

NO. 53

腸内快覧板

1月Jan. 2014年

発行所/おぶかいき健康クラブ

福岡県福岡市東区松香台1-2-1

TEL092-674-4788 FAX092-661-1051

寒中お見舞い申し上げます

株式会社 健将ライフ
代表取締役社長 箕浦 将昭

皆様におかれましては希望に輝く新年をお迎えになられた事とお喜び申し上げます。

昨年は健将ライフの商品をご愛飲頂き、心より御礼申し上げます。

二〇一四年は六十年に一度の甲午（きのうま）の年、今回の甲午年はどんな年になるのでしょうか。安岡正篤先生によると甲は「草木の芽が殻を破って頭を出した象形文字であり、旧体制が破れて革新が始まる」という意味だそうです。

前回の甲午年、一九五四（昭和二十九）年は、日本の高度経済成長が始まった年です。

果たしてアベノミクスで世界に信頼され、貢献できる基盤創りの年になるのでしょうか。それを私達国民一人一人に問いかけてられている様にも感じます。

四十七年前に二人でスタートした家族が、今では婿を含め六人の子供達と七人の孫達、合わせて十五人のファミリーに成長しました。有難いことです。

夫婦二人からスタートした私達ですが、そのご先祖を数えれば十代で一万四千四十人になる事を、昨年中一年生の孫と計算いたしました。その孫に二十代溯れば何人の先祖さんがいるか宿題を出しました。何と百四万八千五百七十六人のご先祖さんの上に私がいる事に驚かされました。

健将ライフはおなかいき健康法を提唱し、腸は命の根っ子（肉体的）と申し上げてきました。が、両親を通して先祖に繋がることは、精神的命の根っ子に繋がると思うのです。

今まで日本人として国の歴史を正しく学ぶ必要性を強く感じておりましたが、先日、妻がある方に「親戚一同の墓地に十三のお墓があるが、父親も祖父母もそのどれかのお墓にはいつていない。しかし、自分の家のお墓がどれだか分からない。母親に聞いても認知症になっていて分からない。自分は一人っ子で、どうしたらいいか」と相談されたという。この話を聞いて思ったことは、日本の歴史、それ以上に私達自身の家系の歴史（ルーツ）を学び、後世に伝えていかなければと強く感じた次第です。

我が先祖に想いを巡らす時、幾多の危機を乗り越えながら、我が子・我が孫を、「兄弟姉妹仲良く力を合わせ、世のため人のためにお役にたてる人に成長してくれ」と願いを込めて育てたはずだと確信が持てるのです。

その数百万のご先祖様の想いの上に私達ファミリーが今生かされていることを感じ、それを受け止める事が大事であると思うのです。

親とご先祖、その対極に子供・孫へと未来へ向け子々孫々と家系の繁栄が見えてきます。

今年のお正月は（私の誕生日）私を生み育ててくれた母親の苦勞に感謝し、家族に恵まれている幸せを多くのご先祖さんに報告する事にいたしました。

命の根っこであるお腹と、我がルーツに心配りをし、「人の喜び我が喜び」と励めば、必ず良い馬が福を沢山呼び寄せてくれると信じ、「万事塞翁が馬」で今年一年頑張つてまいります。

本年も皆様のご健勝とご家族ご一同に幸多からんことをご祈念申し上げます。

二〇一四年 一月



ガンは自分で治せる

安保 徹著 マキノ出版

ガンは働きすぎや心の悩み、
ストレスが原因で生じる病で、
ストレスを取り除くように生活を
見直すことによって治すことが
出来ます。

第一章 自律神経と免疫の働き

自立神経は過労や心の悩みなど心身に及ぶ
ストレスの影響を非常に受けやすく、自律神経
の乱れが白血球のバランスの乱れを誘発し、結
果的に【免疫の低下】と【血流障害】と【組織
破壊】などの障害を招きます。

副交感神経は頸椎と仙骨から出ており、頸椎
から出ている副交感神経は心臓や胃など上半
身の内蔵を支配し、仙骨から出ている副交感神
経は骨盤内の臓器を支配しています。

