

No.247

腸内快覧板

3月 Mar. 2021 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

TEL 092-674-4788 FAX 092-661-1051

免疫システムの完成度を高めるなら亜鉛

株式会社 健将ライフ
代表取締役 箕浦 将昭

桜前線が日にちを追うごとに北上しています。皆様には、その後お変わりなくお過ごしのことと存じます。

いつも健将ライフの商品をお買い求めくださりありがとうございます。ございます。

暖かな陽射しにつられて、咲誇る花見も今年は何とかできそうな感じがしますね。

さて、日本のワクチン接種もはじまりましたが、油断は禁物です。しっかり自己防衛だけはしておきましょう。

そのためには自己の免疫力を高めることです。食は命と昔から言われています。中でもミネラルの重要性は免疫力と深い関係があります。

例えば、ミネラルの中の一つ、亜鉛の場合を考えてみましょう。亜鉛は身体に必須な微量元素の一つで、欠乏すると成長障害や免疫不全、味覚障害などの異常が生じることが知られています。また、亜鉛が存在しなければ機能しないタンパク質は体内に 300 種類も存在し、亜鉛は体を構成する必須な成分です。

免疫力アップには亜鉛は欠かせない

更に、新型コロナウイルスのような、人類が初めて出会う病原体から身を守るためにも、なくてはならないミネラルです。ワクチンがあれば予防接種で獲得できる「獲得免疫」も、亜鉛がなければできません。未知の病原体でも排除できる「自然免疫」は、「ナチュラルキラー細胞 (NK 細胞)」が主役ですが、この主役となる NK 細胞は、亜鉛がなければ活躍できないのです。亜鉛がないと免疫システムが完成しないのです。または、できたとしても不良品で、まともに働いてくれないのです。

免疫力アップに働く亜鉛の主な役割

実際、亜鉛は左記の免疫系に働いています。

- ①糖尿病や心臓病等予防し自然免疫力を維持
- ②インターフェロン α を合成して、NK 細胞を増やす
- ③抗炎症性のタンパク質を増やして免疫反応の効率を高める
- ④気道の線毛運動を亢進して肺に侵入してくる病原体を排除する
- ⑤新型コロナウイルス遺伝子の複製を阻害する
- ⑥新型コロナウイルスの気道細胞への侵入口に蓋をする

など、免疫の維持に深く関わっています。しかし、加齢による吸収率の低下や、リン酸塩などの食品添加物による吸収率の低下、多剤内服やアルコールの過剰摂取により消費される等といった理由から亜鉛は欠乏しやすい栄養素となっています。

食生活で亜鉛不足になり易い

亜鉛はかなり偏った食べ物にしか入っていないのです。ちょっと偏食すると亜鉛は不足します。また、年を取ると食べる量も減り、亜鉛不足が当たり前になってしまい、年配の方は免疫力の低下が早まってしまいます。

このように亜鉛は実に多彩な働きで、初めて接触する病原体の感染を防いでいる重要なミネラルです。食事を摂っていても不足しがちな亜鉛です。多く含む食べものを選んで食べることが基本ですが、それがなかなか難しいという人には、亜鉛を含むサプリメントを摂ることを勧めします。

健将ライフの商品には亜鉛を初めミネラル豊富なスーパーベジタブルがありますので、必要な方はぜひお飲みください。

まだまだコロナは油断できません。くれぐれも自己防衛に励み、ご自愛ください。





達磨の経済学



花の功德

高野山真言宗慈明院住職 吉住大慈

4月8日は花まつり。仏教の開祖・お釈迦様の誕生日である。

お釈迦様の誕生に天が歓喜して、甘露の雨を降らせたという伝説がある。

それになぞらえて、様々な草花で飾った花御堂（はなみどう）に、誕生仏（生まれたばかりのお釈迦様）の像を安置して、甘茶を注いで供養する法要が行われる。



お釈迦様の一生において、節目ごとに縁のある植物が3つ伝わっている。「誕生の花」と呼ばれる無憂樹（むゆうじゅ）は、別名アショokaというマメ科の植物である。お釈迦様の母・マヤー夫人が、ルンビニ園に咲き誇るアショokaの花に右手をさしのべた時、お釈迦様が誕生されたと云われている。

マヤー夫人が何の心配もなく、安らかに出産したことから、後にアショokaの花に無憂樹という名がついたとされる。他にも「お悟りの木」といわれる菩提樹（ぼだいじゅ）【インドボダイジュ・クワ科】、「入滅の木」といわれる沙羅双樹（さらそうじゅ）【フタバガキ科の植物】があり、この3つの木々は仏教の三大聖木（しょうぼく）と呼ばれている。

私達の冠婚葬祭においても、花は欠かせないものである。ある葬儀の法話で先代がこんな話をしていた。「花が咲く【咲く】という字には、笑うという意味があります。葬儀の祭壇を花で飾りますが、花は拝む人が見て一番美しい様に飾られます。飾られた花は、故人の感謝の微笑みであり、花を通してお互いの心を供養するのです。」

太宰治の小説・女生徒にこんな一文がある。「ばかんと花を眺めながら、人間も、本当によいところがある、と思った。花の美しさを見つけたのは人間だし、花を愛するのも人間だもの。」春の花を楽しんでいきましょう。
合 掌

珪素の力その②

細井睦敬・菅野光男・大山良徳 共著

健将ライフ学術顧問
佐々木 俊雄氏



全身の免疫細胞の60%は腸に集中しています。腸の中には数百種類の細菌が住み着いており、その総数は百兆個に上るといわれています。種族ごとに縄張りを作っており、お互



い勢力を広げようと戦い、腸内細菌の勢力図が決まっています。口から入った食物は胃に送られ強酸性の胃液で滅菌されます。更に小腸に掛けて胆汁酸が分泌され大抵の菌はここで死滅してしまいます。食物として食べた善玉菌の多くは大腸までたどり着くことは出来ません。

大腸にたどり着いても数時間から数十時間で在来菌からの戦いで体外に排泄されてしまいます。腸内に住み着いている善玉菌にオリゴ糖を与えて活性化するのがです。

珪素の強力な抗酸化力が腸の腐敗を止めてくれる。血管がしなやかで強靱で動脈硬化を起こしていない人の胸腺は萎縮していない。60兆個の細胞にエネルギーを与え老廃物を排泄させる血液を運ぶのは毛細血管で、総延長は10万km、うち99%が毛細血管で径は5μ～8μの赤血球よりも細い。



血流が滞ることで機能は低下し健康は失われてしまう、様々な病気が体内の臓器や器官の機能低下だとするならばその原因は臓器そのものではなくそこに栄養などを届ける毛細血管にあるのです。ブラーグの原因となる毛細血管の傷の原因は食塩、ストレス、たばこ、活性酸素などがあります。

