

NO. 44

腸内快覧板

4月号 Apr. 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

食品添加物から身を守ろう

株式会社 健将ライフ
代表取締役社長 箕浦 将昭

先月、広島の別荘に帰った際、お隣から漬物用大根を沢山いただきました。いつもは家内が漬けた沢庵を美味しく頂いているのですが、初めて沢庵漬けを手伝っているうちに、安部司さんの食品添加物の話を思い出しました。

確か安部司さんの「食品の裏側」を読んだ時、添加物を多く使う食品の冒頭に減塩漬物が出ていました。

それと同時に、数年前より、福岡市の安藤孫衛先生の「食品公害から生命を守る会」のお手伝いを始めた頃を思い出します。

当時は農薬やポストハーベスト等で安全な食材を求める運動でした。私にとっては医・食・農を通して、健康社会を目指す日本総合医学会の活動の始まりでもありました。

食品の裏側を読み返すと同時に、小藪浩二郎著「食品業界は今日も、やりたい放題」を読んでまたびっくりです。

特に安価な中国産の不純物の多い、品質の悪い食品添加物が国内で大幅に増え、添加物を何種類も混合することで毒性は何処まで強くなるのか分からないと解説しています。

まずは一例ですが、厚生省医薬食局の通達に（24年11月6日「精米改良剤」と称した「食品添加物を使用した米の表示について」）があります。

古米が割れにくくなる、精米後の米が白くなり、光沢が増す等の理由により、プロピレングリコール等を含んだ「精米改良剤」と称するものを、精米時に使用しているにもかかわらず、これらの食品添加物に関する表示をせず、販売が行われている事例があります。

このことから、食品添加物を使用した米は、名称等に加え、使用した食品添加物を含む旨、表示するようにとの通達でした。お米すら玄米を自宅精米するのが理想と思えてきます。

さらに、食品添加物を使用した精米を原材料として使用した米飯、おにぎり等を販売する場合は、精米時に使用した食品添加物の表示も必要となりますが、コンビニおにぎりに、この表示は見当たりません。

プロピレングリコールは保湿性や防カビ性に富むことから、医薬品や化粧品、麺やおにぎりなどの品質改善剤等として広範囲で用いられ、生麺やイカ・タコの燻製等にも使われています。

これらの食品添加物の含まれた食品表示は大変分かりづらく、一括表示、目的表示が多く、一目ではすぐに分かりません。まず食した後の体調と食品を良く観察し、自己防衛するしか無さそうです。

病気になる時がこれらに取り組む最高のチャンスです。要するに野菜、穀物をはじめ、食材は自分で調理し、加工済みの食材は極力使わない事しか、食品添加物を摂取しない世界はないと理解できます。

それぞれ自分達で料理をする事とデトックス（体内毒素の排泄）効果のある生活の工夫、特に腸内環境の健全が健康長寿の要となります。

ここ10年で明らかになっている昨今の不健康社会は、ただ単に教育力の低下だけでなく、食の乱れが大きく絡んでいると思います。今こそ食育に取り組み健康な日本人を取り戻さなければなりません。



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

第六章 血液ドロドロの効用

心臓が鼓動することで血液を全身の毛細血管にくまなく運んでいます。

この毛細血管の先にあるのが組織や器官、筋肉、神経などの材料になっている六十兆もの細胞です。

血液の役割は、腸から吸収した栄養素や肺から取り込んだ酸素を細胞に送り届け、細胞内で生じた老廃物や二酸化炭素を受け取り、体外に排泄させる役割があります。

こうした働きを担っているのは、血液成分の一つである赤血球の働きですが、私たちが食べ過ぎると血液中に食片が増え、マクロファージや顆粒球が栄養処理に掛かり切りとなり、免疫力が低下するのです。

日常のストレスによって、低酸素、低体温になると血液が酸性に傾き赤血球同士がくっついて血液ドロドロの状態になります。

この状態を放置しておくコレステロールが酸化して動脈硬化のリスクが高くなります。

血栓ができ、脳梗塞や心筋梗塞に掛かりやす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



ストレスから開放され、低酸素、低体温から脱すると、くっついていた赤血球が離れ、ばらばらになり血液はサラサラになり流れ易くなります。冷たいタオルを指先に当てると血流はぴたりと止まります。これが血液の性質なのです。

つまり低酸素、低体温になり、末端の血流がミトコンドリア系から解糖系に切り替わっているのです。血液はこのように、外界の環境の変化によって、その流れを速めたり緩めたり止めたり、状況に応じ、末端で微調整されているのです。

