

NO. 46

腸内快覧板

6月号 Jun. 2013年

発行所/おなかいさいき健康クラブ

福岡県福岡市東区松香台1-2-1

TEL092-674-4788 FAX092-661-1051

「父の日」「母の日」「子供の日」

株式会社 健将ライフ
代表取締役社長 箕浦 将昭

梅雨も本格的になり、うっとおしい毎日が続いていますが、皆様におかれましては如何お過ごしでしょうか。

私は過日、広島の自照庵で娘の友達家族を含めた六家族（子供十三人、大人八人）と一緒に、箭掘りや、江の川でのカヌー遊びなどで自然に囲まれて過ごしました。

自照庵の前の畑で、うぐいすや野鳥・蛙の鳴き声の中、よく食べ、よく走り、よくしゃべり、よく笑う子供たちの姿を見る大人の間にも始終笑顔と笑い声が響き、とても癒された休日でした。



ところで、どういう訳か暦の上では表題の順番は、こどもの日から始まります。

子供は国の宝、先ず子供から祝うのは分かります。しかし、親がいないと始まりません。

子供の成長を祝うと同時に、お墓参りをして、私たちが自身の親への思いをはせる機会を頂けたことに、感謝と喜びを頂いた今年の皐月でもありました。

表題の祝日の由来や起源の諸説は色々あるようですが、父の日、母の日は、亡き親に対する感謝の気持ちから始ったようです。

私もつい最近まで親に対し、特別な何ら尊敬の念を持ち合わせていませんでした。

7歳で父親と死別した私にとりまして、父に対して特別な思い出もなく、残された私と兄、妹や弟を育てる母の苦労ばかりが印象に強く、父の苦労など知る由もありませんでした。

しかし、倫理法人会で手にした万人幸福の契の中に「本を忘れず、末を乱さず」（世に恩を忘るなど言う事がやかましく言われるが、そうした中で最も大切な、わが命の根元は、両親である。この事に思い至れば、親を尊敬し、大切にすることは、親がえらいからではない、強いからではない。世の中にただ一人の私の親であるからである。私の命の本であり、むしろ私自身の命である親だからである）。

この章に胸を打たれ、父の苦労を知ることばかりとなり、初めて父親へ思いを馳せることができ、感謝の気持ちが湧き上がってきたのでした。

命は親から・子へ・孫へ
家庭の平和は仲良度数
100%目指して・・・



孫の成長を願いながら鯉のぼりを眺めていると、この幸せをくれた両親や家内に感謝せずにはいられません。亡き父母は何が一番喜んでくれるのかとふと考えました。立場を変えれば、子供たちが仲良く元気で活躍してくれるのが一番の喜びではないかとの思いに至ります。

健将ライフは健康で元気な家庭作りを願って活動しておりますが、元気のもとはどうやら家庭の中の親子、夫婦の仲良し度、または協力度です。もちろん食生活のあり方で大いに違いが出て来ます。

今我々に求められているのは、日本創生に活躍できる日本人としての自信と誇りを取り戻し、健康な家族・地域社会を作ることだと思っております。

元気の元は胃腸からスタートした健将ライフですが、その精神の命の根っこを今一度考えながら進んでいきたいと思っております。

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

第八章 栄養学が忘れた重要なこと

ストレスは生きている限り、必ず生じるものです。ただ日常生活のバランスが崩れ、ストレス過剰の状態にしまうと、体はその状態に適応しようと反応して、低酸素・低体温の状態になり、ガン細胞が分裂しやすい内部環境が整うこととなります。

私たちの体は食べたものに含まれる栄養素を腸で消化吸収し、血液を通して全身の細胞に運ぶことで活動を作り出しています。解糖系もミトコンドリア系とともに栄養素は必要です。しかし、ミトコンドリア系のエネルギー産生にはもつと他の要素、電磁波や放射線、酸素など必要になってきます。

活動エネルギーを生み出すには電子伝達系という回路で一個の陽子と一個の電子で成り立つ安定した構造の水素を栄養素から引き離し、ミトコンドリアの膜の内側と外側に電位差を作らなければなりません。



