

No.244

腸内快覧板

12月 Dec. 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

風邪の予防はビタミン・ミネラル

株式会社 健将ライフ

代表取締役 箕浦 将昭

吹き来る木枯らしに、すっかり冬木立となりました。

皆様にはその後もお変わりなく、お元気にお過ごしのことと存じます。

今年も弊社の商品をご愛顧頂き誠にありがとうございます。

さて、木枯らしが吹くと風邪やインフルエンザに罹る方が多くなります。しかも、今年は新型コロナまで纏わりついているという状況ですから、益々風邪を引かない様に注意しなければなりません。

風邪をひいてしまった時、薬は症状を緩和してくれるだけで、風邪のウイルス自体を退治してくれるわけではありません。

防御システムがしっかりしていれば風邪は自然と治る

そもそも、なぜ冬場は風邪やインフルエンザにかかりやすいのでしょうか。通常、体の防御システムがしっかりしていれば、ウイルスがとりついていてもすぐに排除され、症状がでることはありません。

しかし、気温の変動が激しい時に体温調節がうまくいけなくなったり、体力が落ちたりすると免疫力も落ちてしまいます。それに加えて、低温乾燥の季節はウイルスが活性化しやすいことが挙げられます。

そのような時、ウイルスは喉や鼻の粘膜にとりついて、そこで仲間を増やそうとします。ウイルスは、鼻や喉の粘膜細胞の中に入り込み仲間を増やし始めると、風邪の症状が現れます。

風邪予防の段階で力を発揮するビタミン・ミネラル

風邪の細菌やウイルスを侵入する段階で食い止めるには栄養バランスが大事です。例えば初期の段階で必要な鼻の粘膜を丈夫にするビタミンA、体温調節に必要なビタミンE・マグネシウムなどがあります。

次に、いち早く細菌やウイルスを駆除する好中球の働きをよくすることがポイントです。

体内で抗体を作るB細胞やウイルスや細菌に感染した細胞を救助する「キラー細胞」の働きをよくするものを積極的に摂りましょう。

キラー細胞は常に全身をくまなくパトロールして、真っ先にウイルスをやっつける優れものです。ビタミンCは免疫力を強化するとともにウイルスを撃退して治癒を早める働きがあります。亜鉛は体内で抗体を作るB細胞、より強力な免疫であるT細胞やマクロファージの情報伝達に使われます。炎症が悪化しない段階で駆除するために必要なミネラルです。ビタミンB6が不足すると風邪の治りが悪くなります。なぜなら、体内のリンパ球や成熟を促進するためにも必要なビタミンなのです。

風邪を引くと食欲・消化・吸収が低下する

風邪をひくとエネルギーの消費は高まるのに対し、食欲や、消化・吸収の低下が見られます。こうした栄養素を日頃から意識して摂取することで風邪になりにくい体を維持することはできるのです。

しかし、食ではなかなか難しいと思われる方は弊社のアルファルファ錠剤（スーパーベジタブル）ならバランスよくビタミン・ミネラルを豊富に含んでいますので、必要な方は上手に利用して下さい。

年末に向けて忙しい日々が続きますが、くれぐれも風邪やコロナには十分留意して、良いお年をお迎えください。





達磨の経済学



足るを知る

高野山真言宗慈明院住職 吉住大慈



世界が変わった 2020 年、はや師走である。コロナ禍で失われた生命に、心から冥福を祈りつつ、未来に明るい希望を持って新年を迎えたい。

その為今年のはじめは今年の内・・・ネガティブな気持ちも含めて、無用の長物を一掃して今年を終えたい。

「無用の長物（ちょうぶつ）」とは、あっても役に立たないもの・邪魔なものという意味である。この言葉、仏教用語が由来とされている。約 2500 年前、原始仏教において出家者（僧侶）が所持して良い品物は、鉢や衣などわずか 6 つであった。これは比丘（びく）の六物（ろくもつ）と呼ばれ、生きる最低限の持ち物であった。

仏教が中国に伝播し、国や習慣が変わって、大乘仏教の僧侶は持ち物が増えた。大乘仏教における僧侶の持ち物は、錫杖や仏像が増えて十八物（じゅうはちもつ）と呼ばれた。

しかし、この品物でさえ生きてゆくのに必要最低限であった。そしてこの十八物以外は全て無用の物とされ、それを仏教では長物（じょうもつ）と呼んだ。長とは「超える」という意味を表す。必要限度を超えているという事である。

品物を所持すると「もっと欲しい」という欲が膨らむ。その欲望は品物をいくら増やしても、決して止む事はない。中国の老子曰く「知足者富」（足るを知る者は富む）である。

人は自分が手にしている物を嘆き、自分に無い物を渴望する。自分の内側に目を向けず、自分の外ばかりを見ているのだ。

足るを知る事は難しいが、ふたつコツがある。ひとつは比べない事である。もうひとつは、必要な物と欲しい物は違うと思い定める事である。心の大掃除を済まして、どうぞ良いお年を。

合 掌

日本の歴史を知り愛国心を培おう

健将ライフ学術顧問 佐々木 俊雄氏

赤塚高仁氏の「心に響く言葉より」を読んで「日本はいつだれが作った国なの」と問われて答えられる日本人の若者は皆無に近いと思う。大戦終了後教育されていないから無理ないと思うが、愛国心が韓国や中国、アメリカなどに比べ低いランク付けなのも悲しいし、教育を改革して歴史教育を見直し愛国心を培うべきと思う。アメリカで出版された中学一年の歴史の教科書には「日本のストーリー」として下記のごとく書かれている、と。



【イザナギという権威ある神が、その妻イザナミと共に「天の浮橋」の上に立った。

〈中略〉しずくが落ちると次々に固まって島となった。この様にして日本誕生の伝統が生まれた。（中略）女神は孫のニニギノミコトを地上に降り立たせ、新しい国土を統治することを命じた。ニニギノミコトは大きな勾玉と、神聖な剣と、青銅の鏡の 3 つを持って九州に来た。これらはすべて、彼の祖母から贈られたものであった。これら 3 つの品物は、今日もなお、天皇の地位の象徴となっている。

ニニギノミコトはジンムという曾孫があつて、この曾孫が日本の初代の統治者となった。それはキリスト紀元前 660 年 2 月 11 日のことであった。（中略）ヒロヒト天皇は、ジンム天皇の直系で、第 124 代に当たると言われる。かくして日本の王朝は、世界で最も古い王朝ということになる。】（全文は紙数の都合で中略として省略しました）



日本最古の歴史書「古事記」をもとにされている。欧米の学校では子供に新約・旧約聖書やギリシャ神話を必ず教えているという。それに引き換え、日本では教えていない。日本人なら…誰もが日本の歴史を語れる国であってほしい。とある、まったく同感。皆さまはどう感じますか。