

NO. 108

## 腸内快覧板

8月 Aug. 2018年

発行所/おふくいいき健康クラブ

福岡県福岡市東区松香台1-2-1

TEL092-674-4788 FAX 092-661-1051

## 夏の不調が秋まで続く「秋バテ」

株式会社 健将ライフ

代表取締役社長 箕浦 将昭

今年の暑さは記録的でしたが、やっと朝夕の涼しさに、秋の気配をかすかに感じられる頃となりました。皆様におかれましては変わらずご壮健のことと存じます。

ところで、秋を迎えるにあたり、夏の暑さによる不調がそのまま残っている人はいませんか？通常は、朝夕の暑さもやわらぎ、過ごしやすくなると不調の症状は回復します。

ところが近年、冷房や冷たい物の摂り過ぎなどで体を冷やし過ぎた結果、自律神経のバランスが乱れ、秋口まで不調が続く「秋バテ」を感じる人が増えてきています。

秋バテの原因は大きく分けて二つあります。一つは、暑さや節電対策のため、冷たいものを摂りすぎて胃腸の機能が低下した「内臓冷えタイプ」です。二番目は、冷房の効いた室内で長時間過ごしたための冷えや外気温との温度差のため、疲れやだるさがおこる「冷房冷えタイプ」です。どちらにしても、身体を冷やし過ぎてしまったことで全身の血のめぐりが悪くなり、引き起こされます。

## 秋バテチェックリスト

次の様な症状がある人は秋バテ対策を積極的にしましょう。

- |                                     |                                  |                                  |                                      |
|-------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 疲れやすく体がだるい | <input type="checkbox"/> やる気が出ない | <input type="checkbox"/> 食欲がない   | <input type="checkbox"/> 朝すっきり起きられない |
| <input type="checkbox"/> 風邪を引きやすい   | <input type="checkbox"/> 口や喉が渇く  | <input type="checkbox"/> 寝汗をよくかく |                                      |

## 秋バテ対策4つの方法

## ①食事は、温かいものを積極的に摂る

冷たいものを一気に、又飲み過ぎといった、胃腸に負担のかかる摂食行動が原因で起こります。食欲不振、胃もたれ、便秘、下痢など胃腸に疲れがあらわれます。ショウガやシナモンのほか、人参やネギといった根野菜など体を温める食材を選び、疲れをやわらげる働きのあるビタミンB群を含む豚肉や納豆などを積極的に食べましょう。

## ②冷房対策に、温度調節の効く上着を準備

冷房の効いた室内では、屋内外の温度差が原因で冷えや疲れがとれなくなります。電車移動時や冷房の効いた部屋は、冷氣から身を守り、体温調節が出来る上着などを準備しましょう。腹巻、ハイソックス、膝掛けを活用しましょう。朝夕涼しくなり、暑さがやわらいでいれば冷房は使わないようにしましょう。

## ③ぬるめの入浴で体を10分間温める

普段はシャワーだけの人も、眠る2時間ほど前に、38度前後のお湯にトータル約10分間お湯に入るだけでも、疲労回復につながります。ぬるめのお湯は血行を良くし、心身がリラックスモードに切り替わり、体力や胃腸機能の回復を助けてくれます。

## ④しっかり睡眠をとる

まだまだ暑くて寝苦しい時には首や後頭部を水枕や保冷剤で冷やせば寝苦しさも解消できます。また、寒さで朝方目を覚まさないためにも、長袖のパジャマの着用や、毛布を準備しておくとう安心です。質の良い睡眠がとれるように部屋なども工夫しましょう。

ある調査によると、昨年秋に身体の不調「秋バテ」を感じた女性は約4割で、そのうち6割以上が「疲労、倦怠感」を感じていたことが明らかになっています。

夏の疲れを引きずる原因を知って、秋バテ知らずのさわやかな秋を迎えましょう。まだまだ暑さが厳しいので、お体に気をつけてお元気で過ごしてください。



健将ライフ学術顧問  
佐々木 俊雄氏

ファスティング（断食）は消化器官の活動を完全に休ませて、本来備わっている自然治癒のメカニズムを最上強力に発揮出来るチャンスを提供するヒーリングのアプローチです。ファスティングは減量効果を始めとして血圧、血糖値、コレステロールの値など劇的に改善する効果があることが証明されています。