健将ライフ学術顧問
佐々木 俊雄氏

この水素分子を引き離す仕事を電磁波が行っています。太陽光線であまり過剰に暖め過ぎず、あまり冷やし過ぎずというバランスがとても大事なことです。野菜や果物に含まれる微量放射線はカリウム40と呼ばれ、この量はカリウムの0.012%しかないのですが、細胞まで運ばれると、この微量な放射線が細胞内でミトコンドリアに当たり、栄養素から水素を引き離すのです。

野菜や果物を取る必要があるのは糖質やビタミン、ミネラルなどの栄養素ばかりでなく、カリウムを補給するという目的があると言うことです。カリウムは崩壊してしまうとカルシウムに変化します。もう一つが酸素です。

ミトコンドリアは有酸素運動のなかで活性化される性質があり、酸素が不足するとエネルギー産生に支障をきたし、生命活動は停滞します。

この世の中には僅かなカロリー摂取で、毎日元気で生きている人が少なからず居ます。

大阪の森美智代さんは一日青汁一杯80カロリーで十五年元気に暮らしておられます。柴田年彦さんは玄米食を中心にした500カロリー程度の食事で、心身ともに充実した毎日を送られています。栄養学の計算ではカロリーを問題にしますが、これは燃焼エネルギーを数値化したものです。

エネルギー生成の最終段階は水素と酸素で水という工程で、食べ物以外の要素がいくつも加わり、燃焼とは別の形でエネルギーを得ているのでカロリー計算で成り立つ栄養学とは食い違ってくるのは当然です。

脂質は脂肪酸に分解されるために、肝臓でケトン態に変えられ、全身の細胞に運ばれて活動エネルギーになり、グルコース以外は不可といわれている脳でもエネルギーに変えられます。

糖質制限に適応できた人は、高ケトン状態でも健康上の問題が無く注射などから脱却できます。

自分の欲求を制限することでストレスを生じます。高血糖、高血圧になると言うことは生き方の偏りを知らせる体の反応なのだと言理解すべきでしょう。

インスリン抵抗性といいますが、血中の糖が十分に利用できない状態で、生理的に見た場合、体が低酸素・低体温に適応し、血中の糖の利用率が低下したと言うことで、根本はその人が抱えているストレスの問題にあるので、ストレスの解消を図ることです。



