

No.233

## 腸内快覧板

12月 Dec. 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

## 幸せは腸からやってくる

株式会社 健将ライフ  
 代表取締役 箕浦 将昭

年の瀬がいよいよ押し迫ってきましたが、皆様はお元気で過ごしのことと思います。この一年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、寒くなると心も何だか冷え冷えになるような気が致します。寂しい暗いニュースが目につくのは寒さのせいでしょうか。

先日、中国政府が発表した「国民の2.4億人が精神疾患」という記事には驚愕させられました。このことは中国だけでなく、今や世界中の現代人が抱える問題です。

## 事件を見て、見ぬふりする心の病

それは、先月5日の南省の省都・長沙市で9歳の誕生日を迎えたばかりの小学4年生男子児童が、同じ団地内に住む精神病

者によって理由なく突然殺害されるという悲惨な事件です。

加害者が馬乗りになって乱暴狼藉を続けていた最中に、その傍ら通り過ぎて行った運転手は、それを見ていたにもかかわらず、停車することなく通り過ぎて行きました。

また、その現場を7~8人の建設労働者が野次馬として遠巻きにして眺めていましたが、誰一人として加害者を制止しようとはしなかった。「下手に制止に入って巨漢の加害者に逆襲されて怪我でもしたら、一銭にもならず損するだけだから」という理由で野次馬に徹するのは、現代中国人の平均的な姿だといいます。

## 腸内善玉菌が少ないと、心の病になりやすい

現在、日本では心の病、うつ病患者数は70万人と推定されています。また、治療を受けていない罹患者はその3~4倍存在するとされ、うつ病は国民の健康をおびやかす重大な病気の一つとなっています。

国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センターの研究発表によると次のようなことが世界で初めて明らかにされました。

それはうつ病性障害患者と健常者の腸内細菌、つまり善玉菌であるビフィズス菌と乳酸桿菌の菌数を比較したところ、病気の人は一定の菌数以下の人が多いこと、つまり善玉菌が少ないうつ病リスクが高まるということです。

## 健全な心の90%は腸からやってくる

脳内にはたくさんの情報を運ぶ神経伝達物質が存在しています。その代表格のひとつがセロトニンです。リラックス、安心感、幸福感などをもち、別名「幸せホルモン」とも呼ばれ、90%が腸、約8%が血液中、そして脳内に存在するのはわずか約2%。このわずか約2%が腸からやってくるのです。

## 「幸せホルモン」は腸で製造し脳へと出荷

食事から摂取した必須アミノ酸から腸内善玉菌の働きでセロトニンのモト（前駆体）が作れます。それが脳に届くとセロトニンとなり、リラックスや幸福感などの感情を発生させます。腸内環境が良いと十分な量のモトが脳へ送られるため、セロトニンが増えて精神状態が安定し、健康な心を齎します。しかし腸内環境が悪いとセロトニンが不足し、イライラや不安感、ひいては精神的な病に陥ってしまいます。

## 善玉菌の多い食事を心掛けましょう

現代の食生活は乱れています。添加物の多い食品も腸内の善玉菌を少なくさせます。「幸せホルモン」をたくさん作りましょう。弊社の納豆菌商品は腸内善玉菌を増やします。食事から難しい人はぜひご利用ください。

これから寒さも厳しくなりますが、風邪やインフルエンザに罹らないようご自愛ください。





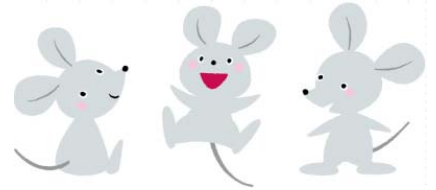
# 達磨の経済学



## ネズミの相談と虎の鈴

高野山真言宗慈明院住職 吉住大慈

令和庚子（かのえね）の新年を迎える。  
株式相場の格言に曰く『子は繁栄』だとか・・・。東京オリンピックを控えて景気の良い、穏やかな一年であって欲しいと願うばかりである。ネズミは繁殖力の強さから、繁栄の象徴として十二支の最初の動物になっている。また昔話や寓話にも良く登場し、イソップ寓話には「ネズミの相談」という話がある。



