

NO. 50

## 腸内快覧板

10月号 Oct. 2013 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

穀炭パワー  
赤米を使った玄米炭の働き株式会社 健将ライフ  
代表取締役社長 箕浦 将昭皆様にはいつも健将ライフの商品をご愛用  
いただき有難うございます。このたび友人が貸してくれた大正10年発行、  
昭和3年再版「黒焼きの研究」小泉栄次郎著に  
出会うことができ、再び炭パワーの魅力に心震  
える思いでした。ちょうど日本総合医学第5回九州大会の準  
備中であり「食が人を変える」のテーマで、  
先生方の講演原稿を読ませて頂きながら、今の  
食の現状に心痛めているところでした。玄米の黒焼きは玄神として知られ、昔からガ  
ンに効くといわれています。玄米以外にも様々  
な穀物や動植物を黒焼きにすることで、もとの  
物質とは異なった薬効を発揮している事には  
驚きです。今、日本の食品産業で使用する食品添加物  
は、国民1人当たり平均一日15〜20g、月に  
600g、一年で約6Kgです。これらの添加物の上に甘い物、命なきものを  
食べ、本来の食べ物「生きた命」を頂く事から  
現状はほど遠くなり、人間だけが旨いところだ  
けを食べています。これでは血液が汚れ、あら  
ゆる病気が発生するのは当たり前です。これらの現状から身を守るには、体内毒素の  
排泄（デドックス）を、生活の中に取り入れ  
る必要性を強く感じます。食養の世界では古くから玄米を黒焼きにし  
て飲むと、体内毒素を出す事に優れていること  
は知られていました。腸内に棲みついた悪玉菌は、アンモニアやイ  
ンドール・スカトール・フェノールといった、  
臭くて毒性の強い腐敗物質を作り、善玉菌の産  
生を妨げます。そこで活躍するのが炭のような吸着材です。  
炭は悪玉菌が作る腐敗物質を吸着除去してく  
れます。作物で言うならば、土壌改良剤のよう  
な役割です。炭は腸の中で、尿毒症の原因となる毒素を吸  
着し、毒素が腸の中から全身に運ばれる前に体内に吸収させることなく便と共に排泄さ  
せ、腎臓の負担を軽くし、尿毒症の症状を  
改善します。腎臓の働きが悪くなると、体内の有害物  
質を尿から十分に排出できなくなります。  
その結果、体調が悪くなり、吐き気がした  
り、体がかゆくなったりします。いわゆる  
尿毒症の症状です。腸内環境を良くする事は健康の秘訣です  
が、表題にあります古くから健康に良いと  
されている炭の利用も選択の一つです。我社の製品（赤米玄米を使った玄米炭）  
「活茶」はお茶で飲むのが一般的ですが、  
デドックスを意識する場合は、非常に濃く  
煮出し、苦みを味わいながら飲んで頂く方  
法と、一回に4〜6gぐらいを良く噛んで  
直接食べる方法があります。様々な化学物質にさらされている昨今、  
皆様の毎日の健康づくりに穀炭パワーを利用  
し、健将ライフの商品を愛用頂き、ご家  
族皆様の健康のお役立てば幸いです。



# 体温を上げると健康になる

実践編

齋藤 真嗣 著  
サンマーク出版

## 第三章 この運動で体温は自然と上がる

筋肉が萎縮するのは運動不足です。

正しい姿勢とは壁に背中をまっすぐに立ち、肩と腰が壁から離れていないこと、片腕を上まで上げて、耳に付くようにして、肩や腰が壁から離れたら、首が腕のほうに傾いたりならないことです。

関節には出来るだけ可動域を広げたほうがよい場所と、動きを安定させたほうが良い場所があります。体を痛める原因で最も多いのは可動すべき場所が動かず、動いてはいけないところが動いてしまうことです。

可動域が狭くなると、それを補うために代償運動を余儀なくされ、たいていの場合【腰椎の過伸展】つまり腰の反り返りと言う形で現れます。



健将ライフ学術顧問  
佐々木 俊雄氏



腰痛を根本から治療するためには、姿勢の矯正とともに関節の動きを修正していくことが必要です。

年をとると、どうしても筋肉は萎縮していきま。きちんとしたトレーニングで筋肉の萎縮、内旋を最小限にとどめると、体の機能をよりよい状態で維持する事に繋がります。

年をとって歩くことが不自由になるケースのほとんどが股関節に関わるトラブルが原因です。

股関節の可動域を広げるとともに筋肉を鍛えておくことが大切です。無意識にかく汗は表層にある汗腺から出る汗で、意識してかく汗は深層にある脂腺から出ています。せっかく運動するときは漠然と体を動かすのではなく、目的意識を持つとともに、鍛えたい場所を明確に意識して行うようにしてください。