通常赤血球はマイナスに帯電してお互いに反発しあっていますが、ストレス状態に入るとこの電荷が減少し、反発力が低下するためにくっつきあうのです。

血管内皮細胞の膜はマイナスに帯電しているので赤血球は血管壁にくっつかないようになっています。しかし、ストレスがあると、血管内皮の電荷も低下するのです。赤血球は、他の細胞と同様、表面が幕で覆われ、糖鎖と呼ばれる糖質の結合体がいくつも広がっています。

この糖鎖の先端にシアル酸という糖の一種があり、この成分が細胞同士を接着させたり、引き離したりする相互コミュニケーションの媒介となつて働いていることが分かっています。

血液は通常は7.35から7.45の弱アルカリ性を示しますが、ストレスによって血液がドロドロになると7.35を下回るようになり酸性の世界に傾いていきます。

ガンの患者を調べると、例外なく7.30以下であることが分かります。患者を温めると、血液のpHもアルカリ性の世界に戻っていき、ドロドロだった血液がサラサラになって、ガンも治癒に向うわけです。

大事なものはバランスであり暖め過ぎると湯あたりの状態、アルカリ性の世界に入り込みすぎで、死に至ることもあります。

頭に血が上ると、目や脳も酸素分圧が高まるためミトコンドリアが過剰に働いて善悪の判断がおぼつかなくなりやすくなります。ゆっくり歩いたり、深呼吸をして頭を冷やしてください。

嫌な事があって気持ちが落ち込んでいるときは、しばらく横になって頭部への血流を回りやすくしましょう。

ボケを予防するには、程よく上半身を使うことが重要です。血圧や血糖値が高めの人は交感神経の緊張を上手にほぐすことが大事です。



達磨の経済学



高野山真言宗慈明院名誉住職

吉住 明海

『先輩』：せんぱい

友人からの電話で、先輩の訃報を聞いた……………。

「龍の喉には、逆さまについた鱗があり、そこに触れると龍は怒りだす。」

これを『逆鱗に触れる』というのだ。

俺様の逆鱗に触れた奴は、お前か……………？」と言うのが、いつもの口癖であった。

麻雀の相手をよくさせられたが、「なんぼアホでも先輩は先輩やデエ……………」の一声で、当たり牌を引つ込めてしまうから、皆が敬遠してしまう。

しかし、人間性は真に好人物で、裏表の無いさっぱりした気性の、この先輩は人気者であった。

ある日、奥の院の参道途中で、義足の金具が折れてしまった。一步も歩けなくなつて、石段に腰に座つて途方にくれていた。そこへ先輩が通りかかり、歩けないと言うと、さつと背中を向けてくれて、私をオンブしてくれた。奥の院の出口にある土産店までオンブで1キロ、店で借りたりヤカーに私を乗せて、部屋まで運んでくれた。

スプアーの義足に交換して、すぐに先輩の所へ行き、丁重に礼を言ったのである。札幌出身の先輩は、にっこり笑つて一言「なあーもさ……………」(ナンデモないよ)心に沁みた。

先輩には兄がおり、本来ならこの兄が、札幌の寺の跡継ぎになるべきなのだが、小児麻痺で重度の障がい者なのとか、とても高野山の修行や生活は出来ないのので、先輩が兄に代わつて、高野山大学に入学したと、他の先輩に教えてもらった……………。卒業以後、一度も会う機会も無く、亡くなったと聞いた時、先輩の背中の中の温もりや、なあーもさと、にっこり微笑む顔が、浮かんできた。

札幌の寺の住職として、障がい者の兄の面倒もみて、役目を果たされたのか、享年64才の生涯を終えられたのである。心より、九州の地より北海道の先輩の冥福を祈った。

合掌



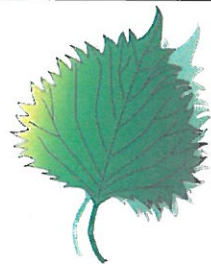
ちょっと貝合の悪い時・・・お試し下さい・・・薬に食に・・・しそ・・・紫蘇

●薬として、気を通す芳香健胃薬として食欲増進、毒消し、風邪薬、他の生薬と配合して発汗作用に、種子は喘息など咳の多い症状に使われます。

●食材として青紫蘇は、和食を引き立てる香味野菜として様々な料理に広く使用されています。紫蘇特有の香りの元は、ペリラルデヒドという成分で、臭覚神経を刺激して胃液の分泌を促し、食欲を増進させるほか、健胃作用、強い防腐作用を持ち、食中毒の予防にも役立つのでお寿司や刺身など、日本料理に特有の「生食」の習慣にマッチしています。

