

NO. 42

腸内快覧板

2月号 Feb. 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

粃殻(もみがら)付き黒焼き玄米に挑戦

株式会社 健将ライフ
代表取締役社長 箕浦 将昭

寒さ厳しき季節、会員の皆様におかれましては益々ご健勝の事とお慶び申し上げます。

いつも健将ライフをご利用頂き、ありがとうございます。

昨年(7月と8月号)でシリカ食品について、緑黄色野菜アルファルファ(ミネラルバランス食品『スーパーベジタブル』)はケイ素を多く含む食品であることや、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ること、【黒焼き玄米】の力、炭を食べて身体が元氣!などをご案内いたしました。



その後、ケイ素が大量に含まれている「粃殻(もみがら)付き玄米を黒焼きに仕上げて欲しい」とのご要望を頂き、粃殻付き黒焼き玄米に挑戦する運びとなりました。

正月3日より取り掛かり、連休明けまで何度も何度も挑戦し、最高な「粃殻付き黒焼き玄米」の完成となりました。

玄米の栄養成分(特にミネラル成分)がそのまま生きています。

その玄米を粃殻ごと黒焼きにすることで極陽性となり、体は温まり健康増進、免疫力の向上、腸内の汚れを吸着除去し、腸内環境も整えてくれます。

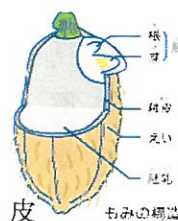
出来上がった粃殻付き黒焼き玄米は香ばしく、お米の香りを少し残し食べてみるとほろ苦く、食べて良し、お茶で良し、惚れ惚れしてしまいました。

粃殻付き玄米を利用した最大の理由は、ケイ素の効果的補給にあります。

「世界一うまい米を作る」の著者の奥野修司さん曰く「粃殻には大量にケイ素が含まれており、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るのですが、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。また、カルシウムを補給するときに必要不可欠なのがケイ素です。成長期や骨の細胞間質におけるカルシウム欠乏の人に、カルシウムだけを与えてもほとんど有効に活用されないことが、最近の研究で明らかにされています。ケイ素はカルシウムを運搬し、骨の中のミネラル形成を促進させています。このことは、ケイ素が骨の成長部分に多く、成長期や骨折治療中の骨に高濃度に存在する事で証明されています。

従って、成長期の青少年の骨格作り、女性の骨粗鬆症の予防に、ケイ素は欠くことのできない微量ミネラルです。

人様のお役に立てる物づくりの楽しさを味わえる一時の幸せを満喫した正月でした。まだまだ寒さが続きます。

あなた様と、ご家族皆様のご健康をご祈念申し上げます。

*粃殻付き黒焼き玄米はまだ商品化されていません。近日発売予定です。お待ち下さい。



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

第四章 調和した生き方とは何か

野生動物の場合、エネルギー系が偏っています。マグロなどの回遊魚は赤身魚と呼ばれるように、ミトコンドリアが多く含まれ、ヒラメなどの白身魚は、えさに食いつくときだけ瞬発力が発揮され、ミトコンドリアが少ない白筋が発達しています。

渡り鳥はミトコンドリア系に、飛ぶことも出来ない鶏などは白筋に依存していると言えます。輸入牛の肉が赤いのは放牧して運動させているからで、国産牛は運動不足の結果色が薄く、同じ種類でも解糖系かミトコンドリア系のどちらかに偏っていることが多いのです。

人は、この二つのエネルギー経路をうまく使い分けることが出来る能力を有しています。生まれたばかりの頃は、細胞分裂が盛んであるため、無酸素の解糖系が優勢に働きます。



健将ライフ学術顧問
佐々木 俊雄氏



ミトコンドリアは誕生時にはほとんど無く、出生時肺呼吸と同時に増え始め、三歳までの時期に盛んに分裂を行い、脳や心臓などの主要器官が形成され、一生の基礎が出来上がります。こうした成長は以後も緩やかに続き、十五歳ごろになると成長が止まります。