意識することなく行っている呼吸は【胸式呼吸】で、腹式呼吸は無意識で行うことは出来ません。

【腹式呼吸】は自律神経のバランスを、大きく副交感神経優位に変えることが出来ます。

【鼻呼吸】は細菌の侵入を防ぐとともに、副交感神経を刺激するので免疫力アップに繋がるのです。

放っておくと内旋して行く体を正しい位置に維持するためには、意識的に内旋とは逆の【外旋】方向に筋肉を動かすトレーニングをすることが必要です。

最も有効な三つの胸郭と股関節を開くストレッチを紹介します。

### 【スローヒップアップ】

仰向けに寝て膝を立て、かかとで床を押しながらゆっくりと5秒かけてお尻を上げる。すねが床と垂直になる位置で1秒キープする。5秒かけてお尻を下ろす。

### 【スロープッシュアップ】

両腕を肩幅より少し広めに開いて足首を交差させた状態で膝をつく。腰がそらないようにゆっくりと5秒かけて床に胸を近づけてゆく。肘が90度になった位置で1秒間キープ。5秒かけてゆっくりと胸を床から離してゆく。

### 【スロースクワット】

足を肩幅に開いて腕を交差させ、椅子に腰掛けるようなイメージで上半身を5秒かけてゆっくりと下げる。膝がつま先より前に出ないように気をつけ、太ももが床と平行の状態を1秒キープする。5秒かけてゆっくりと立ち上がる。

30秒間のインターバルを設けて、各10回繰り返している間、関節を伸ばしきらないこと。

三日間に一回で良い。一日交代でワンパターン毎、行なっても良い。毎日行くと、効率よく鍛えるためにはかえって逆効果になります。





# 達磨の経済学



高野山真言宗慈明院名誉住職

吉住 明海

慈悲・慈しみ・あわれむ

「あの一 私死んだら、このお墓に入らなければいけませんか・・・？」

お姑さんの四十九日の埋葬が終わって、その家のお嫁さんに、小声で質問された。

姑と、あまり良い関係を持たなかった様子で、姑が亡くなって、正直なところ、ほっとしたが、長男の嫁で、その家を相続する立場にあり、当然、墓の管理もしなければならぬ。

嫌いな姑と同じ所に入ると思ったら、ぞっとしたのである。

別に入りたいと思えば簡単である。自分が生きているうちに、別の所に用意しておればよいのである。そう、答えたら、ニコツと笑った・・・。

あの世という処、嫁・姑というような人間関係を持ち込むほど、狭い世界ではあるまい。仏の浄土というくらいだから、この世の憎しみや争いなど、無縁の世界だと、死んで後まで、怨み続ける心が悲しいと、小声で付け加えた。

初盆が過ぎ、一周忌の法事の時期となった。

法事が終わり、お茶を頂いていると、お嫁さんが、大学ノートを数冊持ってきた。お姑さんの日記帳であった。亡くなるまでの数年間分なのだが、そこに書かれていたのは、お嫁さんの事ばかりであった。

一日として書いてない日は無い。まるで、お嫁さんの成長記録のようである。ふっと、気が付いたら、家事全般の事、親類との付き合いなど、家を守る主婦としての知恵や知識を、教え込まれていたのである。

『この人は、実の娘より、愛しい・・・。良いお嫁さんだ。感謝。』

その一行の文字を、お嫁さんは何度も指でなぞりながら、涙を流す。どうやら、墓は一つで済みそうだ・・・。



合掌



## 加工食品の危険度・・・家族が口に入っている食べ物本当に安全ですか？ No.5

現在食品を大量に生産し、それを流通させるために、添加物が不可欠になっています。添加物は長年摂り続けると体に悪影響をもたらすことがあります。食品添加物の毒性は下痢を誘発するなど色々ありますが、もっとも怖いのが発ガン性です。信じられない事ですが、過去に発ガン性が認められたにもかかわらず、今も使用が認められている添加物がいくつもあるのです。



