

NO. 47

腸内快覧板

7月号 July. 2013 年

発行所/おびぬいき健康クラブ
福岡県福岡市東区松香台1-2-1
TEL 092-674-4788 FAX 092-661-1051

食が人を変える

あなたと学ぶ食医学

株式会社 健将ライフ
代表取締役社長 箕浦 将昭

いつも健将ライフの商品をご愛飲頂き、ありがとうございます。

来る9月8日アクロス福岡で「第5回日本総合医学会九州大会」を開催致します。大会テーマは「食が人を変える」です。

サブテーマを「キレル、寝たきり、下の世話」とし、盛りだくさんの講演や現場報告をして頂き、楽しい大会となるよう準備を推し進めています。



腸内回覧板4月号で「給食改革で非行やいじめ・学力低下を無くした男」の著書大塚貢先生をご紹介いたしました。先生は「食の改革によって家庭でも学校でも、明るい希望がもてる。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た結果、食べ物で人は変わると確信を得た。」と言われています。食べ物が大切なのは成長期に限らず、高齢化の進むシニア世代でも切実なことで、問題は山積みの状態です。

今、日本国は青少年の肉親への犯罪や、精神的に弱く、社会に適応できない若者が増えていきます。個人主義の行き過ぎなのか、我がままで自己を律することの出来ない生活が蔓延しています。便利で簡単に保存にも便利な食材に流され、命の糧としての食に関する考えが乱れ、家庭の破壊は進み、国家は衰退へと向かっています。また高齢化社会も本格的に進んでまいります。健康寿命を考える時、食の大切さを切実に感じます。

大会当日、午前中は高取保育園の玄米、味噌汁を中心とした食により、情緒の安定した幼児教育の素晴らしい成果の現場報告や、高校生の食の実態報告、午後は食べ物で排便の悩みが解決できた事例など、教育、介護現場の素晴らしい現場報告があります。

日本総合医学会会長の渡邊昌先生には「自分で創れる健康長寿」をテーマにご講演頂きます。

日本総合医学会の源点

日本総合医学会は明治時代の医師石塚左玄を源流としています。彼は「食事修行である。食事である」ことを説いています。またアメリカが文明先進国の食事は不自然で、ひどい内容になっていったと指摘する100年も前から自然法則にそった食事を実践していました。教えを授け、一時的な対処療法に頼るのではなく、食事改善を中心とする予防医学こそが重要であると考え、様々な活動をしていきます。

「食が人を変える、食が人生を変える」もあながち過大表現ではありません。

高血圧、糖尿病、癌等まさしく生活習慣、特に食事とストレスが大きな原因となっているようです。

私が5年前に患った肺がんから学びえた事は私の我がままであつたということにつきます。これらを改めることで肺がんを患った以前より、もっともつと元気に楽しく仕事が出来、事の喜びを感じています。

食の力を今一度学び直し、自分も含め、家族、社員、知人にもつとつと幸せになつてほしいと願っています。

是非とも9月8日大会を楽しみに御期待下さい。

厳しい暑さに向かいますが皆さま方にはお体を御自愛頂きご活躍下さい。

感謝

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

第九章ガンにならない

八つのルール

① 心の不安やストレスに目を向ける。
自律神経のバランスが崩れて、頭痛、肩こり、腰痛、胃痛、便秘、不眠、生理痛などの症状が現れるとき、自分の心に目を向けさせるサインだと理解して、その場を生かすことばかりでなく、原因に目を向けること。

② 頑張り過ぎの生き方を変える

ガンになる人の多くは、まじめで責任感が強く、自分ひとりで仕事や家庭を背負い込もうとする傾向があります。

怒りや不満を持続させることが多いところがある。上手に手を抜くことも時には大事です。そうしたほうがかえって仕事の効率も上がり、人生が楽しくなってくるはずです。

③ 息抜きリラックスの方法を見つける

頑張る時は精一杯がんばって、一段落したら思いっきり体を休める。

何か楽しめる時間を見つけ、英気を養う。こうしたオン・オフの切り替えを心掛けてください。



健将ライフ学術顧問
佐々木 俊雄氏



④ 体を冷やさない工夫をする。

目安になるのは基礎体温で 36.5℃ 前後が健康のバロメーター。

女性は、冷たいものを飲みすぎたり、薄着をしたりしないこと、サウナや温泉などを利用する。男性も冷え過ぎはよくありません。運動などして解糖系のエネルギーを適度に使って代謝を高め、筋力をアップさせること。

⑤ 暴飲暴食をやめて体に優しい食事をする。

カリウム 40 が豊富に含まれた野菜や果物を毎日しっかりと摂る。ミネラルやビタミン、食物繊維などが豊富で腸の働きも整えてくれる玄米や雑穀のご飯を主食にし、魚や豆類、海藻、きのこ類などを和食の調理法で意識して摂ること。

