

No.232

## 腸内快覧板

11月 Nov. 2019年 発行  
 発行所/おなかいき健康クラブ  
 福岡県福岡市東区松香台1-2-1  
 TEL092-674-4788 FAX 092-661-1051

## ハイパー高齢社会を生きる

株式会社 健将ライフ  
 代表取締役 箕浦将昭

ここ数日冷え込みが強まり、早くも初冬の気候となつてまいりましたが、皆様はご健勝のことと思います。

いつも健将ライフの商品をご愛用下さり有り難うございます。

さて、高齢者が多くなり、寿命も延び、昨年の世界保健機関の発表によると、現在、日本は世界一長生きの国に帰り咲いたようです。

長生きは嬉しいのですが、平均寿命と健康寿命の差が大きいのは残念な事です。最終ステージまで自分らしく生きるために「健康寿命」をいかに伸ばすかー。

これこそが、「ハイパー高齢社会」を生き抜かなければならない私達の究極の目標ではないでしょうか。

## 健康寿命のお手本

平成30年は伊能忠敬の没後200周年でした。忠敬は、上総国(千葉県)の人。幼い頃はイワシ漁の漁具納屋の番人をして、不幸な少年期を過ごしたと言われています。しかし、下総国佐原村(現在の香取市佐原)の酒造家「伊能家」の婿養子になって、俄然、経営能力を発揮。伊能家を再興し、村の治水事業などにも活躍して名主になりました。

## 50歳にして本領を発揮

しかし、忠敬が真の本領を発揮したのは隠居した後の50歳から。江戸に出て幕府天文方の高橋至時に天文暦学を学び、悲願であった子午線一度の距離を測定するために幕府に願い出て蝦夷地測量に向いました。徒歩で測量を行ったため推歩先生と呼ばれた忠敬が、その後17年にわたって全国を測量し、「大日本沿岸輿地全図」を完成させたことは皆さんもご存知でしょう。この地図は明治に入ってから長い間、その精度の高さで欧米列強各国を驚嘆させたのです。

## 推歩先生に続け

忠敬が死去したのは1818年。74歳で亡くなるまで、何と地球一周に相当する4万キロを歩き通したと言われています。実は忠敬が若い頃から病弱で慢性気管支炎を患い、鶏卵や鶏肉による食事療法をしていたとは、あまり知られていないかもしれません。いずれにせよ、50歳になってからのほぼ四半世紀、第二の人生を全うして偉業を達成した忠敬は、私達が目指す「健康寿命」のお手本ではないでしょうか。

## 現代の健康情報を上手に活用しよう

現代に暮らす私達は200年前には想像もつかなかった高度な医療や多種多様な医薬品、各種の健康法や医療に関する膨大な情報に囲まれています。これらを上手く活用すれば、推歩先生に負けない、満ち足りた後半生を歩んでいけることが出来るはず。私はその様に確信しています。

健康に自信のない方、安心して下さい。人間の身体は病気を治す力をたくさん秘めています。ただその方法を利用していないだけです。健将ライフには身体の基礎を整えるサプリメントがありますので、必要であればぜひ試して下さい。





# 達磨の経済学



## 祝即位の礼



### 令和元年の師走に

高野山真言宗慈明院住職 吉住大慈

令和元年も早や師走。今年を振り返れば様々な出来事があった。4月1日『新元号・令和』発表、平成が終わりを迎え、5月1日『天皇徳仁・第126代天皇に即位』そして

改元、10月には即位礼正殿の儀が執り行われ、新しい時代の祝賀に彩られた一年であった。

しかし、悲しい出来事もあった。9月、10月に相次いで関東を襲った台風15号、19号による自然災害。7月に京都で発生した京都アニメーションの放火事件。吉本興業芸人の闇営業や脱税事件、アイドルや芸能人の薬物事件など、災害や事件も人心を騒がせた。

そんな令和元年に最も日本を熱狂させたのは、アジアで初めて開催されたラグビーワールドカップ<sup>®</sup>であろう。ラグビー日本代表の快進撃に、例えラグビーのルールを知らなくても、日本中が熱く応援した。そのラグビー日本代表を率いたのが、ニュージーランド出身のヘッドコーチ、ジェイミー・ジョセフ氏である。

かつて日本代表としてプレーした事もあるジョセフ氏は、日本についてこんな言葉を残している、『協力的で忍耐強い。これはラグビーに限らず、日本の文化。』海外出身の選手が半数を占めた日本代表に『ONE TEAM (ワンチーム)』という組織の理想を掲げて、日本をベスト8に導いた。指揮官のジョセフ氏には、和を尊ぶ日本の文化や精神が宿っている気がする。

新しい元号の文字、『令』は元号に初めて使われる文字である。対して『和』は過去に19回も使われており、令和で20回目の登場となる。「和を以て貴しと為す」古の聖人の言葉通り、来年も平和で和やかな年になる事を

## 超健康革命②

松田麻美子著 グスコ出版

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る。生活習慣病は栄養過多が原因です。誤った食事とライフスタイルを除く。薬やほかの治療が必要だという考え方を改める。

果物や野菜が豊富な自然なものと同様に精製加工されていないプラントフード(植物性食品)を摂取。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が豊富。この成分は調和のとれた状態で含まれており、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る。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る。

体液を弱アルカリ性に保つ為にカルシウムが使われる。肉や魚を食べる、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る。カルシウム原は植物性にすること。脂肪の理想的な摂取量は総カロリーの10%である。コレステロールの安全数値は150mg/dl以下、700mg/dl以上のコレステロールは処理しきれない。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



塩は一日0.5gしか必要としない。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る。運動の恩恵は血液やリンパ液の循環を円滑にしてガンなどのリスクを大幅に減らし、老化のスピードを遅らせる。

全身の機能も高まり、熟睡出来る様になる、エクササイズは寿命を伸ばす。ストレスが溜まると健康になれない。食べ物をストレス解消に使うのは間違いである。