

NO. 52

12月

腸内快覧板

12月号 Dec. 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

私の健康法

株式会社 健将ライフ
代表取締役社長 箕浦 将昭

朝晩めっきりと冷え込み、風邪・インフルエンザが話題となる季節になりました。

皆様には、いつも健将ライフの商品をご愛用頂き、ありがとうございます。

風邪をひく前は、必ずその予兆があります。人によって様々だと思いますが、私の体験からお話しますと、いくら疲れていても、疲労感だけでは、一日ゆっくり休むと元に戻りますが、疲労感にお腹が冷えるのを感じた時は、次の日には寒気をもよおし、気管支に異常を感じ、咳が出るパターンへと進みます。

すぐお腹の冷えの手当てをすると、風邪症状に進まず、難を逃れる事をよく経験します。

さて、その手当てとはどんなことかをご紹介します。まずその名の通り、自分の手をよくこすり、温めてから、冷たくなっているお腹にそつと当て、お腹を温めます。これを何度か繰り返しているうちに、お腹が温かくなりはじめてくると大丈夫です。まさしく手当てです。

次に食事や飲み物は当然温かいものを、ゆっくりよく噛んで食べます。最後に、お腹に力を入れ、嫌な気を外に弾き飛ばす、私流のおまじないをします。これで風邪をひき寄せずに済みます。

五年前に大病で手術を体験してからは、健康に良いとされていることは素直に何でも挑戦しています。食事、噛み方もその一つです。

我社のサプリメントも病の後、以前では考えられないくらい真面目に飲んでいます。

食べ物も根のものが好きで、特にゴボウ・大根をはじめ、野菜類を好んで多く摂ります。たまに玄米食を摂り、快便を体験したりもします。

消化機能が低下し、腸の機能低下が免疫力を低下させ、体調を崩す大きな原因になっていることは確かです。

先日、弊社のお客様でもあり、私の大親友の元山福仁ドクターのセミナーを聞く機会に恵まれました。

先生曰く「健康な体を維持するには腸の働きが90%、次に血液8%最後に脳が2%」だと

のお話に妙に納得しました。

また、「腸寿は長寿だ」と健康を維持するには腸が大事、健康の便りは大きな便り大便 硬さよし、香りよし、量はバナナの大ささ二本程度で、気持ちよく毎日排便できると理想と結ばれました。

便秘が続くとか、下痢が続くなど、腸の発酵がうまくいかず、肝臓・腎臓に負担をかけて、血液を汚し、免疫力を低下させ、病へと突き進んでいきます。

敏感な腸はストレスにも敏感に反応します。ストレスがかかる前など、大きな深呼吸をするのもひとつでしょう。

私のような小心者は、人前でお話する時とか、緊張する場に臨む前などには、若い時から般若心経を三巻あげたり、瞑想に取り組んだりもしました。

いずれにしてもストレスが胃腸に及ぼす影響は非常に大きく、胃腸は心の鏡とも言われています。心配も過ぎるとその通りの事が起こります。

今日一日をとにかく明るく、朗らかに過ごせるように努め、将来に夢を持ち、気楽に暮らしたいと思うこの頃です。

年の瀬は何かと忙しくなります。会員の皆様もどうぞお風邪を召しませぬように、十分お気をつけられてご活躍ください。



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

第四章 体温を上げる

食事と生活習慣

内臓が冷えると消化吸収が悪くなり、体全体の免疫力も低下します。

もう一つの基本は【よく噛む】事です。噛むことのメリットは

【インスリンの分泌を抑制する】

【重要なホルモンの分泌】

【消化酵素の分泌】にあります。

血糖値が高い状態が続くと、血管は炎症を起こし、動脈硬化が促進されるので、血管の炎症を防ぐためにインスリンが出ます。それによって高くなった血糖値を正常に戻すために、細胞に糖が押し付けられるが、押し付けられた糖を使い切れなくなると、余剰分は脂肪として蓄える事になります。

これが肥満のメカニズムであり、インスリン分泌の多すぎるのは避けねばなりません。血糖値が上がらず、消費量に見合ったインスリンの分泌が行われるのが理想です。

よく噛むことは【ヒスタミン】【レプチン】というホルモンが分泌され、満腹中枢を刺激し、満腹感をもたらすとともに基礎代謝を上げる働きを持っています。



健康ライフ学術顧問
佐々木 俊雄氏



さらに発がん性物質の毒性を低下させる働きがある【ペルオキシダーゼ】を分泌し、海馬の血流量を増加させ、脳の海馬の機能を高める【コレシストキニン】を分泌します。

つまり、良く噛むことは単に消化吸収を助けるだけでなく、老化を遅らせ、肥満を防ぎ、脾臓を守り、脳を活性化させ、ガンまでも予防することが出来る素晴らしい健康法なのです

