

NO. 25

腸内快覧板

9月号 SEP 2011年

発行所/おひさき健康クラブ

福岡県福岡市東区松香台1-2-1

TEL092-674-4788 FAX092-661-1051

食の陰陽と放射能被害への対応

株式会社健将ライフ 代表取締役

箕浦 将昭

皆様にはいつも健将ライフをご利用いただきありがとうございます。

原発事故の収束には相当の時間を要するようですが、放射能汚染から身を守ることにへの関心が高まるばかりです。

長崎で原子爆弾の被害から立ち上がった秋月辰一郎先生、(元長崎市聖フランシスコ病院院長)のお話を、腸内快覧版4月号で「体質改善と味噌」の本からご紹介いたしました。が、秋月先生自身が書かれた「死の同心円」という本の中でも、当時の食事が玄米

と塩、味噌にわかめ等、食糧庫に在るものでしのいだ食事が、実に放射能を排出するのに最適な陰陽のバランスが取れた食事だったのです。

秋月先生は「玄米飯にしっかりと塩をつけてにぎれ。塩から味噌汁をつくって、毎日食べさせる。甘いものは避ける。砂糖は絶対にいかん」。秋月先生は、被爆した職員や周囲の人たちにこう指導された結果、原爆症の発症を免れたのです。そして先生は八十九歳で亡くなられるまで医療活動や、反核平和運動に献身的に従事されました。

私達が長年学んでいる日本総合医学会は、明治の軍医・石塚左玄が創始した「食養」の思想を継承するため、一九五四年に設立されました。「食養」は食物修養の略で、「食物の選び方、食物のいただき方を「食養道」ともいわれる規範に則って実践することにより、心身の修養を行う方法で、その結果、健全な心身を得ることができるとする思想のことです。食の選択原理の中の陰陽調和論はその中心です。

今考えるべきは食の陰陽(別紙参照)多くの日本人は「放射能を受けてしまう」という発想しかありませんが、「摂取したら排出すればよい」その排出の方法が分かれば、現在のように生活に支障が出るほど過剰に恐れる必要はないと思うのです。電気もプラスとマイナスがバランスよく拮抗して初めてエネルギーを取り出せます。

息は吸ったら吐く。

太陽は昇ったら沈み、波は寄せては返す。

このように生命活動における相反する二つの働きを「陰陽」といい、これら二つ

に分類されたものは、二元対立の状態にあるわけではなく、二元共生、二極調和の関係にあります。すべての生命は、このバランスによつて成り立っています。この陰陽の法則は、食にも当てはまります。

仮にもし、原発事故により放射性物質が飛散し、我々が放射能にさらされるとすれば、今、摂取すべきは陽性の食物です。その代表格が玄米、味噌、塩、根菜類、海藻類など、日本人が古来食べ続けてきた食物なのです。又、弊社商品活茶(赤米黒焼き玄米)は素晴らしい解毒効果と同時に陽性の食品であり、極陰性の放射能の排泄に役立つ食品のひとつです。

人の体は放射能に限らず、体にとつて悪いものは排泄する機能を持っています。日頃の食生活に少しだけ心を寄せて、バランスを考えながら健将ライフの商品をうまく利用してください。まだまだ残暑厳しい日が続きますが、お元気で活躍されます様ご祈念申し上げます。



秋月辰一郎さん
(平成23年9月)



病気にならない人の免疫の新常識

安保 徹 長岡書店

第二章 体質も変わる免疫の知恵

熱を良く出して親の手を焼かせた子供は、リンパ球が多い体質で、年齢が上がるにつれて、リンパ球過剰状態は少しずつ修正されて、大人になったとき、免疫力が高い状態で落ち着きます。しかし、一時期の免疫過剰体質ではなく、今のようにアレルギー疾患の子供が増えたのは、生活が豊かになったために飽食や運動不足、甘やかしや過保護でリンパ球過剰の子が増えたためと考えられます。

治療のために使われるステロイド剤の長期使用や大量使用によって、リンパ球過剰だった体質が顆粒球過剰体質に変わってしまうえば、大人になって治るはずだったものが、難治化を辿り、アトピー患者が増加します。

糖尿病は働き過ぎやストレスから始まっていて、頑張った結果、起こると思えられます。



健将ライフ学術顧問
佐々木 俊雄氏

食事を摂ると副交感神経優位になり、脾臓からインスリンが分泌されますが、頑張つて働き過ぎ等で交感神経が緊張すると、食事をしてても副交感神経への切り替えがうまく出来ず、インスリンの分泌がされなくなり、血中のブドウ糖の濃度が上昇してしまう。

他にも心身に無理をすると出る交感神経刺激物質のアドレナリンやノルアドレナリンにも血糖上昇作用があり、また、ストレスから甘いものが欲しくなり、過食に走る生活パターンになり、発症することも考えられます。