分裂抑制遺伝子が働き、分裂が次第に抑制されるのです。解糖系とミトコンドリア系の比率は、大人に成長してからも緩やかに変化していき、二十歳台から五十歳代に一对一の調和の時代を迎えます。六十歳代から老年期を迎え、ミトコンドリア系の世界へ移行し、最後は死を迎えます。

年を重ねるとともに徐々に生き方を切り替えていくことが大事です。

過剰なストレスによって、体内に発生する活性酸素の影響で老化や病気が引き起こされます。

私たちの体には抗酸化酵素がありますが、食物から得るビタミンCやE、ファイトケミカルなど抗酸化物質などにも活性酸素を取り除く働きが備わっています。

しかし、年齢を重ねるとともにやがて老化に抗し切れなくなるのは自然の摂理です。

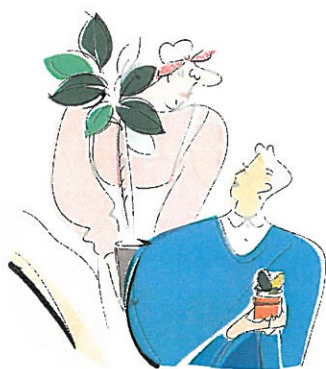
調和の時代は解糖系とミトコンドリア系、交感神

経と副交感神経のバランスをとることが求められます。バランスが取れないまま老齢期に入ると、体の無理によって老化が進んでしまいます。

解糖系が優位な子供のときと、ミトコンドリア系が優位な老年期では、食べ方が変わるのは自然の法則で【食べることで生命を養う】という栄養学の考え方は解糖系のみを基準にした偏ったものに過ぎません。

現代医療では寝たきりの老人でも栄養補給して解糖系の世界へ無理やり引き戻そうとします。

本来なら食が細くと言うことは、ゆったりとしたミトコンドリア系の世界に身を委ね、これまでの人生を感謝しながら振り返る貴重な時期になるはずで、自然なことです。体内に吸収された栄養素は、血液やリンパ液によって細胞に運ばれます。食べ過ぎると余分な糖などが血液中に残り、マクロファージが余分な栄養素を処理しているのですが、マクロファージは細菌やウイルスなど本来の務めである外敵の防衛に専念することが出来ず、免疫力が低下し、病気を呼び込む原因となります。大事なものは年齢にふさわしい生き方、心身の健全さは、解糖系とミトコンドリア系のバランスの中にあるのです。



達磨の経済学

高野山真言宗慈明院名誉住職

吉住 明海



余寒・・・よかん・・・残寒

新年早々、「財布を落としてしまった・・・。」と家内がうなだれている。

「大難を逃れたと思えば、いいではないか・・・。」などと、家の者がそれぞれに慰めるが、夕食も喉に通らない様子である。

一応、紛失届けを出しに行こうと、長男の運転で警察に向かった。

しばらくすると、「あったよ・・・。」拾って届けてあった・・・。」と元気な明るい声で電話してきた。

現金が入っている場合は、おそらく出てこないだろうと思っていた。意外である・・・。

「何か、良い事されているのでしょうか。拾った方も新年早々良い事しておけば・・・。」という気持ちになるのでしょうか。」と、警察官に言われたとか。

食べられなかった夕食を、モリモリ食べながら、嬉々として、笑っている。(これを、ゲンキなやつと言うのであろう)

「立春過ぎたら、『寒中お見舞い』と葉書に書くのは、おかしいですよ。」

暑中ならば、残暑だから、『残寒見舞い』 なんですか・・・?」と参拝に来た客から質問された。

「残寒ではおかしいでしょう。『余寒お見舞い』で良いのでは・・・。」と、答えたら、

「なるほど、暑さは残って、残暑。寒さは余って余寒ですか。」

風邪ひくと悪寒ですしね。寒いときは、やっぱり熱燗に限りますあ・・・。ハハハハ」と、親父ギャグではぐらかされた。

冬の陽だまりの中、家内の機嫌はすこぶる良く、お参りに来た客も笑顔である。財布を届けてくれた方に、お礼を送って来ますと郵便局に出かけ、留守番を頼まれた。ふっと思いついて、墨をすり、『立春大吉』と、書いてみた。