⑥ 有酸素運動を生活に取り入れる

食事に加えて適度な運動をして血流を良くすること。義務的に続けるだけではかえってストレスになるので、気楽にやれる範囲で行う。

私は

● 腕振り体操

立った状態で両手を前後に振る



● 8の字体操

万歳の状態で空中に8の字を書く

● 屈伸運動

ひざを上下にリズミカルに屈伸させ、時々股関節を開く

● 揺さぶり体操

ひざを屈伸させながら体を左右に揺さぶる。を取り入れていきます

⑦ 笑いや感謝の気持ちを大切に。

笑顔や感謝の気持ちを大事にする。笑いは副交感神経を優位にさせ、免疫力を高める効果があります。

病気になっても悲観的にならず、自分の生き方を見直すチャンスと前向きに捉える。

「ありがとう。感謝します。」と言う言葉を意識して使う。

⑧ 生きがい、一生の楽しみ、

目標を見つける。

喜びや達成感と出会える事は、生きる力を倍化させ、更なる意欲の源泉になるでしょう。

達磨の経済学

高野山真言宗慈明院名誉住職

吉住 明海



科学・・・かがく

遙か昔、天竺より高貴なる人が、龍の背に乗り、東北の方角を
目指して飛んできた。

山脈にたどり着いて、龍は大きく身震いした。

その時、龍の鱗がバラバラと落ちて、岩となった。

高貴なる人は、弁財天なり、鎮座しました。その地こそ、

『背振山系』である。龍が背を振ったのが、名前の由来とか・・・

町内が盛り上がっている。『国際リニアコライダー』(ILC)の、

建設候補地に背振山系があがっていると、福岡・佐賀の県知事

さんたちが、スイスまで行って誘致してきたと、ニュースで流していた。

それが、一体、何なのか？

詳しくは誰も言わないが、『とにかく、凄いもの』だそうである。

拙寺は、この背振山系の端に位置しており、世界の背振になったようで、

ちよつと誇らしげな、町民の期待も理解できるが、内容は理解不能という、

奇妙な感じでもある・・・

全長30⁺超の地下トンネルで、光の速度で電子を衝突させ、『ヒッグス粒子』

を取り出し、宇宙誕生の謎を解明するものとあるが、よくは分からない。

ILCという、龍が飛来してくれるのを、待ち望むわが町である。

科学の進化は恐ろしいほど、進んでいるが、果たして失速してしまわないか

と、不安でもある。

自然や人間の心もいったん壊れてしまうと、なかなか元には戻れない、壊す

のはさほど、時間はかからないが、戻すのには相当な時間と労力を要するもの

である。

『取り扱い注意』の科学もあることを、学んでこそその進化かなと、心から願う
ばかりである・・・



加工食品の危険度・・・家族が口にしてる食べ物本当に安全ですか？ No.2

“ウインナーソーセージ”

ハムと同じように発色剤の**亜硝酸ナトリウム**を使用しています。



この亜硝酸ナトリウムは毒性が強く、中毒症状として嘔吐、チアノーゼ、動悸、血圧降下などが知られています。

この亜硝酸ナトリウムの致死量は0.18～2.5gです。最低の0.18gは猛毒の青酸カリの致死量0.15gに匹敵します。

それで、ハムやウインナーソーセージには添加量が厳しく制限されています。

また赤く色に染まったウインナー、この赤色はタール色素という合成着色料によるものです。

このタール色素はその化学構造や動物実験からいずれも発ガン性のある事が確認されています。

子供に**蕁麻疹を起こしますので、皮膚科のお医者さんの間では、注意が呼びかけられています。**



中には、発色剤を使っていないハムやソーセージがありますので、選んで食しましょう。

添加物を摂ってもすぐには病気にはなりません。添加物の副作用はボンとはすぐにはできませんが、
体の中に潜んで新たな病気を作る元になります。非常に恐ろしい牙を持っています。



きれいな腸は病気にならない

NO.47

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？

腸内善玉菌が増えるサイクルを作ろう！

腸は、体に栄養を取り込み、いらないものを排出する大切な器官、免疫力やホルモン分泌、幸福物質もぜんぶ腸内の善玉菌の活躍のおかげなのです。腸内善玉菌は形のあるうんちまでも担っているのです。ですから、おなかの中はいつも善玉菌で満ち溢れていなければなりません。でも善玉菌は毎日ウンチと一緒にでていきます。ですから、常におなかの中で善玉菌が増えるサイクルを作る必要があるのです。



小腸は・・・

胃から送られてきた消化物を更に細かくし、栄養素として体に取り込む消化・吸収の要

大腸は・・・

多数の細菌が棲みついでいて、消化物のカスを更に分解、そこから水分を抜き、便をつくる

腸内で行われている事

- 消化・吸収
- 老廃物を排出
- 血液をつくる
- ビタミンを合成する
- 酵素をつくる
- 免疫力を高める
- 幸せ物質をつくる
- 精神安定物質をつくる
- ホルモン分泌
- 有害物質を分解・解毒
- 便の形をつくる
- 水分調整をする
- 便を排出



善玉菌は・・・

たくさん仕事をしますがあまり生命力が強くありません。ですから、おなかの中でたくさん必要なのです。腸内の環境がよければどんどん増えますが、悪玉菌に負けないためには毎日補わなければならないのです。納豆菌は善玉菌が増えるのを助けます。日和見菌は善玉菌が多いと味方になってくれます。

「なっとーキーン」は善玉菌を補う→善玉菌が増える→善玉菌が元気に働く→健康度がアップする、など理想の善玉菌サイクル作りをお手伝いします。「なっとーキーン」のこだわりは、強く働き者の納豆菌とおなかに棲む乳酸菌が同時に摂れる事です。ですから摂れば摂るほど腸内環境は良くなっていきます。腸内環境が良くなると、善玉菌の数はどんどん増え、善玉菌のフローラ（お花畑のような密集した場所）ができます。悪玉菌の数が減少します。

「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。