インスリンの大量分泌を避ける方法

GI値(ブドウ糖50gを摂取したときの血糖値の上昇率を100として、その相対値で表す数値)の高いものほど血糖値の急上昇をもたらすので、急激な血糖値の上昇を防ぐためにはGI値の低い物から食べ始め、食事が進むにつれて、GI値の高い物を食べて行くという事です。

野菜を使った料理から、肉や魚、ご飯は食事の最後、甘いデザートは更にその後と、最初の血糖値の急上昇さえ防ぐことが出来れば、インスリンの過剰分泌も防げ、糖尿病のリスクを軽減させ、老化や肥満を軽減させることが出来ます。GI値の例白米81、玄米55、うどん85、そば54、野菜類は低いが例外として、にんじん80、かぼちゃ65など高い物もある。

GI値の高い食べ物は、基本的に糖質の多いものです。

抗酸化力を高めるためには、いろいろな色の野菜を数多く摂ることがお勧めです。

緑黄色野菜の抗酸化力の正体は【ファイトケミカル】です。

一日に最低五種類、色の異なる野菜を摂るようにしてください。

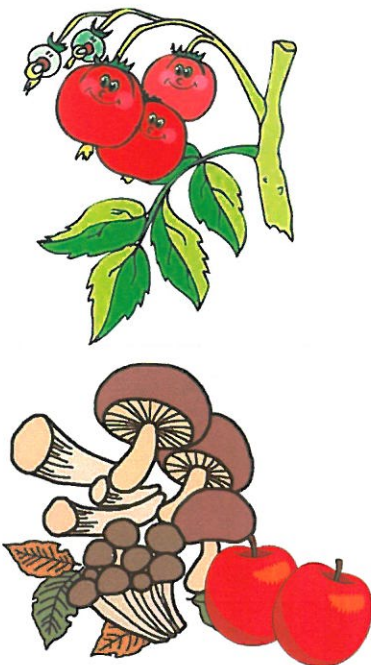
【アスタキサンチン】を多く含む、サーモンや甘えび等も抗酸化力が強い食品です。

フルーツには、ビタミンの外に多くの抗酸化物質が含まれています。

ストレス軽減に【ギャバ】を含むトマトは絶大な効果があります。副腎疲労症候群や更年期障害に対しても効果が見られます。もう一つは成長ホルモンの分泌促進効果です。

きのこ類などには【ベータグルカン】という多糖類が含まれ、免疫細胞を増やし免疫力を高めます。

【食物繊維を多く含む食品】【排泄反射を促す食材】を摂取しましょう。



達磨の経済学



高野山真言宗慈明院名誉住職

吉住 明海

定命……じゅめいよう……定められた寿命

師走というだけで、気忙しくなってくる。

年齢を重ねてゆくと、『喪中ハガキ』の枚数が増えてゆく。

親や兄弟を亡くし、子供が親より先に逝ったなど、哀しい知らせもある…。

喪中ハガキは、三親等くらいの関係で出されるものだが、

ペットも家族同様だったから、愛猫・愛犬が亡くなりまして…。

それで喪中ハガキか？

一休さんは、歳で京都の安国寺の小僧になった。

一休さんが一人で留守番をしているところへ、老婆がやってきた。

布に包んだ小鳥の死骸を広げて、飼っていた小鳥が今朝死んでしまったか

ら、ご供養をと頼まれたのである。

一休さんは、小鳥の死骸を本堂の前に置いて、

「人間わずかに五十年、汝、小鳥の分際で四十から(シジュウガラ)とは、

生き過ぎじゃ…。」そして、「喝」と一喝して終えた。

あんまり簡単に済ませられたので、老婆は住職に訴えた。

あの小僧はとんでもないヤツだと…。

ところが、住職は、大いに喜び、一休の才知を褒めたのである。

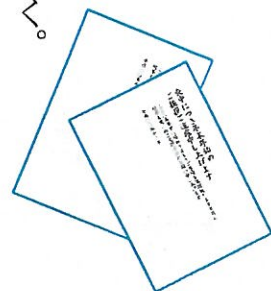
命とは、それぞれ頂いた分だけ生きるもの、これを『定命』と言う。

頂いた分だけ、キッチンと生き切る事が生まれてきたという役目なのだ。

死ぬまで生きているのだから、日々を大事に生きてゆかねばと、その命と

は頂いたものならば、いつかはお返しする日が来る。その日まで、どんな

命も大切にしなければならぬと、届いた喪中ハガキを見ながら思った。



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. 7

・・・遺伝子組み換え食品の真実・・・