玄関に、貼って見たら、少しだけ春が近まってきたような、そんな予感がした。

合掌

ちょっと具合の悪い時・・・お試し下さい・・・たんぽぽ・・・胃弱・切り傷に

白い乳液・・・消化不良・切り傷 やすり傷 に利用

タンポポの茎を折ると、仲から白い乳液のようなものが出てきます。これは見た目の通り「乳」と呼ばれる乳液で、細菌やカビなどの侵入を防ぎ、傷をふさぐ作用があると考えられています。乳液は茎の中だけでなく、根の中にも含まれています。また消化不良・胃弱、胃潰瘍・便秘・強壮には全草を煎じて服用すると良いそうです。



タンポポにはビタミンやミネラルが多く含まれており、食用として利用されています。

◇タンポポの葉・茎・花サラダとして生で食します。若葉がよい。(少し苦味がある。) てんぷら。

おひたしや汁の実→ 茹でてから味見をして苦味があったら、しばらく水にさらす。(水にさらすと苦味が薄れる。)

コーヒーの代用品として利用→ 根を干して乾燥させ、ローストして粉にします。

きれいな腸は病気にならない

NO.42

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？



ストレス性下痢にケイ素



ケイ素は、土壤中で酸素につぎ 2 番目に多く存在し、すべての植物に含まれる元素です。

ケイ素は、多くの植物に対して様々なストレスを軽減する有益な作用を持っています。

特にイネの健全な生育と安定多収には不可欠であるため、日本では農業上の必須元素として位置づけられており、稲作における重要な栽培技術の一環としてケイ酸肥料施用が確立しています。

イネはケイ素が不足すると、倒伏しやすくなり、病虫害（特にいもち病）に対する抵抗性が弱くなり、また群落の光合成能力も低下し、その結果、生産性が著しく低下します。イネは必須元素のチッソやリン、カリウムよりも数倍のケイ素を集積します。

植物のストレス解消にケイ素が必要ですので、人間にもあてはまるようです。

実際ケイ素は、ストレス解消の漢方薬として四千年前から中国で処方されてきました。

現代の医療でも、ストレス性胃腸炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍や慢性的な下痢症に処方されています。

ケイ素は安全に服用でき、驚くべき効能で病気の根本的治療に役立っています。

その他ケイ素の効用

- ①結合組織中のコラーゲンを増強し、肌の若さを保つ（コラーゲンだけを摂っても有効利用できません）
- ②血管の強化（血管組織の成分にはケイ素が非常に多い、ケイ素が不足すると血管がもろくなる）
- ③爪・肌髪健康を守る（不足すると皮膚がたるむ、爪が割れやすいなど）
- ③コレステロールなどの脂肪を洗浄・排出
- ④骨が丈夫になる（不足すると骨折し易くなる）
- ⑤アテローム型動脈硬化症の予防
- ⑥老化を予防、免疫力を活性化



玄米はケイ素が豊富な完全食品です。

ケイ素は必須栄養素のひとつ。ケイ素が多いと血管はしなやかになり、血管が若返ります。血管が若返ると内臓も酸素や栄養が隅々まで行き渡り、若さを維持できます。下記はケイ素を多く含む食品です。

玄米・あわ・アルファルファ・スギナ・ホタテ・ホヤ・サザエ・豆類、レバー・ほうれん草・人参

*栄養素は出来るだけ自然なものから摂りましょう。

ケイ素をたくさん含む「スーパーベジダブル」は飲む野菜ですので、せいや腸内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。