### 健康になるために知っておきたいこと

- ①生活習慣病は栄養過多が原因であること。
- ②誤った食事とライフスタイルを除くこと。
- ③薬や他の治療が必要だという考え方を改める。
- ④体にとって最もふさわしい食事をする。
- ⑤果物や野菜が豊富な自然なものや精製加工されていないプラントフード(植物性食品)を摂る。



### 世界保健機関が推奨すること

2003年に世界保健機関は、世界中の人々に果物や野菜が豊富で未精製の炭水化物や豆類からなるバラエティーに富んだヘルシーな食事、飽和脂肪酸や砂糖、塩が少ない食事にするよう警告しています。

#### ●ファイトケミカル

果物は自然界にある紫外線、放射線、微生物などによる脅威を外敵から守っているファイトケミカル、特に色の濃い果物や野菜にファイトケミカルが豊富です。今、分かっているだけで1万種余りのファイトケミカルが含まれています。

この成分は調和のとれた状態で含まれており、それを摂取した時に体内で効果が発揮されます。一部のファイトケミカルだけを抽出したサプリメントは病気の予防効果はありません。

#### ●動物性たんぱくは病気のリスクを高める

動物性たんぱくはガン、心臓病の最大原因、コレステロール値、LDL値、血圧、ホモシスチンを上昇させ、血管を傷つけ、心臓病や脳卒中のリスクを高めます。植物性たんぱくはガン細胞の成長スイッチをオフにしてくれます。

例えば、カルシウムは体液を弱アルカリ性に保ちますが、肉や魚、たばこ、カフェイン、塩など摂れば摂るほど骨粗鬆症が酷くなります。ですからカルシウム源は植物性にするのがいいのです。

#### ●脂肪の理想的な摂取量

脂肪の理想的な摂取量は総カロリーの10%、コレステロールの安全数値は150 mg/dl以下、700 mg/dl以上のコレステロールは処理しきれません。体に必要なコレステロールは自ら製造しているので余計なものになるのです。

#### ●精製炭水化物

精製炭水化物を代謝するとき必要なビタミンやミネラル不足などいろいろな弊害が生まれます。

#### ●塩の摂取量

塩は一日 $\frac{10}{g}$ しか必要としない。日本では一日 $\frac{30}{g}$ 以内まで抑えるよう指導しています。

#### ●睡眠の理想的時間は7時間

眠っている間に神経エネルギーの再生、グリコーゲンの補給、ホルモンの分泌最大化、体内の浄化、組織の修復促進、免疫機能の向上などの作業を活発に行っています。7時間睡眠をとらないとこれらの機能は低下していきます。

# 達磨の経済学



高野山真言宗慈明院住職

吉住 大慈

## こだわらない心

高野山真言宗慈明院住職 吉住大慈

あるお茶屋さんから電話をもらった。茶席の掛け軸に「色即是空」と書いてある。意味が説明できずに売るのも無責任だから意味を知りたいとの事・・・説明するのが難しい質問で面食らってしまった。とりあえず『空』(くう)の説明を試みた。



『空』とは数字の0(ゼロ)みたいなモンですよと答えた。例えば1という実存の数で1から9までは表す事ができる。では10を0で表す事ができるだろうか?0とは実在しない数であろうに、それが無ければ10も100も1000も表せないのだ。有るけれど無いモノ・・・そんな感じが空だと説明した。

仏教辞典を引けば『色』(しき)とは、宇宙の全ての形ある物質と解説されている。そして『空』とは実体がなく空虚である状態だと書いてある。つまり「色即是空」とは、全ての物は永劫不変の実体ではないという仏教の根本教理、『般若心経』にある言葉と教えてくれる。諸行無常というヤツだ。

色は人間の身体、空は人間の心とも置き換える事ができる。身体は見る事も触れる事もできる。実存している。しかし、心は存在するのだろうか?脳にいるのか?心臓にいるのか?実在の確認は容易ではない。しかし身体と心がひとつになって人間ができる。有るけれど無いモノ・・・それがけっこう大切なのだ。

『空』とは、こだわらない心だと教える般若心経の入門書があった。確かに実体のない空虚なモノにこだわっても空しい。「色即是空」とは移ろいの激しい世界で、形ある物だけにとらわれず、自由にこだわらない心を尊ぶ言葉だと締めくくった。空が理解できたかどうかは・・・こだわるまい。(笑)

合 掌



## 夏の終わりの身体の不調を改善する「なっとーキーン」

### 飲む乳酸菌&納豆菌、生きて腸まで届く

#### 活力は「おなか」から作り出す

夏の冷えた身体は腸内環境を悪くします。すると、血流が悪くなり様々な症状が出ます。特に秋まで不調が続くと「秋バテ」になりやすくなります。腸内環境をしっかり整えて、爽やかに楽しく過せる秋を目指しましょう。「なっとーキーン」はこれ一つで役割と効果を果します。



9粒で、乳酸菌 4億 6800 万個  
納豆菌 32億 4000 万個

生きた 2 種類の善玉菌の絶妙なバランスが効き目に直結!

