

NO. 65

腸内快覧板

1月 Jan.. 2015 年

発行所/おみやぎ健康クラブ

福岡県福岡市東区松香台1-2-1

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

迎春

株式会社 健将ライフ
代表取締役社長 箕浦 將昭

皆様におかれましては希望に輝く新年を迎えられた事とお喜び申し上げます。

昨年は健将ライフの商品をご愛飲頂き、心より御礼申し上げます。

今年乙未（きのとひつじ）、乙（きのと）は田園の湿ったどの様にも形を変える事のできる土を表し、未は穏やかで人情が厚いという意味を持ち、この二つの性質を併せ持つ乙未は、争いを好まず調和を好むという特徴が出る干支だと言えます。



また中国では「羊致清和（羊は天下太平をもたらす）」という言葉があり、未年は平和な年になると言われています。

西暦では二千十五年、和暦で平成二十七年、もう一つ皇紀二千六百七十五年。世界の中で

最も長い歴史を持つ日本文化と歴史を学び、素晴らしい日本作りが出来ることを夢見ています。

暮れの衆議院選挙は元気な日本を取り戻すために、私たち国民一人ひとりが、今出来ることは何なのかを考える機会を頂いたように思いました。

「日本国が元気である」とは、体を構成する細胞の一つひとつが健全で、初めて健康が保たれる様に、国民一人ひとり、また、一家庭が平和で元気である必要があります。

その元気を取り戻すには、自分の命のルーツ（家系）に誇りを持つことです。私たちはこの日本国に生まれ育った幸せを噛みしめながら、自らの自信と誇りを培い、社会へ貢献できる仕事に、ボランティアにさらに磨きを掛け、元氣な日本を作っていく仲間を増やす活動をしなればとの思いです。

暮れに読んだ本「沈みゆく大国アメリカ」（集英社新書 堤未果著）で紹介されているアメリカ社会の保険制度そのひどさに驚きです。

鳴り物入りで始まった医療保険制度改革「オバマケア」は、恐るべき悲劇をアメリカ社会にもたらしたそうです。

「がん治療薬は自己負担、安楽死薬なら保険適用、高齢者は高額手術より痛み止めでOK、一

粒十萬円の薬、自殺率一位は医師、手厚く治療すると罰金、やらずに死ねば遺族から訴訟。今ほど日本の国民皆保険制度に感謝したことはありません」とあります。

アメリカのウォール街、医療複合体が次に狙っているのは、日本市場だそうです。

本来病氣は自分で作ったもの、自分以外には治せないのが実情です。病氣は生活の赤信号と言われますが、何をどう正せばいいのか、生活改善指導書なるものはありません。自然の摂理に反した化学肥料と農薬、食品添加物等々、行き過ぎた便利社会に甘えることなく学びながら、医療の助けを借りながらも自分の命を上手に運転し、元氣でピンピンコロリと、その時が来れば潔ぎよくこの体を返したいものです。

今こそ健康への自立をもっと進め、病氣を起こした生活を改め、新しい価値観での生活に変える必要があると思うのです。新しい年を迎えるにあたり「誰からももらったこの命、なにに役立てるこの命」を考えこの一年を有意義に過ごしてまいります。

本年も会員皆様のご健勝とご家族ご一同に幸多からんことをご祈念申し上げます。



食品の裏側

著者 安部 司

第二章

食卓の調味料が「にせもの」にすりかわっている

しょうゆにも「丸大豆しょうゆ」と「新式醸造しょうゆ」があり、後者はしょうゆ風調味料であり添加物中心に造られています。

みりんにも「純米みりん」と「みりん風調味料」があります。「純米酒」は本来の清酒であり、「本醸造酒」はアルコールの添加量が決められています。が、「普通酒」は決められていません、そこで色々なものを添加し如何様にも味が調節できるのです。最も安いのが「合成酒」です。別に吟醸とか大吟醸と言う区分がありますが、これは使用する米の精米法の違いではありません。