交感神経は主に運動時や昼間の活動時に優
位になる神経でアドレナリンを分泌、し心臓の
拍動を高め、血管を収縮させ、消化管の働きを
止めて体を活動的な体調に整えます。

副交感神経は食事時や休憩時に優位になる
神経でアセチルコリンを分泌して心臓の拍動
を緩め、血管を拡張して血流を促し、心身をリ
ラックスモードに整え、細胞に分泌や排泄を促
す働きがあります。



健将ライフ学術顧問
佐々木 俊雄氏



又、自律神経は白血球の働きも調整しており、
白血球は免疫システムの主役の血球細胞です。顆
粒球は白血球全体の54〜60%を占め、好中球
95%、好酸球と好塩基球が5%の構成で、寿命
は2〜3日と非常に短く、役目を終えるとき、組
織の粘膜を死に場所を選び活性酸素を放出しま
す。

顆粒球が増えすぎると酵素により無毒化する限
界を超え、広範囲な組織破壊が起こり、潰瘍や炎
症が生じるようになります。ガンもこれが原因で
起こる病気です。

もう一方のリンパ球は白血球35〜41%を占め、
抗原を無毒化する抗体を作って対応しています。
様々の種類があり、働きがそれぞれ異なります。
顆粒球とリンパ球を除いた残りの5%がマクロ
ファージです。

交感神経が優位になると顆粒球が増えて活性化
し、副交感神経が優位になるとリンパ球が増えて
活性化します。リンパ球にはT細胞、B細胞、N
K細胞、NK T細胞があります。

進化が古いNK細胞はパーフォリンやグラン
サイムなどを分泌し、TNK細胞はファス分子と
呼ばれるタンパク質を使って異常になった異常自
己細胞を見つけると細胞を破壊して殺します。

進化の新しいT細胞、B細胞は外来の異物を殺し
ます。T細胞が異物を検知し、B細胞が抗体抗原
反応による連係プレーによってウイルスや細菌、
花粉などの異物を処理します。T細胞の中にもキ
ラーT細胞と

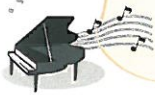
言うガン攻撃を得意とするものもあります。NK
細胞とNK T細胞は交感神経の支配を受けて交
感神経が優位になると数が増えますが、副交感神
経が優位にならないとパーフォリンを分泌するこ
とが出来ず、リンパ球がガンとしっかり戦えるの
は副交感神経が優位な体調のときです。

交感神経の緊張が続くと、顆粒球増多、活性酸
素の大量発生による組織破壊、血流障害による酸
素や栄養の供給の停滞、老廃物や有害物質の蓄積
が起こり、リンパ球の減少、キラーT細胞、NK
細胞の能力が低下します。

排泄分泌能の低下により、便や尿などの排泄が
しにくくなったり、各種ホルモンの分泌異常が起
こるようになります。



達磨の経済学



高野山真言宗慈明院名誉住職

吉住 明海

初夢 謹賀新年 平成甲午年

六十有余多病僧

六十を越した多病の僧

家占社頭隔人烟

住まいは社頭(神社境内の隅)にあり人里を離れている

崑崙欲穿深夜雨

巖の根に穴をあけそうな深夜の雨

燈火明滅古窗前

古びた窓辺に灯火は明滅する

(良寛禅師作)

年の初めにしては、淋しい漢詩であるが、自分が還暦を過ぎて、身に染みて

この句が、理解できる。『孤独』の深さを感じる一方、窓にはまだ燈火が明滅している。

つまり、まだ生きているぞ、どんな環境であれ、生命の火を灯し続けて行こうとする、

良寛禅師の人間としての強さで、私の心も救われる。

今年は、どんな年となるのか？ 災害や事件の少ない、平穩無事な年であって

欲しいものである。

『何事も喜びず また憂じよ 功德暗黒つれてあるけば』 (無住の言葉)

