

NO. 45

腸内快覧板

5月号 May. 2013年

発行所/おぶみいき健康クラブ

福岡県福岡市東区松香台1-2-1

TEL 092-674-4788 FAX 092-661-1051



給食改革で「非行やいじめ・学力低下をなくした男」

株式会社 健将ライフ
代表取締役社長 箕浦 将昭

新一年生がはつらつと登校する姿が眩しく目に入る季節となりました。

皆様におかれまして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。

先月号の腸内回覧板は「食品添加物から身を守る」と題し、添加物の危険さをご案内いたしました。

今月号は学校給食改革で偉業を成し遂げられた、長野県上田市・東御市・小県郡中学校長会会長であります、大塚貢先生をご紹介します。

先生には、9月8日アクロス福岡で開催予定の「日本総合医学会九州大会」でご講話いただくことが内定しました。

大塚先生は平成4年の中学校長の時代から教育長時代を通し、教育現場で「非行やいじめ・学力低下を無くした男」として有名です。ご存知の方も多いかもしれません。

著者「給食で死ぬ」の中で、子育てに教育に大変な時代ではあるが、「食」の改革によって「家庭でも学校でも、明るい希望が持てる」と、確信をもって言えると大塚先生は語っていらつしやいます。

また、自分を抑制できず、非行を起こしたり、いじめたり、キレたりするのはなぜか。校長時代、子どもの生活を徹底的に調査し、問題は授業に大きな原因の一端もありましたが、食事に大きな原因がありました。

朝食を食べて来ない生徒は30%を越えていて、食べてきても、パンとハム・ウィンナー。夕食はカレー、焼肉等で、肉類に偏っていました。学校給食も当時は同じ様なものでした。

校長の時代と教育長になって、各校の給食から改革していき、週5日を米飯に、家庭での肉食を考慮して、魚と野菜を多くして、一日のバランスがとれる給食にしました。

「虫がつかない野菜、カビが生えない輸入食品、これらを毎日食べれば、何かしらの影響が出るのは当然である。」

そこで、米や野菜・大豆等は、無農薬や低農薬の地元産にして、肉や魚は国内産の生産地が、

明確なものに切り換えるように徹底しました。その結果は

①キレる子どもがいなくなり、万引きも含めて非行がここ数年ない。

②暴力やいじめがなくなり、不登校が極めて少ない。

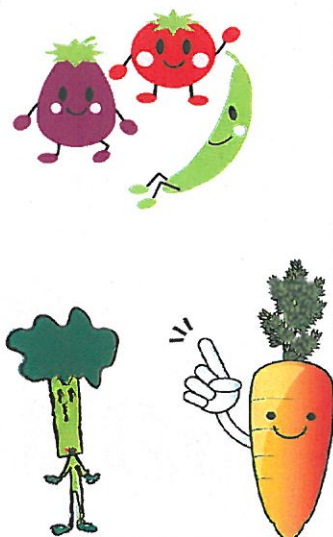
③重度のアトピーやアレルギーの子どもがいなくなった。

④中性脂肪・コレステロールの高い子どもがいなくなった。

⑤血のめぐりが良くなり、学習に集中できるようになって、全国学力テストでは、全国平均よりかなり高い成績を上げた。

家族が元気でないと幸福感は得られません。その原点は「今がある」ことへの感謝であります。便利に利用出来るレトルト食品が増え、長期に食べ続けられれば病気という赤信号が灯ることになります。

将来の日本を担う子供たちの食育の推進はもちろんですが、元気なシニア社会の健康寿命を手に入れ、正しい食の世界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

第七章 医者が薬に頼る理由

現代医学は手術と投薬、化学療法を中心に成り立って薬に頼りすぎる医療です。

病院へ行けば、たいした症状でなくても、必ず何らかの薬が処方されます。

薬を飲んで症状が一時的に改善されたとしても、病気や体調不良の原因まで変えることは出来ません。

ストレスや心配事、長時間労働。睡眠不足等はそのままで、病気の原因である低酸素・低体温の状態はずっと続きます。

元気になる暇ないまま、症状が慢性していけば、ずっと薬を手放せなくなり、様々な検査で新たな薬を処方され、手術や化学療法の世界へと入って行くことになるのです。

血液検査のデータだけで直接見ることも無く診断して薬を出すだけ、こうした医療が当然になってしまいました。

遺伝子の働きが徐々に解明され、発ガン物質による遺伝子の変異がガンの原因であると言いう考えが定説になってきました。



健将ライフ学術顧問
佐々木 俊雄氏



しかし、これはガンの治療に結びついているわけではなく、ガンが遺伝子の変異で引き起こされるとしても、医療現場では目先のガンを治療するために対症療法に頼らざるを得なくなっている。

