

NO. 41

腸内快覧板

1月号 JAN. 2013 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

新春ごあいさつ

「健康寿命」

株式会社 健将ライフ
代表取締役社長 箕浦 将昭

皆様方におかれましては幸多き、巳年の新年を迎えられた事とお慶び申し上げます。

巳（へび）は成長するために脱皮します。私たちがこの変革の激しい世の中にあつて、（古い皮を）脱ぎ捨て、再生する組織・国家

などが脱皮変革と言われるごとく、大きく古い考え方や習慣から抜け出して、新しい方向に進むことを求められていると思われます。

厚生省が昨年6月、「健康寿命」なる新しい指標を算出して発表しました。健康寿命とは、「介護を受け、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。



厚生省から二〇一〇年に発表された数字は、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9年余り、女性は約13年間、健康ではなくても『生かされている』ことが判りました。

飽食の末に病気になるっても、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出来るという事がいかに幸せか、社会に迷惑を掛けずに生きていく幸福感は何者にも変えられません。

本年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した。

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する）にあります。

健康になるのも食べ物（医食同源）であり、逆に病気になるのも食べ物（病食同源）なのです。食べ物は健康に関して、諸刃の剣であります。驚くべき事に発がん原因の第一位が、なんと食べ物（全原因の35%）であり、第二位がタバコ（同30%）であります。

がん予防のために、タバコを吸わない様にすることは可能ですが、食べ物を食べないで過ごすと言う事は、全く不可能な事です。

この事が、がんを完全に予防する事ができない大きな理由の一つであろうと、三重大学名誉教授田口寛先生はおっしゃっています。

お正月の食べ過ぎや飲み過ぎは、肝臓、腎臓に負担を掛けると同時に、胃腸が疲れます。胃腸の疲れは血液を汚します。

健将ライフの「なっとークイーン」で消化促進と腸内環境を整え、黒焼き玄米（活茶）などのお茶をお薦めいたします。黒焼き玄米には毒消しの効果があり、直接食べても効果はあります。

今年一年、自らを脱皮させ「整理整頓後始末」の出来る自分と、食べ過ぎや飲み過ぎを慎み、健康寿命を延ばし、どんな小さな事でもいい「人様に喜んで戴ける人生」を送るための精進を致します。

健将ライフにご縁を頂きました皆様の二〇一三年が幸多かれとお祈り致します。今年も宜しく願います。



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

第三章 ストレスの本当の役割

細胞をガン化させる低酸素・低体温状態は、日常に照らし合わせた場合、ストレス過多の状態であるということです。

このストレス過多は、自律神経の働きに影響を与えます。

私たちの体は、ストレスを感じたとき、神経系とホルモン系を総動員して、解糖系を働かせる準備をしているのです。

体は、そのストレスに適応して、生き延びようと反応します。

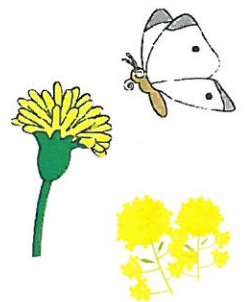
その結果、低酸素・低体温状態になり、青ざめたり、どきどきしたりといった変化も現れるのです。こうした状態が長く続いたり、刺激があまりにも強烈であったりすれば、体は耐え切れなくなつて、病気になります。

危機を乗り越えるために、細胞の解糖系がフル稼働する。これが低酸素・低体温になる本当の意味です。

糖質はピルビン酸に分解される際に活動エネルギーが発生するのです。ピルビン酸が生成する過程で疲労物質である乳酸も生まれます。



健将ライフ学術顧問
佐々木 俊雄氏



そのため、すぐに息切れして長続きは出来ません。低酸素・低体温によって、血液もどろどろになります。血液の流れを止めることによって、出血に備え、危機に立ち向かう戦闘状態を作っている現象です。

