No.248

腸内快覧板

4 月 Apr. 2021 年　発行

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

春は気の流れをよくして体調を整えよう

株式会社　　健将ライフ
代表取締役　箕浦　將昭

若葉が輝く季節となりましたが、皆様におかれましては益々ご健勝のことと存じます。いつも健将ライフの商品をご愛用下さり有難うございます。

さて、5 月は新年度から約１か月が経過し、緊張や疲れがピークに達する時期です。新しい環境に適応できずに精神的・身体的不調をきたす、いわゆる「五月病」といわれる症状が出ることがあります。

こうした症状は日頃からストレスを上手に発散して、血流を良くするものを摂るようにすることで予防できます。ではどのようにすればよいのか食養生からそのポイントをいくつか考えてみましょう。

気の流れは自律神経を整える

「病は気から」という諺があり、気の持ちようで良くも悪くもなるという意味でよく使われています。しかし、実はさらに深い意味と根拠があるのです。

漢方薬や東洋医学の観点で、「気」という言葉は解かりやすく言うと、体を流れるエネルギーの元であると考えられています。例えば、天気や電気など、気の流れに関わる言葉が身の回りにはたくさん存在しています。人はこの「気」がうまく体の中を流れなくなると、色んな所に不調を感じてしまうのです。

肝臓は気の流れをよくする臓器

この気を体の中の隅々まで滞りなく巡らせて、自律神経の調節や情緒の安定にも寄与する臓器は「肝臓」といわれており、春は「肝」の活動が活発になることが示されています。そのため春に起こりやすい様々な症状には、「肝」に関わる生薬が含まれた漢方薬を使うことが、気の高ぶりや上昇などを調節してとても効果的だと言われています。実際、弊社のグループ会社・瑠璃薬局では春になると、気の巡りを改善し自律神経の緊張を緩和する作用がある「小柴胡湯」「柴胡桂枝湯」などの漢方薬がよく出ているようです。

食養生のポイント

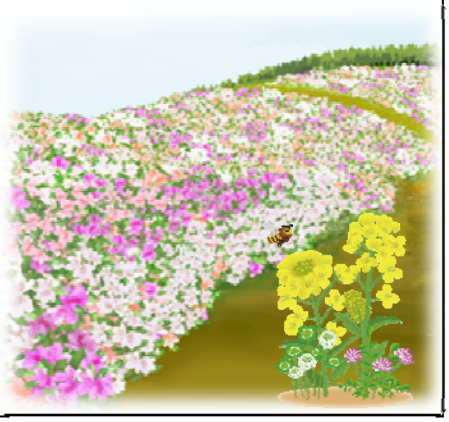
「肝」は、体全体の「気」の流れを調整する役割を担っていますが、ストレスの影響を受けやすい傾向にあります。そのため、この時期は、日頃から薬ではなく「肝」「気」を補う食材、キャベツと柑橘類がお勧めです。

キャベツは、五臓六腑の機能を調節する働きがあります。特に、肝臓の機能向上、消化促進、補気などの作用があります。 キャベツに含まれるビタミンUは、市販の胃腸薬の重要成分でビタミン K とともに胃・十二指腸潰瘍の予防に役立ちます。柑橘類は「食べるリラックス」的な役割、酸味のあるクエン酸はキュッと引き締める作用と、肝機能の向上と疲労回復、胃腸の粘膜保護などの作用があります。

サプリメントを大いに利用しよう

しかし、毎日キャベツや柑橘類を摂るのは誰でも難しい事です。そんな時に、ビタミンU、その他肝臓を整える成分、ストレスに強くなる成分がたっぷり入った弊社のスーパーベジタブルで補うのはとても便利です。更に、疲労回復に大きな効果を発揮するビタミンＢ１・Ｂ２やミネラル、必須アミノ酸を豊富に含んでいます。必要な方はぜひお飲みください。

春は花冷えと言って寒暖の差がかなりあります。風邪などひかないようにご自愛ください。



達磨の経済学

見てわからん者は聞いてもわからん

高野山真言宗慈明院住職　吉住大慈

5月5日、子供の日。この日は頑固だった祖父・慈水（じすい）の祥月命日である。今年、二十三回忌を迎える。祖父の口癖は「見てわからん者は聞いてもわからん！」戦中・戦後を生き抜いて、路面電車との交通事故で両足を失った私の父を育て、僧侶の道に導いた。父が1人では寂しかろうと祖父は齢50才にして、父と一緒に出家得度してお坊さんになった。

お坊さんになる前に、祖父は様々な仕事をしていた。味噌を作る為の種麹を売ったり、食堂で鍋を振ったり、下宿屋を営んだりしていた。仕事のやり方は全て独学で、まさに習うより盗めを地で行く人であった。きっと口癖はそんな人生の体験から、見るという行為に対しての祖父の哲学なんだろう。

ものの見方について、「一水四見（いっすいしけん）」という仏教の教えがある。同じ水を見ても、天人（天界の住人）には瑠璃（るり）などの財宝でできた宝の大地に見える。人間はただの水と見る。魚には自分の家や道路に見え、餓鬼の世界に落ちた亡者には、血や膿であふれた河に見えると云う。見る者の心が違えば、見る対象は様々に変化する事を教えている。

人は視覚に頼って生きる動物である。五感の中で視覚情報への依存は8割以上を占めるといわれている。インターネットやスマホの普及で、私達の視覚には膨大な情報が流れ込んでくる。しかし、見たものを生かすも殺すも自分自身の心次第である。

観音菩薩は「音（おと）を観（み）る」菩薩である。目に見えぬ人の気持ちや想いを音で聞くよりも早く、光の速さで見て救って下さる仏である。観音様のように、目に見えぬ本当に大事なものを見ていこう。

珪素の力その③

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

血管の新陳代謝の周期は約2年9ケ月で、構成している主成分である珪素は摂取し続けねばならない。珪素には血管内の汚れや脂質を溶かし去る作用があります。だから珪素を多く含む食物せんいを食べることです。

珪素は血管内皮細胞の構成成分であり、傷んだ血管内壁を修復してくれます。珪素の働きはそれだけではない。血管内にたまった汚れを取り除きクリーンにする働きである。コレステロールによってできたプラークも分解し体外に排出してくれます。

各臓器の機能低下や機能不全は毛細血管の消滅から起きる栄養失調、酸素の失調、ホルモンや抗体の失調から起こるのです。

食生活に気を付けること。塩分の摂りすぎに注意し、動物性の油脂の摂りすぎを防ぐこと、魚の油脂は良い、植物油を摂取すること、特にオリーブ油は最高です。珪素は病的因子を強いきずなで取り除く起動力として働くのです。食品による酸化を止めて腸の中の環境を整え、腸内の善玉菌を活性化させて悪玉菌を抑え込み、たくましい免疫力を発揮できるようバックアップします。

胸腺細胞を構成している主成分も珪素です。新生血管から珪素が入ってくると萎縮した胸腺細胞は活性化し従来の健康時の大きさに戻ります。ミトコンドリアは血液からとった栄養素と酸素をもとに細胞内でエネルギーを作り出すことです。体調不良の原因はミトコンドリアの酸化反応で病気の原因的物質です。