食事や間食での明らかなカロリーオーバーは改めるべきですが、極端な食事制限による空腹感を我慢して過ごすことは、更なる交感神経の緊張を呼ぶことになり、逆効果になりかねません。

高血圧や心臓病、ケロイド体質も遺伝よりも本人の頑張り過ぎからスタートした病気と理解できます。

にきびや吹き出物が増えるのは、皮膚に血液循環の障害が起きたか、常在菌である化膿性細菌に感染した時で、白血球の中での顆粒球増加に原因があります。



もともと年齢的に皮膚の新陳代謝が活発な時期に、精神の不安定さが重なることでにきびが花盛りになります。

皮膚には外的侵入を阻止するために皮膚をコートする角質層があり、角質層は外的の侵入から肌を守る皮脂やセラミドなどでバリア成分が多い、従って、洗い過ぎは逆効果になります。

冷え性は血行不良が常時起きていて交感神経緊張が改善されないまま続いている状態で、あらゆる病気の発症原因になります。

体温を下げ過ぎるとリンパ球と顆粒球の数が正常の範囲を超えて、生命維持に必要な免疫力が下がります。41度のお風呂に10分間入浴すると、深部体温が39度上昇して血流が増加します。

薬は体を冷やす深刻な原因です。消炎鎮痛剤、ステロイド、睡眠薬、抗不安剤、血圧降下剤など、体が血流を回復しようとして起きる症状を抑える薬で、血流障害が起き体が冷えます。