紫蘇の栄養成分、β（ベータ）・カロチンの含有量が多く、野菜の中でもトップクラスです。

β・カロチンには、活性酸素の生成を防ぐ抗酸化作用があり、がんの予防に効果があるとされます。



きれいな腸は病気にならない

NO.44

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？

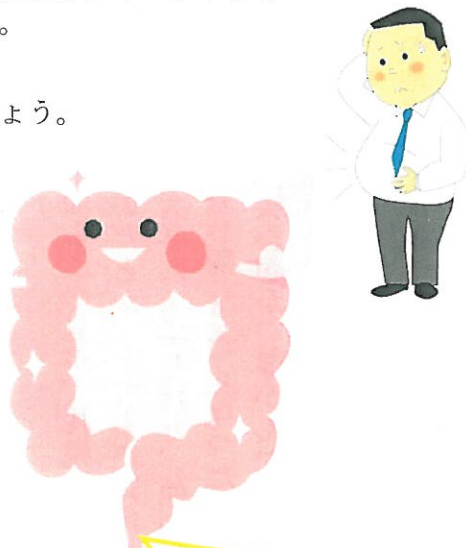
便は出ているのにおなかが張るのはなぜ？

「便は出ているのにおなかが張る」「残便感がある」「おなかのガスが多く、おなかが膨張してしまう」「おなかがぼっこり出てきた」……。このような症状の人は便が停滞している可能性があります。腸は消化・吸収・排泄のために、眠っている時も「ぜん動運動」をして働いています。だから眠る前に食事をして朝にはある程度消化されているのです。ところが、この「ぜん動運動」が殆どないような、あるいは動きが鈍って止まりそうな状態にある人もいます。

この様な原因として、朝食を抜く生活、無理なカロリー制限、特に炭水化物抜きダイエットなどで栄養のバランスが崩れ、食物せんいが不足している事が大きな原因です。

このような便が停滞しているかどうか簡単なセルフチェックをしてみましょう。

- ①☐ 朝食は食べないことが多い
- ②☐ 野菜、果物、きのこや海藻は食べる事が少ない
- ③☐ 納豆は嫌い
- ④☐ 料理にはオリーブオイルではなくてサラダ油を使っている
- ⑤☐ 魚より肉を食べる
- ⑥☐ 水分をとることを控えている
- ⑦☐ 外食やコンビニを良く利用する
- ⑧☐ お酒を飲み過ぎる事が多い
- ⑨☐ 現在ダイエット中、あるいは過去にしたことがある
- ⑩☐ トイレに行きたくなっても我慢することが多い
- ⑪☐ 下剤を一年以上使っている
- ⑫☐ 運動不足である（週2時間以下である）
- ⑬☐ 睡眠時間は一日6時間以下である
- ⑭☐ ストレスがたまる職場である
- ⑮☐ 食べ物やエアコンで体を冷やすことがある
- ⑯☐ 猫背など姿勢が悪い
- ⑰☐ この中に当てはまるものがない



どんな手紙でも、手紙をもらうと嬉しいものですよね。実は私たちの健康情報を知らせる「自分宛てのお手紙」があるって知ってますか？東大名誉教授岡知足先生は、「**ウンチは腸からのお手紙**」があると言われています。どうして、そう言えるのでしょうか？食べた物は口から入りますね。肛門から出るまで、その道のりは約9メートルあり、ウンチはその間、体内のいろいろな情報を集めて、腸内の状態を知らせながら出てきます。雪の成分や形を観察すれば、上空の温度、湿度など色々な手掛かりが得られたように、ウンチの色・形・臭い・量で、体の状況が簡単に判断できます。腸からの大切なお手紙をしっかり読みましょう。

★0～3 個・・・健康な腸

★4～8 個・・・腸が停滞に傾いています

★9～13 個・・・腸が危険信号を発しています。今すぐに腸の動きを良くするような生活習慣を始めて下さい。

★14 個以上・・・腸は最悪の状態で、殆ど働いていません。重症の便秘や腹部膨満感などすでにさまざまな症状が出ていると考えられますので、すぐに対処して下さい。必要に応じて医療機関を受診しましょう。

参考資料：「腸ストレス」を取り去る習慣 青春出版社 著者：松生恒夫

「**スーパーベジタブル**」は飲む野菜ですので、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。



「**なっとークリーン**」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。