ガンは発ガン物質の様な外部要因から起こるのではありません、日常のストレスで低酸素・低体温状態になり、解糖系が刺激されることによって引き起こされるものです。

ガンは酸素が存在する場合でも解糖系によってのみエネルギーを得ているので、ガンの生き難い条件に内部環境を変えていけば、体はそちらに適応していき、ガンは勝手に増殖をやめ、退縮して行くことが自然の流れなのです。

ガンの抑制遺伝子が発見されても、ガン遺伝子の増殖が勝つか、抑制遺伝子の働きが弱まるか、どちらかのトラブルが生じたときに、ガンの増殖が進むことになると考え、発症の本質に迫ることが出来ませんでした。

肉食をやめ、塩もやめる。そして、野菜や果物の摂取を増やすという食事療法は解糖系がエネルギーの供給を糖質の供給によってのみ行われるので、解糖系の働きを弱め、ミトコンドリア系の働きを活性化させる上で効果的です。

ガン細胞の特徴を良く掴んでいる面があるため、ガンの治療に大きな成果があらわれています。私たちの体は、解糖系との共存が必要であるわけですから、食事療法にはある種の行き過ぎがあることも同時に知らねばなりません。

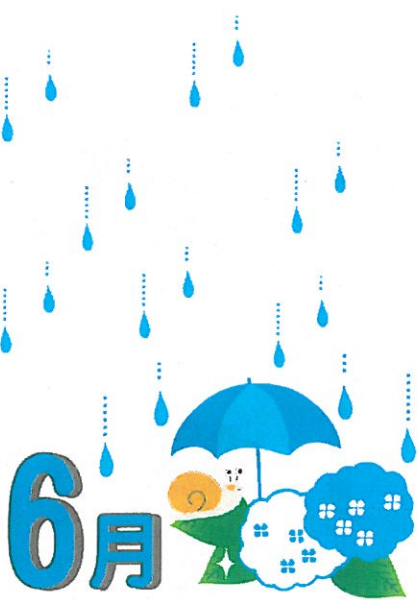
ビタミンCを血液中に大量投与することでガン細胞が死滅します。

これは解糖系優位のガン細胞の性質と大きな関係があり、ビタミンCを多量に点滴投与していけば、ガン細胞のみ酸化物が蓄積していくことになり、他の細胞に悪影響を与えることなく、ガンだけを選択的に死滅させることが出来るわけです。

アメリカでの治療例が多く見られます。糖質の摂りすぎもガン化を促す原因であり、食事療法の多くがその摂取を制限していることも頷けます。

大事なのは低酸素・低体温からの脱却であり、ストレスへの対応です。

食事さえ改善すれば、ガンが治るというものはありません。



達磨の経済学



高野山真言宗慈明院名誉住職

吉住 明海

『愛』・・・有愛・欲愛・渴愛・・・

社員研修会に講演を依頼され、講師控え室で待機していた。

珈琲を炒れてくれた40代の女性社員から、

「あの・・・お尋ねしてもよろしいですか？」と、質問された。

過去何度も行っている研修会なので、この女性とも、すっかり顔見知りである。

私に訊いてみたいと、ずっとチャンスを待っていた様子であった。

「私ね、好きな男性がいるんですけど、彼には家庭があり、奥様も子供もいるので・・・。」

一方的な片思いだと、それ以上の関係ではないとの事、淋しき哀しい恋心が重いと言う・・・。

「恋ではなくて、『孤悲』をしているのですね。

人の思いは止められないものだから、辛いね。」と、

10代、20代までなら、サラッと流せる思いが、アラフォーの年代の恋心は、ちよつと重く濃く

なってくるようで、どうも生々しくて、下手に返事はできないなど、こちらが、妙に緊張してし

まった。

『有愛』 生きる事を渴望する心

『非有愛』 非存在欲・死を求める心

『欲愛』 感覚や刺激的な事を求める心

『渴愛』 愛される事を求める心など

『愛』とは複雑で厄介な代物であるのは、言うまでもないが・・・。

身勝手な自己中心の愛が、ストーカーなど問題や事件を起こしてしまう。

『忍ぶ恋』も苦しいけど、美しいとさえ思える。

『孤悲』ならば、遠くから見ているだけでもいいのでは来ぬ人を待ち続けても、幸せな気持ち

になれたらいいでしょうね・・・。

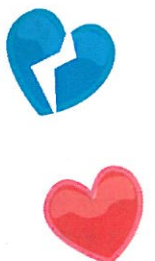
『割愛』とは、まだ未練がある事を、思い切つて捨てたり手放す事、愛着や執着を断ち切ったり