糖尿病もまた【ストレスに対する体の適応現象】が、その根底にあるのです。

ストレスが増すと、抗ストレス反応として、アドレナリンやノルアドレナリンが分泌されるなどして、血糖値を上げているのです。

ストレスによる交感神経緊張によって、高血糖になり、慢性化して糖尿病になることが多いと考えられます。

インスリンの分泌は副交感神経の支配下にあるため、交感神経優位の生き方を続けていると、分泌が抑制され、急激に上がった血糖値をうまく下げることが出来ません。

顆粒球は、白血球の60%を占めています。

リンパ球は35%を占めます。そのほか、マクロファ

ージも5%ほど存在します。

ストレスが多い臨戦態勢の状態では、この戦いに

ストレスがたまると、解糖系優位になり、低酸素・低体温が続くことでガン細胞が分裂する条件が整いますが、私たちの体は、自律神経、白血球、そして細胞のエネルギー産生と、それぞれ連動しながら、外界のストレスに見事なまでに対応しています。

ストレスを回避してばかりいても、代謝が抑制され、その結果、低体温になりやすい面があります。そうなれば、免疫力は落ちてしまいます。

いつも緊張して興奮状態にある人は、リラックスして、解糖系の世界から抜け出す必要があります、いつもだらだら過ごしているような人は、逆に緊張する必要があるということです。

病気になる人の七割は、ストレスを抱えすぎた交感神経緊張型ですが、三割の人はストレスが全く無い副交感神経への偏りが顕著なタイプでしょう。特定の部位がガン化するということは、自身自身の生き方の偏りがそうした形で現れているということです。

普通の生活を送りながら、血圧の高い人は、そういう資質を持っている人、即ち、きびきびした人や努力家が多いので、睡眠時間を長くしてバランスを取ればいいのです。



達磨の経済学



高野山真言宗慈明院名誉住職

吉住 明海

無功德・むくどく・・・見返りを求めない良い事をする

一年の計は元旦にあり。

毎年、何かしら、目標めいた事柄は考えている。

しかし、守れた年は一度も無く、夏までどころか、春にはすつかり、忘却の彼方に流れ去っている・・・。

懲りずに、気分一新とリセットして、考えたのは、

『何の為に・・・』を捨てよう

結果や成果、効果などではなく、今、行っている事をひたすらに真面目に行う(無功德)と、一応定めてみた。

世の為、人の為って何故か、スツキリしないはずである。人の為とは、人偏ついたら、『偽』となる。つまり、偽りなのかと納得した。

暮れには、喪中の葉書が送られてくる。毎年増えている気がする。

同級生の訃報を知ると、そのうち、自分の番が巡ってくるだろうと、思ってはみるが、『エンディングノート』(死ぬ前にやって、置きたい事)など、己の死などに立ち向かう気もないし、適当な時期に、オサラバ出来ればそれでいい、

天にお任せしているから、私が判断思考する必要もあるまい・・・。

焚き火の周りに人がいて、誰かが楽しい話しを始めた。

すると、うつむいていた人々が、顔を上げた。顔(面)が火に照らされて、明るくなった。面が白くなる、それが面白いである。

顔を上げて、笑ってみれば、面白いし、『福』も舞い込んでこよう・・・。

閉塞感や不景気、世の中何となく、面黒の時代だからとて、ひたすら、見返りや結果を思わず、今やっている事を淡々と続けて行く。幸せになるためでなく、その努力を楽しむ・・・。

今年こそ、忘れないでおこう・・・。

合掌



ちょっと具合の悪い時・・・お試ください・・・ **ねぎ・・・ネギ・・・葱**



ねぎはニンニクと同じユリ科で、スタミナ食品です。ユリ科共通の硫化アリルの作用で、ビタミンB1も強化され、消化作用もあり、発汗、解熱、消炎とかぜの初期により効用があります。ビタミンも豊富です。

★頭に良いネギ・・・ねぎの白根のミネラル中に、インシトール・ヘキサフオスフォリック酸のカルシウムとマグネシウム塩があり、リン脂質と呼んでいます。リン脂質は頭のよくなる薬としてつかわれたそうです。葉のミネラル中に鉄の吸収を助けるマンガンも含まれています。



