製品」や健将ライフのスーパージタブルはミネラルバランス食品としてお役に立ちます。大地に根を張るごとく元気になること请け合いです。これからの本格的な夏に備えご利用頂き、ご家族のご健康にお役立てください。



健康長寿の遺伝子に スイッチを入れる本

医学博士 阿部博幸
発行所 青萌堂

人間の体は、約六十兆個の細胞が正しい秩序の下で活動することで保たれています。

体のあらゆる部分の細胞には、同じ遺伝情報が伝達されているのに、個々に別の細胞になっていき、役割分担が絶妙に出来ているということです。遺伝子にスイッチのオン・オフがあることが分かってきました。

免疫は食べ物や心の持ち方で遺伝子がオンになって免疫細胞が増えたり、働きが活性化するのではないのでしょうか。

【必要な遺伝子が必要ときにオンにして免疫力を高めて生きる】これが健康寿命を伸ばす極意だと思います。

サプリメントは、効果や成分が科学的に証明されたものを摂取しなければなりません。たとえば、フコイダンには、ガン細胞のアポトーシスを促す作用がありますが、吸収力が良いといって低分子のものが出てきました。しかし、それは単なるオリゴ糖になっていて、フコイダンの持つ作用が出なくなってしまうのです。



健将ライフ学術顧問
佐々木 俊雄氏

ステビアは甘味料として使用されていますが、ステビアのエキス成分を田んぼや畑に蒔くと農作物がおいしくなったり、収穫量が増えるというところで、人間の細胞だって蘇らせると研究に取り組みました。ステビアの濃縮液として、ステビア草を原料に天然水で煮沸・濃縮、さらに約二年かけて発酵・熟成させた濃縮エキスを農業にも人体にも使用できるものです。

農業に使用した場合

1. 品質を向上させ、農作物本来の味を取り戻す。
2. 糖度とビタミンが一段と増す。
3. 果物の色づきも全体的に良く、葉陰も変わらない色づきになる。
4. 日持ちが良くなる。
5. 連作障害や病気にも効果が高い。
6. 土壌中の硝酸態窒素を分解する。
7. 農薬の使用量を減らせる。
8. 残留農薬も分解して検出されない。
9. 焼却灰にステビア濃縮液を加え、ダイオキシンが98%分解された。



実施農家の報告

りんごⅡ高接病が治った。樹勢が強く、熟し具合、着色などが良い。

イチゴⅡ糖度16度。収穫期が長い、反当り10トンメロン・スイカⅡ糖度が上昇、発根が良い。

トマトⅡ果肉が厚く日持ちが良い、玉伸びが良く収量が増加、花数が多く、葉に厚み、色が良い。

大根Ⅱ生育期間が二週間早い、実がしまり甘みがある。

サクランボⅡ着色が良くなる、日持ちが良くなる、耐病性が高まる。

ほうれん草Ⅱ葉が厚くしつかりした葉、えぐみがなく甘味のあるものへ。株の重量が重く20%増収。

ゆりの花Ⅱつぼみの数が多く肉厚も大きい、日持ちが良くなり虫が発生しない。

トウモロコシⅡ糖度18度で、生で食べてもおいしい、茎も太く長く、肉厚も色も良い。

梨 糖度11.8度が13.2度になった。抗酸化試験3時間以上色の変化無し。

黒豆Ⅱ未使用区との比較 糖度5.7度が7.1度になる。

小松菜Ⅱ成長度合いが良い。

米Ⅱまろやかな甘味、香り、粘り、つや。冷めても粘り、つやが変わらない、味が落ちない。



達磨の経済学



高野山真言宗慈明院名誉住職

吉住 明海

同窓会



「おい、久しぶりやなあ・・・。」
笑顔の爺さんが、手を差し出してきた。

ウム・・・誰だっけ??? 40年ぶりに再会した

大学の先輩である。

握手を交わしながら、若き日の面影を見止めた。

奈良の古寺名刹の住職として、心労が老いを加速させたものか・・・。

55から65才までの大学の同窓会を奈良市で行った。

定年退職のない住職ばかりで、現役バリバリでなければならぬが、どこか浮世離れしている面々が集まってきた。

呑みながら、血圧・肝臓・痔ろう・前立腺・心臓・脳の病気自慢が始まって、既に死亡した者の名前が、出てきたと思ったら、孫の話に落ち着いた・・・。

日頃、読経で鍛えた喉は、十八番のカラオケとなり、坊主頭ばかりの集団が古都の路地裏を俳諧するさまは、桎梏(手枷・足枷)から開放された、ただのオッサンである。

高野山で青春を過ごした、まさに、その時に引き戻された心地なのだが、気分は青年、顔見れば禿げ親父、有名な寺院の僧正さまも町の小さな寺の住職も原点は一緒だったのである。