達磨の経済学



高野山真言宗慈明院名誉住職

吉住 明海

蜉蝣・・・かげろうの命

高校の後輩から、久しぶりに電話が入った。難病指定の病気を患い、

余命僅かだと思うから、生きているうちに『戒名』を付けてほしいと言う。

「そんな事は、死んでからでも遅くない、

自分の戒名を眺めながら、死ぬ事ばかり考えて、毎日を過ごすつもりか・・・

生まれたら、必ず死ぬものだ。いつ死ぬかなど、自分で決める事ではない。

そんなことより、今日を生き抜けよ。病気で死ぬのではなく、

『寿命』で死ぬのだ。」

気が付いたら、受話器をしっかりと握りしめていた。

『朝生まれて、夕べに死す』

蜉蝣の儚い寿命を喩えて言われるが、約一年間は、

水中で過ごし、成虫となって、空中を舞いひたすら、子孫を残すことに、

数時間を費やし、死んでゆく。蜉蝣の成虫には口すら無い、食べないのである。

交尾して産卵するためだけなのか・・・。

生まれた河川に、命がけて戻ってきて産卵して、鮭なども死んでゆく。

人間とて、死ぬ事が目的の生命ではあるまい。生きる事、生き抜くことが、

生を享けた者の使命である。どんなに辛くとも苦しくとも、死ぬ方が楽だと

思える事もあるだろうが、それでも生命を全うするべきだと、私は信じる。

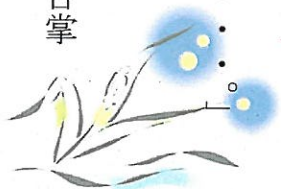
「先輩、俺の葬式してくれますか」と問われた。

「お前より、俺が先に逝くかも知れないから、確約は出来ないぞ・・・。

「そりゃないスよ。殺しても死なない先輩だから。ハハハハ。」

やっと、笑い声になった。生き抜けよと、心のうちで祈る。

合掌



加工食品の危険度・・・家族が口にしている食べ物本当に安全ですか？ No.1

食品添加物は、食べ物ではありません。添加物は食品の製造や保存のために使われるもので、業者にとって都合の良いもので消費者にとっては殆どメリットはありません。

・・・脳にインプットされる魔法の添加物・・・アミノ酸（味の素）

冷凍の焼きおにぎり・・・殆どの冷凍食品には合成アミノ酸（味の素など）が使用され、濃い味がします。子供の時から冷凍食品を食べ続けていると、味の素を使っていないと「味が薄い」と感じるようになってしまう心配があります。人によっては味の素（L-グルタミン酸Na）を多量に含む食品を食べた際に、顔や胸にかけて灼熱感を感じる事があります。冷凍の焼きおにぎりに限らず冷凍食品は、保存料や保存効果のある添加物は使用されていませんが、安全性が確認されていない添加物もありますので、頻繁に食べるのは避けたい食品です。



きれいな腸は病気にならない

NO.46

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？



一口に 30 回くらい噛んでいますか？

口は最大の消化器官

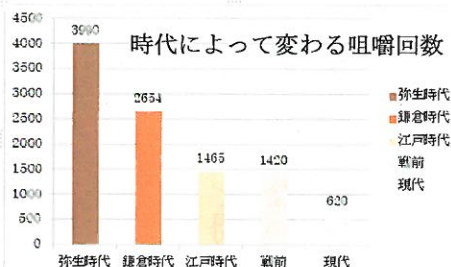
ヒトの健康は腸から始まるといわれています。卵子が受精して最も早くつくられるのは腸です。腸がないと栄養は摂り込めません。ですから腸が“ちょう”大事な器官なのです。

さて、腸に栄養が届くにはまず口から入らなければなりません。口は更に重要な器官なのです。ところが現代人は固い物を食べない。グルメ指向も手伝って舌の上でとろけるような軟らかい物を好んで食べるようになりました。その結果、食事の咀嚼回数が極端に少なくなり、多くの病気を起こす原因となっています。腸の病気（過敏性腸症候群など）なども咀嚼回数が減ったことにも要因があるようです。

では、どの程度、1回の食事で噛んでいたのでしょうか？以下はおよその咀嚼回数です。

弥生時代	卑弥呼	4000 回	鎌倉時代	源頼朝	2500 回
江戸時代	徳川家康	1500 回	戦前		1400 回
現代		600 回			

これでは太ったり、虫歯になったり、腸の健康に影響が出るのも無理はないのです。せめて一口 10 回、理想は一口 30 回咀嚼しましょう。これが健康の秘訣です。



咀嚼の健康効果

1. 食べ物の粉碎・・・食べ物を飲み易くする
2. 消化酵素の分泌・・・食べ物と唾液が混ざること胃や腸の消化を助ける（下痢や便秘の予防）
3. 口腔内を刺激・・・各臓器の消化液の分泌の促進
4. 口腔内の自浄作用・・・唾液の殺菌作用できれいになる
5. 異物の除去・・・口の中の異物を感じ除去、又は食品添加物（毒）などを中和分解
6. 脳内の血液量の増加・・・顎の動きにより脳への血液量が増加、記憶力増加・思考力増加となる
7. 覚醒効果やリラックス効果・・・交感神経の抑制と促進の働き
8. 歯を丈夫にする・・・口腔内がきれいになることで虫歯、歯周病予防
9. 痴呆、視力低下、姿勢悪化、ガンなどの予防・・・前頭前野の活性化で認知機能の維持に有用
10. 脳の働きを活発にする・・・あご、口腔、顔面領域の感覚センサーが刺激され、脳が活性化
11. 内臓の活性化・・・末梢での内臓脂肪分解や熱放散を亢進
12. 精神の安定・・・噛む事でストレス発散効果
13. ダイエット効果・・・咀嚼によって賦活化されたヒスタミン神経系が食欲を抑制、また少量の食事でも満腹感

＊咀嚼値の高い園児は知能指数が高い傾向に、積極性、我慢強さ、精神的安定性がすぐれていた。
よく噛むことは軽い体操をしたような効果がある。

唾液というものは、口から侵入してくる病原菌をすかさず捕らえて殺してくれます。
唾液の働きによって、健康が保証され、老化が防げます。
唾液は、すべてに作用する万能ホルモンなのです。

「**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。