★しもやけに良い・・・ねぎを刻んで煎じた汁に、患部を浸すと血行が良くなり、しもやけに良く効きます。リウマチには、これに塩を加えた湯に入れると効果があります。

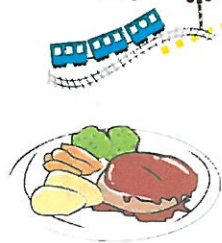
★その他の効果・・・風邪、リウマチ、疲労回復、冷え性、老化防止、扁桃腺炎、利尿作用など

きれいな腸は病気にならない

NO.41

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？

食べ物の旅・・・別の姿に変わるまで



現代の複雑な社会の中で、食生活不規則な生活、ストレス等で、胃腸はもみくちゃにされています。一見鈍感そうでいて、実は繊細な神経の持ち主である胃腸は便秘や下痢でその苦痛を訴えています。食べ物の話はグルメなどと言われ、会話でもテレビでも話題にされ、大いに楽しまれています。しかし、食べ物の終着駅の話はなぜか嫌われ、ひそかにあれこれ悩む人が多いのです。今回は正しい知識のはじめとして、口から入った物が終着駅に到着する時どんな変化をして出ていくのか簡単にお話ししましょう。

3日かけて体内をめぐる

食べ物は口に入って、肛門から便に出ていくまで、およそ9メートルの道のりを3日以上かけて旅をします。

①口・・・出発・嚙んで唾液と混ぜる

まず口で早速食べ物の消化が始まります。歯でかみ砕くと同時に唾液と混ぜ合わされます。この唾液の中にはアミラーゼという澱粉の一部を消化する働きを持った消化酵素含まれています。唾液は「おいしそう」と思うと、食欲中枢が刺激されて、分泌が増えます。のみ込まれた食べ物は食道通って胃に運ばれます。

②胃・・・強烈な消化液を分泌

胃の中で食べ物はさらにこねられ、くだかれます。ペプシンという酵素を含んだ胃液が分泌され、たんぱく質の一部を分解、消化します。胃液は強烈な酸ですから、口から入った細菌も、ここである程度殺菌されてしまいます。

③十二指腸・・・膵胃液、胆汁が分泌される

胃から小腸へ行く、その最初の部分で、ここでは膵臓からでる膵液、肝臓からでる胆汁等が分泌されます。便の茶褐色はこの胆汁によるものです。

④小腸・・・本格的な消化・吸収

小腸は上から十二指腸、空腸、回腸となっています。ここで食べ物が本格的な消化と吸収が行われます。アミラーゼ、トリプシン、リパーゼなどの消化酵素によって、脂肪は脂肪酸に、澱粉はブドウ糖に、蛋白質はアミノ酸にと言うように分解され吸収されています。ここで腸内の消化酵素はミネラルがないと作ることが出来ないで、不足すると未消化のまま吸収されたりして血液を汚します。

⑤大腸・・・水分の吸収

大腸は盲腸、結腸、直腸の三つの部分に分けられます。小腸の働きに比べて大腸はゆっくりと進み、小腸で吸収されずに残った水分が吸収されていきます。大腸の中にはたくさんの腸内細菌が棲んでいます。この腸内細菌の死骸は便の中に加わります。この腸内細菌は有益な細菌数で健康が決まると言っても過言ではない程、重要な働きをします。

⑤直腸・・・食べ物の終着駅

最後に到達するのが大腸の最終地点、直腸です。ここに到達してもすぐには肛門から出て行くわけではありません。ある程度の量が溜まって、直腸の神経がキャッチし、「便が溜まった」という情報を脳に送ります。それと同時に排便しようとする働きをする筋肉や神経が関連しあいながら便意が生まれるのです。腸内環境が悪くなるとこの一連のサイクルが狂ってしまい、正常な排出ができなくなってしまうのです。

若さも
美しさも
腸内から



スーパーベジタブルは飲む野菜ですので、せ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。



「なっとーキューン」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。