4年に一度、オリンピックの年に開催する事になっている。
次は長崎で、4年後の再会を約束した。

「おーい、皆、死ぬなよ。生きて会おうぜ・・・。」

一つ上の先輩、奥さんが亡くなったとか、何処か背中が淋しげであった。それだけが人生を抱えて、生きている。

夢の一夜を過ごして、各々居場所に帰って行った。

『威張るな大僧正、たかが小僧の成り上がり』『なんぼ、アホでも先輩は、先輩やデェ・・・』

昔の名セリフが耳に残り、二日酔い気味で、車中の人となった・・・。

合掌



ちょっと具合が悪い時・・・お試しください・・・お治し下さい

～不眠症に小豆の枕を～玉ねぎを刻んで枕元に置く

不眠症に悩む人は多いものです。昔から眠れない時のために色々な方法が考えられてきましたが、これぞというものがなかなかありません。といって睡眠薬に頼るのは副作用が心配です。



①昔からの知恵としてソバガラに代わりアズキを枕に入るとよく眠れます。アズキには頭を冷やす効果があるので安眠できるのでしょう。これから暑い夏、アズキ枕を一つ作っておいて試してみるのはいかがでしょうか。



②玉ねぎを刻んで枕元に置く方法は世界中で広くおこなわれている方法です。生玉ねぎ、長ネギを刻んで枕元に置くだけという簡単な方法ですが、不思議と良く眠れます。玉ねぎの揮発性成分が神経を安定させてくれるのでしょう。

きれいな腸は病気にならない

NO.35.

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？

現代の落とし穴～電子レンジ病～

電子レンジで“チン”するだけで、すぐに食事が出来るのは非常に便利で魅力的です。忙しい現代人、独り暮らしの人にとっては欠かせない調理器具ですね。電子レンジでは2,450MHzの極超短波の電波が使われています。1秒間の振動数でみると、電気レンジが60回であるのに対して、電子レンジの場合は、200万回以上に達します。



この強烈な振動は、食べ物の細胞はもとより、それを消化・吸収する人にも影響を及ぼす可能性があります。医学研究によれば、電子レンジで調理した食品は、主に血液および免疫機能に変化を引き起こし、その中にはヘモクロビンの減少・ヘマトクリットと白血球の増加・コレステロールの増加・リンパ球の疾患などが含まれます。

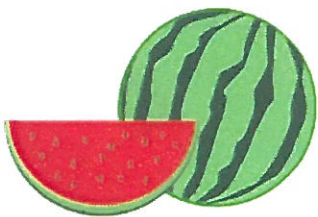
エネルギー的な観点からすれば、こうした状態の大半は、極陰性なもので、分散作用があり、体細胞に損傷・劣化・腐敗を引き起こします。

台所で電子レンジを使用している時に、チクチクした痛みや下痢、発汗、発熱異常、動悸、めまい、吐き気、情緒不安定等の症状が出る人がいます。

以前、アメリカで電子レンジが一般家庭に普及しだした頃「電子レンジ病」という病気が流行しました。この病気は下痢、脚気、頭痛、だるさ、精力不足、アトピーなどの症状を起こすと言われています。

専門家が色々と調査してわかったことは、このような症状を起こす人は電子レンジで調理したものを多く食べていること、そしてその人たちの腸内細菌叢が破壊されていました。というのも電子レンジで調理すると食べ物についている環境細菌など全てが破壊され、腸内に棲む善玉菌が徐々に減っていくからです。きれいな腸どころか、腸内環境はすこぶる悪くなっていったという事です。

電子レンジで調理すると良いものも悪くなってしまうと言えます。



健康な人はさておいて、少なくとも下痢、病気の方や子供、年寄りの方の食事には電子レンジの使用を差し控えたいものです。

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。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。