喜び過ぎたり、悲しみ過ぎる事は無い、功德天と暗黒天は連れだって歩いているのだから・・・という意味である。

功德天とは福の神、暗黒天とは貧乏神これはセットのもので、運・不運でイチイチ心を惑わすなどというのであろう。

先の良寛さんの句にも、窓辺の燈火は明滅する。点いたり消えたり、そんなもんだとハラを決めたら、気楽なものである。喜びも悲しみも一時の事、あの世にまで持っていく事でもなし、さつさと捨てて今日を楽しむ事だなど、そして笑っていたいと思った。

『貧乏神・疫病神・ついでに死神』こんな神さんたちと、新年会でもやったら面白かろう？ 福の神もセットだから、愉快だろうな・・・初夢

合掌



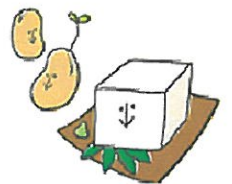
加工食品の危険度・・・家族が口に入っている食べ物本当に安全ですか？ No. 8

・・・食品添加物を上手に賢く利用しましょう・・・

日本人が世界に誇る健康食、豆腐。豆腐は大豆を絞った豆乳を「にがり(塩化マグネシウム)」で固めて作りますがこのにがりは添加物そのものです。添加物はだめだからと言って「にがり」を使わないならお豆腐はできませんね。豆乳を飲むだけになってしまいます。紅白まんじゅうの食紅、ふくらし粉(重曹)も添加物です。添加物はデメリットもたくさんありますが、メリットもあるのです。手軽に食べられる、簡単に食べられる、便利に食べられる。こうした事も添加物のおかげです。

「あれが悪い」「これが危険」「食べてはいけない」「買ってはいけない」ではなく、食品添加物を摂りつづける怖さを知っていれば、知らないより上手に、賢く利用することができるものです。

昨日は外食とコンビニ弁当だったので今日は手作りで料理をしようと思えますね。食品添加物はもっともシンプルに考えれば、台所にないものと思ってください。すべての食品添加物の種類などわかりません。台所にないもの、およそ想像がつかないもの、それが食品添加物だと思ってください。基本の調味料、醤油、味噌、砂糖、塩、酢などで美味しく料理をしましょう。



きれいな腸は病気にならない

NO.53

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？

健康の鍵を握る腸内細菌の働き①

腸内細菌という目に見えない微生物は私たちの体内で私たちと一生を共にするバクテリアの巨大な集団です。胎児の時にはバクテリアがいない無菌状態ですが、生まれてくると、その瞬間から膨大な数の微生物が繁殖します。生きている限り、共に存在するのです。腸内細菌は一体なぜ必要なのか、その働きはどんなものなのか一緒に考えてみましょう。

腸内細菌のいない人は生きていけません・助け合いの精神・共生関係

自然環境にはたくさんの細菌が生きています。その細菌たちは食べ物や空気と一緒に入り込んできます。しかし、こうした細菌は決して人間の体内に棲みつくことはありません。

生き延びたとしても数日後には体外に排出されます。ところが腸内細菌は代々体内で繁殖を繰り返し、体のなかの環境に適応して生き続けます。腸内細菌は生まれた瞬間から人間にとって必要なものです。

腸内細菌が1個もない人は生きていけません。人間と腸内細菌はお互いに助け合って生きているのです。

おなかの中の運動会

善玉菌も悪玉菌も日和見菌もみんな腸内細菌のなくてはならない仲間たちです。



家族もお互いに助け合って生活

腸内細菌は善玉菌・悪玉菌・日和見菌の仲間たちでおなかの中で代々繁殖を繰り返しています。おなかの中でしか生きていけません。そのお蔭で私たちは健康を維持しています。善玉菌たちが優勢の方がより健康になれます。

生物の共生現象の例

*アリとアリマキ

アリマキはありに美味しい蜜をあげて、アリはアリマキを外敵から守っています。

*ワニとワニチドリ

ワニチドリはワニの寄生虫や歯についた食べ物のカスを掃除し、外敵が近づいた時にはいち早く知らせます。互いに助け合っています。

*その他ヤドカリとイソギンチャク *クマノミ(魚)とイソギンチャクなど

「**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。