例えば、輸入されたレモンやオレンジ、グレープフルーツなどに使われている防カビ剤の「OPP（オルトフェニルフェノール）」これについては東京都健康安全センターが行った動物実験で、発ガン性のある事が明らかになっていますが、その使用を禁止すると、アメリカ側が日本にレモンなどを輸出できなくなるため、厚生労働省は使用を禁止していません。今でも堂々と使用されています。また、酸化防止剤の「BHA（ブチルヒドロキシアニソール）」過酸化水素や赤色2号、サッカリンナトリウムなどもあります。ご承知のように今や日本人の3人に1人がガンで死亡しています。しかも40代から50代の働き盛りでも死因はガンがトップです。男性の場合2人に1人がガンを発病するとされています。こうした発ガンの増加は、発ガン性のある添加物を摂り続けた事が、一因になっている可能性があります。



# きれいな腸は病気にならない

NO.50

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？

## 腸をきれいにすると健康な血液が全身を巡る

病気を寄せつけない体とは、血液がキレイで、血流のよい体です。血液は腸内で殆ど造られます。血液をキレイに保つためには、腸内環境を整え、きれいな血液になることが不可欠。では、以下で“病気”と“血液と腸”の関係を簡単に考えましょう。

### → 腸をキレイにすると健康な血が全身を巡る

キレイな血液は、サラサラと流れて全身を巡り、栄養や酸素を届けます。しかし、汚れた血液はスムーズに流れず、全身の細胞は酸素や栄養が不足しがちに。そうすると体によくないことが生じます。そのひとつは、免疫力の低下。風邪をひきやすくなるなど、病気になりやすい体になるのです。また、動脈硬化や高血圧などの生活習慣病も、その大きな原因は、サラサラと流れない汚れた血液。

「血液の質は腸でつくられる」といわれます。

腸の状態がよければキレイな血液が、悪ければ汚い血液がつけられるのです。腸をキレイにし、キレイな血液を全身に巡らせることが健康の秘訣。下痢や便秘などの腸の不調は、全身の不調の元となります。

### → 汚れた腸で作られる血液は全身に巡らない

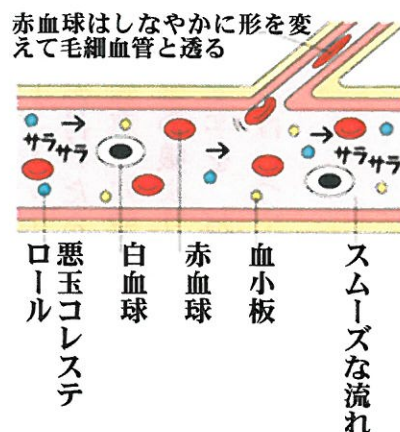
不健康な血液は、赤血球がくっついていたり、変形していたり、完全に壊れてしまっている場合もあります。そんな血液では、酸素や栄養をきちんと運べませんし、細い末梢血管を通ることもできません。汚れた腸でつくられる血液では、酸素や栄養を全身に届けることができないのです。

### → きれいな血液は重い病気の発症リスクを下げる

血液の状態をサラサラに保つことは、これらの重い病気の発症リスクを下げることに繋がります。血液がサラサラだと、その他の病気のリスクや慢性的な不快症状なども軽減されるため、より健康的な生活を送れるようになります。一般的に健康的な生活だとされる生活習慣は、血液をサラサラにするのにも非常に有効です。バランスの取れた食事をして適度な運動をすることで、血液をサラサラにして体の中から健康的にすることができます。

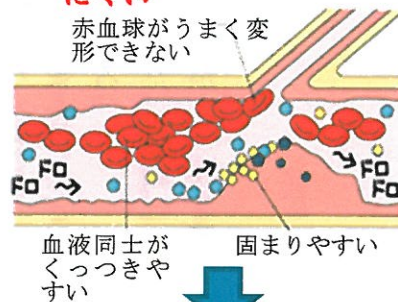
## 健康な血管と血液

### 血液がサラサラと流れる



## 動脈硬化が進行した血管

### 血液がドロドロして流れにくい



### 血液がドロドロだとこんな危険が...

- 赤血球同士がくっつく
- 赤血球が変形できず毛細血管に入れない
- 血管壁がこぶ状になり厚く、もろくなる
- 傷口に血小板が集まる

### 血栓ができる動脈硬化になる

「スーパーベジタブル」は飲む野菜です。で、食物せんいや腸内善玉菌が増える成分がたっぷり含まれています。又多くのミネラル、ビタミン、酵素などもしっかり持っています。



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