ネズミ達は、いつも猫からひどい目にあわされていた。何とかしようとネズミ達は集まって相談をはじめた。ある一匹のネズミが「猫が来たらすぐ逃げられるように、猫の首に鈴を付けよう。」と提案する。皆は名案だと喜んだが、では誰が猫に鈴を付けに行くのかという話になると、誰もその役を買って出る者はいなかった。

この話はいくら素晴らしい案でも、実行できなければ絵に描いた餅であり、無意味である事を教えている。英語でbell the catとは、他人の嫌がる中で進んで難局に当たるという意味があるらしい。似たような話が禅の法話にある。もっともコチラは鈴をつけた虎の話だが。

中国唐時代の禅僧・法眼文益（ぼうげんぶんえき）が弟子に問題を出した。「虎の首に鈴が懸けてある。誰かこれをとってやる者はいないか？」ネズミの天敵猫同様、ちょっと相手が悪い。弟子達は考えあぐねていた。そこに外出から帰ってきた泰欽（たいきん）という弟子が即答した。「それはその鈴を懸けた者がとってやるのでしょうか。」

虎は人の悩み・欲望を象徴し、鈴は人の心であると云われる。虎という悩みや欲望に、鈴という自分の心を懸けたのは自分自身、鈴を外すのも自分自身である。ネズミのようにしぶとく力強くいきましょう！無我夢チュー！！

合 掌

## 超健康革命③

松田麻美子著 グスコー出版

健将ライフ学術顧問 佐々木 俊雄氏



食べることの目的は「生きるため食べるのだ」常に空腹のときだけ食べるようにする。よく噛み食べ過ぎないこと。胃の中にとどまる時間は果物 20 分、澱粉食品 4 時間。タンパク質食品 4～6 時間。これらの組み合わせとなり、8 時間以上開けることが必要となる。

腹 7 分目の実行。植物性で加工なし、そして正しい食べ合わせを守る。果物は単独で食後には食べない。動物性食品と澱粉質との食べ合わせはしないで緑のサラダ野菜とともに摂る。動物性食品は総カロリー摂取量の 5% 以下に。肉はオーガニックの物を選ぶ。魚は養殖魚は避けて、天然の青魚を選ぶ。野菜たっぷりの寄せ鍋などがよい。食事は新鮮な、生きている生の果物や野菜などを豊富に摂る。

電子レンジは健康を破壊してしまう危険な調理器具です、栄養素を破壊してしまう。アルミニウムの調理器具は老人性痴呆症と密接な関係がある。圧力鍋も栄養素の破壊が大きいため勧めません。ハイジーン（衛生的であること。清潔であること。）の基本原則では塩、砂糖、しょうゆ、油などの調味料は極力使わない、自然のままの味を味わう。

平均的な日本人はおおよそ 100 種類の化学添加物を摂っていると言われている。水は純粋な水を使うこと、蒸留水がよい。食事中や食後には飲まない。植物性食品中心にし、75～80%を生ものにするように心がけ塩、醤油、味噌などの調味料及びパンやパスタなど加工食品の使用は可能な限り避け、砂糖、油は使用しないようにする。過熱したものを摂るのは昼食よりも夕食にする。

朝、果物は好きなだけ食べてよい。たっぷりのレタス、白菜、セロリ、キュウリなどと一緒に。また、木の実や種子類を合わせて食べる。80℃以上のコーヒーやお茶は消化器官を火傷させているのです。

昼食は組織にエネルギーを浪費させないこと、大皿一杯の野菜サラダと木の実など、過熱した野菜類などでまとめる。サラダとアボガド、木の実の組み合わせを選ぶ日を多くする。

夕食はでんぷん質食品を。これは炭水化物がセロトニンを分泌させるからです。主食は新鮮な生の野菜や温野菜です。ご飯と魚を合わせては食べません。ご飯か魚のいずれかを選びます。