1粒1粒に善玉菌の力を凝縮、すっきりとトラブル解消!内側から腸の健康をサポート。エイジングケアも腸で決まります!きれいな腸は病気になりません。



### 乳酸菌と納豆菌 BNK 株を高濃度に使用!

納豆菌と人のおなかに住む乳酸菌が生きたまま腸にたどり着き増殖。他の乳酸菌とは違い、腸内に入ると即行で善玉菌となって働きます。

#### \*なっとーキーンの効能

- 1.強力な善玉パワー
- 2.ゆるいおなかも元通り! 善玉パワーでウンチの色まで素敵な変化が!
- 3.驚きの抗菌力
- 4.相乗効果
- 3.ポリアミンの生産力を強化
- 6.骨を強化
- 7.たくさんのビタミンを作り出す
- 8.活性酵素で美を磨く
- 9.スムーズな流れを作り出す
- 10.動物実験での腫瘍抑制作用



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？

## 腸に従えば、健康になって長生きできる

腸にいい事だけをやりなさい 藤田紘一郎著参考

### 腸内細菌を喜ばせるための「毎日ちょっとした習慣」15カ条その③

健康や長生きなどの腸の力を引き出していくためには、とにかく普段から「おなかのパートナー」を喜ばせて行かなくてはなりません。前回に続き、一つ一つの心掛けを実践して、毎日の暮らしの中から腸の力を引き出していきましょう。



#### ⑩太極拳やヨガもおすすめ

腸はミトコンドリアエンジンを使う方が元気に動きます。ミトコンドリアエンジンを活発に働かせるには、糖質を避けた食生活を送ることが第一です。それと、ミトコンドリアエンジンを活発にするには、酸素を多く取り入れることも大切です。そのためには深く呼吸をしてゆっくり動かしていくような運動が向いています。その点で、太極拳やヨガなどは大変おすすめです。これらの運動には精神を整える要素もあります。

#### ⑪ピロリ菌は除菌しない方がいい

最近、胃の中に棲むヘリコバクター・ピロリ菌を除菌する人が増えています。ピロリ菌には、胃酸の分泌や食欲をコントロールする働きもあることがわかっています。私達の体内に棲む常在菌は、自分の棲む環境を少しでも居心地のよいものにして、宿主の体をより健康にしていこうとしているのです。私はストレスが少なく胃が健康な方は、除菌しない方がいいと思います。

#### ⑫「シャワーだけでサッと済ます」のはNG

ミトコンドリアエンジンを活発にして腸の働きをよくしていくには、体を温める習慣が大事です。入浴の際は、必ず湯船に浸かってじっくり体を温めるようにしてください。

#### ⑬腹巻をして寝る

腸は体が冷えるるときめんに機能を落とします。ですから、普段から冷たいものの摂り過ぎはなるべく控えたいもの。それと夜は寝冷えを防ぐためにも腹巻をして寝るようにするといいでしょう。昔の人はしっこいくらいに「おなかを冷やすな」といったものですが、それは科学的にも非常に正しいアドバイスだったのです。

#### ⑭恋する気持ちを忘れない

恋愛とセックスは長生きするための百薬の長です。恋やセックスの期待感は、ホルモン分泌を促して、心身を大きく若返らせます。また、恋やセックスのためのエネルギーを生み出すのにも腸は大いに関係しているのです。

#### ⑮よく笑うと、腸もよろこぶ

「笑い」には大きな健康効果があります。笑うとナチュラルキラー細胞などの免疫細胞が活性化し、ガンなどに対する免疫力が高まることがわかっています。また、笑うと腸の動きも良くなります。横隔膜が上下して内臓が刺激されるため、蠕動運動が活発になるのです。心の底から笑っていると、腸も笑って喜ぶのです。



＊ ＊ 毎月お得な情報があります ＊ ＊ ( ◡ ◡ )  
＊ web 限定のキャンペーンなどがありますので  
是非見て下さいね。  
今日のセールはこちら

