

No. 258

## 腸内快覧板

2月 Feb. 2022年 発行

発行所/おみかいき健康クラブ

福岡県福岡市東区松香台1-2-1

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

## バランスのとれた栄養こそが要

株式会社 健将ライフ  
代表取締役 箕浦将昭

寒さもやや遠のき、ようやく春めいてきたように感じられる今日この頃です。皆様はお健やかに過ごしのことと存じます。いつも健将ライフの商品をご愛用くださり有難うございます。昨年12月に「東京栄養サミット2021」が開催されました。その趣旨は『多くの国は現在、低栄養、過体重および肥満が混在する、少なくとも2種類の栄養不良の「二重負荷」に苦しんでいる。つまり、栄養過剰が懸念されている人と、栄養不良が心配される人の両方が、同じ地球上に、同じ国に混在しています。わが国としては、『栄養の力で人々を健康に、幸せにする』という思いを世界に広げていく』というものでした。

## バランスが取れた栄養こそが病気の予防の原点

毎日当たり前のようにとっている食事は、体に栄養を与えるという非常に重要な役割を果たしています。でも、好きなものだけを食べ続けたり、一度に大量に食べたりすると栄養が偏って体を壊すことにもなりかねません。それこそ「二重負荷」という栄養不良に陥ります。それを解消するためには栄養バランスが大切です。バランスのとれた食事は健康の保持・増進や生活習慣病の発症予防・重症化予防、免疫力アップなどに役立ちます。

## 栄養バランスは一人一人異なる

しかしバランスのとれた必要な栄養というのは人によって異なります。決して、他の人と同じ食事をとれば良いというわけではありません。周囲と合わせて同じ量を食べていると、過剰摂取だったなどといったことにもなりかねないので注意が必要です。それでは、自分にとって最適なバランスの良い食事内容をどうやって割り出せば良いのでしょうか。

## 食事バランスガイドを参考にしよう

その場合は農林水産省が公表している「食事バランスガイド」が役に立ちます。これに、自分の性別や年齢、身長や身体活動などを当てはめれば、一日にどのぐらいのカロリーを摂取すれば良いのかという目安が調べられるのです。栄養バランスが取れた食事をするには、いくつかのポイントがあります。例えば、健康のためにはまず、1日3食の食事、主食・主菜・副菜2品・汁物からなる、一汁三菜と呼ばれる和食スタイルが理想的だとされています。

食べ過ぎには注意ですが、足りない栄養素がある場合は間食などで上手に補いましょう。時々でもよいので、今の食生活を見直してみると、改善するべきところが見つかるかもしれません。

食事で摂取する栄養素は、どれも体にとって欠かすことのできないものばかりです。したがって、特定の栄養ばかりを集中してとるのではなく、全体の栄養バランスを考慮した食事を心がけなければなりません。

## サプリメントなどを利用すると効果的

とはいえ、実際には、規則正しい生活を毎日送るのは難しく、ついつい食事が不規則になったり、食事内容が偏ったりしてしまいがちです。そういう場合は健康食品やサプリメントなどで栄養を補うのが効果的です。特に野菜の健康力は見事ですから、野菜の摂取量が不足がちの方は弊社の野菜の粒、スーパーベジタブルお勧めします。必要な方は上手にご利用ください。「栄養の力」でぜひ健康で幸せな生活ができるように共に頑張りましょう。春が待ち遠しいですが、まだまだ寒さが続きますので、ご自愛ください。





# 達磨の経済学



## めい言

高野山真言宗慈明院住職 吉住大慈

3月17日は先代住職である父の祥月命日である。7回目の命日に月日の早さを思う。父が亡くなる約半年前に、弟夫婦に女の子が生まれた。私にとっては姪、父にとっては初めての孫であった。その子が小学生になっている。

毎年お正月には弟夫婦と姪が、お寺の正月行事を手伝う為に里帰りしてくれる。その時に小学生になった姪に聞かれた。「おいちゃんは、いつ結婚したと？」未だ独身の私は「おいちゃん結婚してないよー。」姪曰く「なんでー？」小学生にもなれば、色々と気になるらしい。

苦笑いしながら返答に困ったので「おいちゃんは結婚しないけど、アナタはいつ結婚するの？」と姪に聞いてみた。すると「それは内緒(笑)」と可愛らしく言われた。成長したなあと思いつつ、姪の名言にみんなで大爆笑した。

亡くなった父は初孫が生まれて、すぐに「ランドセル買ってやらないかん。」と孫の成長を楽しみにしていた。

亡くなる直前に「何も心残りはない。でも孫の成長を見られない事だけがなあ・・・。」と迷言をこぼしていた。面白おかしく成長した孫を、どこかで見ているだろう。



大晦日、正月行事の法要の前に水行をやる。冬の水は冷たいが、先代の父も住職を引退する50代半ばまで、欠かす事なく毎年続けていた。負けるものかと自分を奮いたたせて水に入る。今年は水行前に滝場の前で手を合わせていたら「おいちゃん、がんばれー。」と姪に応援された。思わず頬が緩んだ。合掌

## 家庭でできる自然療法(砂療法について)

東条百合子著



健将ライフ学術顧問 佐々木 俊雄氏

宿便排出は断食以上の力だと思う。

治療中に様態が悪く困ったと思うときは風呂を沸かして入りますとケロリと治ります。砂療法をする場合は植物に関係のない場所です。畑などですと一年位は種をまいても枯れて育ちません。木の下ですと木の実や果物など実をつけなくなります。人体から出る毒素が生物らに大きな影響を与えるほど毒素を排出する様を見るとき、大変な療法だと思います。

### いつでもできる砂療法

年中できればよいとの思いから砂袋を考えた。砂を袋に入れて人肌で温めると程よい赤外線が細胞の中まで自然の摂理に従って整然と活動させるようです。色々な病気に有効です。

袋は綿100%の目の積んだブロードが良い。細長く幅27センチ、長さ37センチ程の袋を4個で使用する時につなぐ、二重縫いでないと砂が漏れ出すから注意。厚さは2から3センチぐらい。

砂袋療法は、綿の生地の袋に海や川、山などの砂を入れて枕を作り、その上に寝ていると砂の中の微生物が排毒を助けてくれて、痛みや不調が和らぐという療法です。砂はホームセンターなどで購入することができます。砂は乾かしてから使用しましょう。砂漏れを防ぐために、カバーをつけるといいです。



頭の枕用は縦10センチ横25センチがよい。砂が片方によるので四本ぐらい縫い目を入れてから砂を入れるとよい。食事は大地から育つもの、海が養う海藻・小魚を主体にした幅広さを基礎にした生活で、よく噛むことを忘れないことです。