疲労すると血流障害が起き、それに伴い、血管拡張物質のプレスタグランジンが出て痛みが出たり、赤くはれ上がったります。

内用か外用の消炎鎮痛剤を使うと一時的には痛みは消えても、体は冷えるわけで頻繁に使用すれば、冷え性を招き、血行障害から腰痛を繰り返すと言う悪循環に陥ります。



達磨の経済学



高野山真言宗慈明院名誉住職

吉住 明海

秘すれば

花火大会へ行くのか。バス停で待っている若い女性達。

原色花柄の浴衣、頭髮はトウモロコシの毛、厚化粧、目のふちは、パンダのようである。

足は素足に下駄と思いきや、期待は裏切られて、スニーカーである。

浴衣の着付けも、あれでは寝巻きとも言われても仕方ない。

真っ赤に塗った口を大口あけて、ガハハハと高笑いしている。

楚々とした浴衣美人の白いうなじに、ほつれた毛といった風情は、映画や芝居の中だけ

か。もつとも、胴長短足、なで肩なればこそ、着物も似合うだろうが、足は長いし、肩

などは、水泳の選手のように逞しくある。

現代の若者達、破れたジーパンが、ファッションなのだから、仕方ないのかも知れない

が・・・。美しさとは何か？と、考え込んでしまう。



『秘すれば花 秘せずば花なるべからず』

有名な世阿弥が書いた『風姿花伝』の一説である。

最初から、さらけ出して見せてしまえば、見る者は美しさに感動しない

(花と面白きと珍しき、これ三つは同じ心なり)と説いている。

あまりに多くを、ひけらかしては食傷ぎみになる如く、秘する奥ゆかしさと、その意外

性を珍しく面白き花と教えているのであろうか・・・。

知らずともよい事、見なくてもよい物を暴き出して、美しいと思えるのであろうか。

現実の生活が、精神的にゆとりが無いと、感じるのは『秘』というものが、あまりに無

いからかも知れぬ。人間の喜怒哀楽の感情も、耐え忍び秘する思いが、見え隠れすると、

より味わい深い暮らしになると考えるのだが、なかなか難事な事である・・・。

先ほどの寝巻き浴衣の女性たち、帰り着くまで、あの着付けを保てるのかな？

いらぬ老婆心ならぬ、スケベーオヤジの秘する思いか・・・。

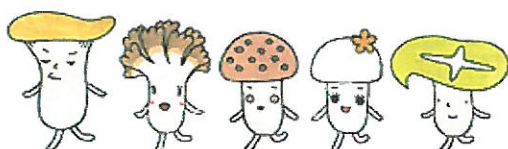


キノコ類の成分と効用

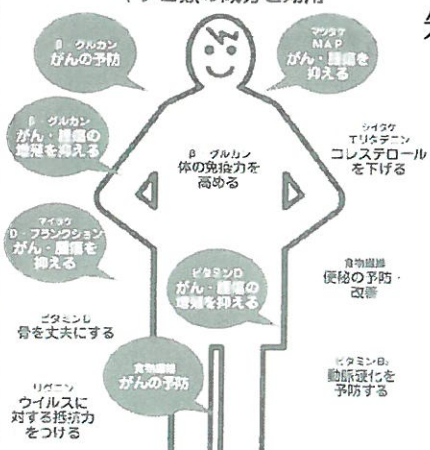
知って得する抗ガン食品・何気なく食べている食品の抗がん作用

シイタケ、スエヒロタケ、カワラタケなどの菌糸体の成分は免疫を強化させる医家むけの抗ガン剤として医療機関でガンの治療として用いられています。

キノコ類の抗ガン成分にはマイタケのD-フランクシオン、マツタケのMAPなど特有のものもあるが、多糖類のβ-グルカゴンのようにキノコ類全般にふくまれるものもある。その他キノコ類にはコレステロールを下げる、抗ウイルス作用など。乾燥シイタケに多くみられるビタミンDにはガン細胞に新生血管が出来るのを防ぐ、ガン遺伝子の修復作用、ガン縮小作用、免疫力を高める作用がある。



きのこ組



きれいな腸は病気にならない

NO.25.

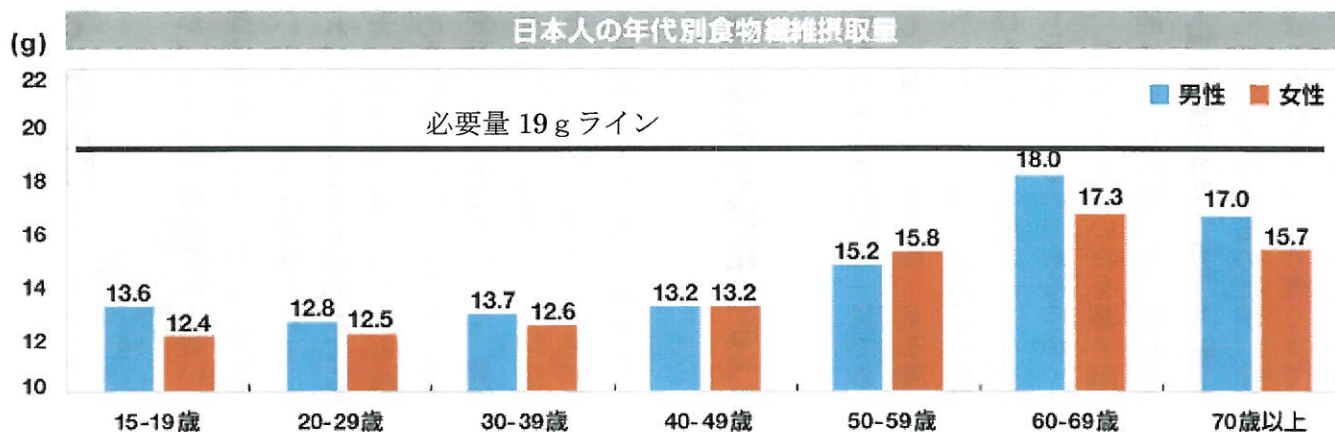
全ての病気は腸をきれいにすると改善していきます。「善玉菌の多い環境づくり」を一緒に取り組んでみませんか？

腸をきれいにする“せんい”はどのくらい摂ればいいのか？

一日成人：男子 19g以上、女子 17g以上……10～40代はかなり深刻な状況

私たちに必要な食事摂取量はいったいどのくらいでしょうか？

日本人の食事摂取基準（2010年版）では、食物繊維の目標量は、18歳以上では1日あたり男性 19g以上、女性 17g以上とされています。調査結果：食物繊維摂取量は10～40代でかなり少ない。最も摂取量が多い60代でも目標量にわずかに達していません。



例えばごく一般的な夕食のせんいの摂取量は？



食事に含まれるせんい量

- ご飯 1 杯（白米）・・・ 0.45g
- ポテトコロッケ 100 g・・・ 1.37g
- キャベツ 40 g・・・ 0.57g
- わかめの味噌汁 1 杯
- 味噌 20g・・・ 0.86g
- 油揚げ 10g・・・ 0.16g
- 乾燥わかめ 2g・・・ 0.76g
- たくあん漬 20g・・・ 0.76g

合 計 4.93g

ここでの夕食のせんいの合計は 4.93g

一日 3 食で 17g～19g のせんいを摂取するにはしっかりと意識する必要があります。

現代の若者から 60 歳未満の方は特に野菜の摂取量が少なくせんいの不足が目立っています。

最も多い 60 代の摂取量でも 18g と目標の 19g まであと一歩というところです。

スーパーベジタブルは一日 24 粒で 1.45g もあります。60 代の方はスーパーベジタブル 24 粒で補えば充分ですが、その他の年代の多くはもっと野菜をしっかりと摂らなければなりません。

せんい不足の心配な方はスーパーベジタブルの量を増やしてみましょう。

スーパーベジタブルにはせんいだけでなく、大豆以上の必須アミノ酸を含み、ビタミン A に関しては、うなぎやレバーよりはるかに超えます。