「自分は遺伝子組み換えの食品は食べていない」と思っている人が殆どだと思いますが、実際にはそんなことはありません。相当食べている可能性があるのです。というのも、市販のサラダ油、なたね油、コーン油の原料は大豆、なたね、トウモロコシですが、「遺伝子組み換え」という表示はありませんが、実際には遺伝子組み換えの大豆、なたね、トウモロコシが使われている可能性が高いのです。なぜなら大豆、なたね、トウモロコシは主にアメリカやカナダから輸入されたものですが、両国ではそれらの大半は遺伝子組み換えの物が栽培されているからです。



では、なぜ表示されないのでしょうか。食用油の場合、遺伝子組み換えの作物を原料にしても表示の必要がないと、法律で定められているからです。遺伝子の組み換えの作物の多くはある種の細菌の遺伝子を植物の細胞に組み込んだものです。その遺伝子の働きによって、特定のタンパク質が作られ、害虫に食われにくくなったり、除草剤に枯れにくくなったりします。ところが、大豆油にしても、なたね油にしても油を抽出する際にタンパク質は除去されます。そのため特定のたんぱく質、および組み込まれた遺伝子も取り除かれます。結局、最終的な商品にはそれらが含まれないことになるので表示が免除されているのです。遺伝子組み換えの原料が混入した製品を食べたからと言って、それが直接害になるわけではありませんが、様々な食品にはこうした体に害を及ぼしかねない商品がたくさん溢れています。

きれいな腸は病気にならない

NO.52

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？

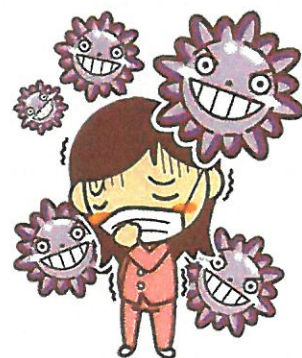
「風は万病のもと」より怖い「腸のトラブル」

下痢や便秘は老若男女を問わず、程度の差はありますが、誰もが経験されたことがあると思います。実は誰もが経験する“現代病”だけに、意外と怖い病気が潜んでいることがあるのです。

便秘や下痢になるということは、簡単に言うと腸内、特に大腸が汚れている証拠なのです。汚れているというイメージがなかなか湧きませんが、腸の中に棲みついている人間のからだの良くない影響を与える菌が増えることなんです。こうした悪い菌が増えると腸内で腐敗現象が進み、本来持っているはずの腸機能が十分に働いていないことになるのです。では、実際どんな形で出てくるのかと言えば、実は大腸がんを誘発するのです。

年々大腸ガンで亡くなる人が増えていっていますので、下痢や便秘の関心が一段と高まっています。

とはいえ便秘や下痢は「病気でない病気」とも呼ばれているほどたくさんの人が悩んでいる症状なのです。



きれいな大腸とは

・粘膜がきれい

大腸の表面の粘膜は、ヒダ状になっていて、ヒダの表面や間には多くの腸内細菌が棲んでいます。

健康な大腸の粘膜はきれいなピンク色です。強い下剤などを乱用すると、大腸の表面粘膜が変性・変色をおこします。

・動きがしなやか

大便を作り、肛門へと送り出す大腸の動きには、「蠕動（ぜんどう）運動」と「分節（ぶんせつ）運動」があります。大腸が順々に収縮して便を肛門へと送る運動が「蠕動（ぜんどう）運動」。腸の一部が、収縮・弛緩をして便から水分などを吸収する運動が「分節（ぶんせつ）運動」です。

動きが鈍かったり、逆に動きが激しすぎてけいれん状では、きれいな腸とはいえません。



・古い便がたまっていない

食べた物によって、便が大腸を通過する時間は異なります。

大腸を通過する時間が長くなると、水分の吸収が過度になるため便が硬くなり、痛むなど排便に苦勞することになり、また古い便を溜め込むことになります。

スムーズな排便にはある程度のやわらかさが必要です。

「**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。