する。自然に割愛出来る日まで、思い続けても良いのでは・・・。」

五月晴れの陽気な気候は、恋心が芽生えてくる季節なのでしょうか・・・。

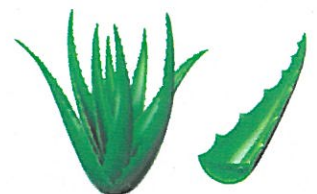
面倒な話しだと思う、私自身『枯渴』の二文字が、ふっと脳裏をよぎる。

乾いて候・・・。



ちよつと具合の悪い時・・・お試し下さい・・・アロエベラ・・・便秘・健胃・火傷などに

アロエベラは約2000年以上前からギリシャやエジプトで便秘をはじめとする
万能薬として使われ、中国では「蘆薈(ろえ)」と呼ばれ漢方薬として利用され
てきました。アロエが伝統医療で民間薬として利用されてきた歴史は長く、
火傷や切り傷、あかぎれ、乾燥肌、ひびなどに使われ続けています。
現在ではドイツコミッションEでは便秘薬としてアロエベラの使用
を承認しています。適量、期間を守って使用すれば比較的安全です。
しかし、いくら健康によいからといっても、摂りすぎには注意してください。



きれいな腸は病気にならない

NO.45

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？

幸せ物質をつくり出す腸内フローラ



「幸せは誰もが願う事です、幸せか不幸せかは腸で決まる」

・・・という驚くような事実が明らかになっています。ここ数年、人間の「幸せ」を考える上で大きな変化が起きています。それは脳科学者達が「幸せ」にはセロトニンやドーパミンといった「幸せ物質」の存在を明らかにしたことです。このセロトニンやドーパミンは脳の中にある神経伝達物質のことです。この物質がたくさんある人ほど「幸せ」を感じるのです。

ドーパミンは脳に歓喜や快楽、興奮といったメッセージを伝える働きがあります。これらが高まればより一層「幸せ感」が増加します。一方セロトニンは逆境の時に気持ちを奮い立たせ、やる気を起こさせる働きがあります。不幸を蹴散らしてくれる「元気の素」となりますので、これほど貴重な「幸せ物質」はありません。

しかし、これら「幸せ物質」は時間の経過や年齢と共に減少してしまいます。ですから、この「幸せ物質」を脳の中に保持して溜めておくには、絶えずつくり続けなければならないのです。それには腸内細菌の活躍が必要なのです。

アメリカのマイケル・ガーシオン教授は「セロトニンやドーパミンなどの脳内で幸せを感じさせる物質の前駆体はその90%以上が腸内の細菌叢が握っている」といわれています。というのも、「幸せ物質」は腸内で作られているからです。腸内細菌叢とは腸内で善玉菌がたくさん群がっている花畑のような所、腸内フローラという場所です。

腸内細菌（善玉菌）の働きは ①病原菌を排除する

②消化を助ける

③ビタミンを合成する

④幸せ物質の前駆体（セロトニン・ドーパミン）を脳に送る

⑤免疫力をつける



腸内バランスは、「善玉菌いっぱい、悪玉菌少々、日和見菌敵宣」が理想的です。常に腸内が善玉菌で埋め尽くされていると、「幸せ物質」が多い状態で、「ああ、今日も空がきれいだな」という気持ちになった程度でも、脳が十分に幸せを感じるような状態に腸が作ってくれるのです。しかし、ここ近年、若者から老年まで腸内バランスが崩れています。そのため、下痢や、便秘、生活習慣病、心の病など早い段階で病気が蔓延しています。

このような状況を解消する一番良い方法は、根本的な解決をするしかありません。それは腸内環境を強化する事です。腸内環境が良くなれば、腸内善玉菌は増える、免疫力は上がる、「幸せ物質」セロトニンやドーパミンは作られる、心は楽しくなる、前向きに考えられるようになり、ストレスも“なんのその”と蹴散らかすようになるのです。くじけない心を育て、長生きするためにも、幸せになるためにも腸内善玉菌を増やし「幸せ物質」をつくりましょう。まずは自分のできる事から始めてみましょう。

「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。