

No.234

腸内快覧板

1月・Jan. 2020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

年頭の挨拶

株式会社 健将ライフ
 代表取締役 箕浦将昭

寒中お見舞い申し上げます。

皆様におかれましては希望に輝く新しい年をお迎えの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いただき心より御礼申し上げます。

令和初の正月は「子年」のスタートとなりました。「子」は干支のスタートであり、繁殖や発展を意味するとあります。皆様にとりまして幸多い健康家族の一年となりますよう、祈念申し上げます。

素晴らしい初夢でハッピー

今年の私の初夢は、多くのお客様から「長年苦しんだ不調から解放された」、「将来の生活習慣病の心配がなくなった」と喜びのフィーバーが起きている初夢でした。

「おなか生き生き健康法」「元気の元は胃腸から」とは20年前から私どもが掲げた運動です。この運動が大成して皆が喜びに満ち溢れた様は夢で終わらせてはならないと改めて思った次第です。

リーキーガット症候群（腸漏れ）

昨年は年初より腸活ブームが訪れたのか、腸に関する書籍も沢山出版され、国内外の書籍十数冊読破いたしました。腸活にまつわる書籍の中に長年苦しんでいた不調の原因が、食生活の乱れとストレスによる腸内フローラの乱れから、リーキーガット症候群（腸漏れ）が原因だとの指摘が多くありました。

リーキーガットとは、腸の粘液のバリアが破れ、そこから、細菌が生み出す毒素や、ウイルス、タンパク質などの異物が血管内にもれ出す状態をいいます。

腸漏れがあらゆる病気を招く

食の乱れは将来を担う若者に限らず高齢者の疾病にもあらわれます。自らの健康は自らが守る、その道筋が見えてきました。Dr. ディビット・パールマター著「腸の力であなたは変わる」の中で、彼は異物が血管内にもれ出す事により炎症物質をはじめ体内毒素が脳や各臓器を痛めつけると述べています。

肝臓病・免疫力の低下等は、リーキーガット症候群などが原因で病気になっていると述べられています。また、江田証（えだあかし）博士の「小腸を強くすれば病気にならない」の本の中でも、肥満・うつ病・アルツハイマー・疲労感・肌の劣化・貧血・狭心症・糖尿病・慢性肝臓病・免疫力の低下等は、リーキーガット症候群などが原因で病気になっていると述べられています。

腸を壊す原因は食べ物

更に、横浜市立大学大学院医学研究科の中島淳教授は、腸のバリアを壊す原因は食物にあり、現在最も注目されているのが様々な食品添加物、それから人工甘味料、果糖、高脂肪食、NSAID（痛み止め）などの薬物だと述べられています。

これらが腸内細菌のバランスを崩し、バリアに直接的に働きかけするなどして、リーキーガットが作られていく。リーキーガット症候群の中で一番多く報告されているのが、食物アレルギーだと話されています。100兆個の微生物に生かされている私達の命、自然の恵みの穀物・野菜を頂きながら、なるべくオーガニックの食材を利用し、防腐剤や食品添加物・農薬の少ない食材の選択を心がける事が大切です。

病気は生活の赤信号、病気からの学びを患者の知恵袋として生活改善実験成果を共有できる橋渡しができれば幸いです。

本年も皆様方ご家族のご多幸を心よりお祈りいたします。





達磨の経済学



針 供 養

高野山真言宗慈明院住職 吉住大慈



立春の季節、暦の上で「こと始め」と云われる2月8日に「針供養（はりくよう）」という習慣があった。関東では9月8日に、関西や九州では12月8日に行われる事が多い。縫い針を休め、折れた針を供養する。豆腐やこんにやくに古い針を刺して川や海に流したり、折れた針を紙に包んで神社に納める行事で、裁縫の上達祈願を行うものでもある。

今の学校教育では、家庭科の授業に裁縫は無い事もあるらしい。そのかわり服の着こなしやコーディネート勉強するとか。大量消費の時代である。服を繕ったり、雑巾を縫うといった針の出番はすっかり無くなってしまった。古くはお釈迦様の時代から、針仕事は人の生活に必要な不可欠であった。そんな針にまつわる法話をひとつ。

盲目の仏教修行者であったア Niludda は、針に糸を通す事ができなかった。しかし仏教教団のきまりで、自分の衣は自分で繕わねばならない。そんな時ア Niludda はこう呼びかけるのであった。「誰か親切の功德を積んで、幸福になりたい人はおられぬか？その人は私の針に糸を通してほしい。」と。

ある日、ア Niludda のこの呼びかけに答えた人がいた。その人はなんとお釈迦様であった。ア Niludda は慌てて針と糸を奪い返そうとした。何故なら悟りを得たお釈迦様が、幸福を求める必要などないと思ったし、その幸福を自分がお釈迦様に施すなどおこがましいと思ったからだ。

しかし、お釈迦様は静かに諭された。「仏陀であってもなお求めるものがある。布施をするのにこれで十分という限界はない。仏道にも限界はない。全ての幸福を求め続けて、常に前進するのが仏教の修行者である。」供養とは、自分と相手が共に養い合う事である。 合 掌



明けておめでとうございます

健将ライフ学術顧問 佐々木 俊雄氏



今回は千代田区立麹町中学校校長の工藤勇一氏の慣例を徹底的に見直し6年間で見事に再建されたユニークな改革を紹介しましょう。その柱は

- ①社会で必要とされる学び方を支援する。
- ②個性・特性を伸ばす機会を支援する。



に集約される。そこで行われた改革とは

- 1) 中間・期末テストの廃止。2) 補習・宿題の廃止。3) 服装・頭髮の自由化。4) 担任制の廃止。
- 1) 単元ごとに小テストを実施し、合格点に満たないものは再試験、放置することなく学力保証を図る。
- 2) 放課後「補習塾」と「発展塾」に自由に90分間参加、東大、理工大、上智大など名門校の研究室の学生にサポートしてもらいながら進める。
- 3) 4クラスの生徒を学年教師8人で責任もって指導する。皆が責任者といえる。

サークル活動では、野菜を栽培し、それを販売して市場原理を学び、プレゼンテーションの仕方など、外部講師などを活用して学ぶ。その他、生徒の自主性に重きを置く文化祭や運動会。実行委員会を編成させ、企画・運営を任せ、先生はサポートに回るというスタンス。運営のノウハウもなく当然失敗が数多く生まれ、トラブルも生まれる。それを解決していくことが学び成功に繋がるという。

ノート指導に5ミリ A4判方眼ノートを活用し、年度初めにノートの使い方講習会なども開いており、自分だけの参考書が出来あがる。

各自に能率手帳を持たせ毎日のスケジュールを書き込み、情報を管理させる。目的意識を持った修学旅行にするためチームごとに回るコースを決め旅行先で写真を撮ったり確認したり取材を行いそれぞれのチームごとに活動する。最終的に一つのパンフレットとしてツアープランをまとめ上げる「ツアー企画取材旅行」とする。

これ等の改革が成功し、第2志望の落ちこぼれ中学を今年は定員の3倍の入学案内書の申し込みのある憧れの学校となりました。各地の教育委員会、校長などの視察が多いとのこと。

引籠もりなどが多い現代、こんな学校が増えていくことを望むばかりです。