「塩にだまされるな」

「精製塩」電気、膜で塩化ナトリウムだけを取り出したもの、一般的に使われている食塩。（専売公社時代の食塩、自由化されてほかの塩が使えるようになった）

「輸入塩」 岩塩や天日塩

「再生加工塩」 輸入した岩塩や天日塩を一度海水に溶かして、塩化マグネシウムなどを加えて再生加工したもの。

「自然海塩」 海水を蒸発させて成分をまったく調整しない伝統的な塩。ミネラルを豊富に含んでいる。塩業界はまったく情報をオープンにしている。違いを見分けられないのが実情です。

「酢」や「砂糖」も偽物がはびこっています。健康志向で三温糖がよいと売れるようになり、上白糖をカラメルで染めて三温糖として売り出したりするのです。



健将ライフ学術顧問
佐々木 俊雄氏



子供たちは「まがいもの」の味を「本物」と思い込んでしまっています。

第三章

私たちに見えない知りようのない

食品添加物がこんなにある

コーヒーフレッシュの正体は植物油と添加物から作られミルク成分などは含まれていません。使用原料表示の義務付けにより、使った原材料の表示があります。が全て書かれているわけではありません。いくつかの添加物を一括して表示してよいという決まりがあるからです。

香料や乳化剤、酸味料、pH調整剤、着色料など同じ目的のために使われるものであれば一括して表示してある添加物の集合体で、14種の分類があります。

一括表示される添加物には使用基準がありません。何種類の添加物がどれくらい使われているか普通の人にはまったく分からないと言うことです。

調味料（アミノ酸等）も実際にはどれだけの種類がはいっているか分かりません。グルタミン酸ナトリウム（化学調味料）なども含まれ、表示が省略できるのです。

また一つの添加物が一つの役割をするとは限らないのが添加物で、複数の働きをすることも多いので、都合のよい分類に統一したり、組み合わせを考えたたり、わざわざ余計な添加物を増して一括表示の枠組みに入れたりする作偽が働いてもおかしきありません。

もう一種のトリックです。そのほかに表示免除の添加物があります。

①「キャリーオーバー」

原材料からそのまま持ち越される添加物のことです。例えば「しょうゆ」と表示すれば「しょうゆ」に使用されている添加物は表示しなくてよいと言うことです。

②「加工助剤」

出来上った食品に残留していなければ表示しなくてよいと言うことです。

例えば「カット野菜」次亜塩素酸ソーダーの入ったプールに漬けシャキシャキ感を出すためにpH調整剤のプールに漬けても水で流して残っていないければ何を添加してもよいということ。缶詰加工時の塩酸・苛性ソーダーなども同じです。

③「ばら売り及び店内で製造販売するもの」密封されていない袋入りなども含む。

④「パッケージが小さいもの」

表面積が30平方センチ以下の包装品の原材料表示免除規定がある。

⑤「栄養補助剤」

..... 続く



達磨の経済学



高野山真言宗慈明院名誉住職

吉住 明海

迷える子羊 謹賀新年 平成乙未年 祈、平穩無事

「今年はヒツジ年だけど、ヤギとヒツジの大きな違い解かるかい？友人が質問してきた。

角が違うとか、毛の生え方が・・・などと色々あるが

決定的に異なるのは、ヤギは野生がいるが、ヒツジはすべて家畜である。

『ストレイシープ』迷える羊ではないが、牧夫の引導が必要だとか、

他の家畜に比べても、随分臆病で、狼などに襲われるとパニックになって、四散してしまい、独力で帰れない、知恵の無い哀れな生き物のようである。

キリストが馬小屋で誕生した時、一番に駆けつけて祝ったのは、羊飼いである。

常に導く牧夫を必要とし、放牧などできない羊ゆえに、これを迷える民として、導きたまう聖人、キリストの誕生を喜んだ。

『迷える子羊』と、干支とは何の関係はないと思うが、ヒツジ年の傾向が、曖昧で、頼りないような気がしてくる・・・。

眠れない時に、「羊が一匹。羊が二匹・・・」羊は一匹？それとも一頭どうでも良いが、気になって眠れなくなるのも、滑稽なことである。

『羊の皮かぶった狼』というのが、世の中にひそんでいる。

決して若くない60代後半の、女性の周辺で何人もの男性が、亡くなった事件があったが、事件の真偽のほどは別として、これからも類似した事件が、起きる可能性はある。高齢者の男性も、迷える子羊なのであろう・・・。

優しい笑顔や言葉で、騙されるのも 人の心の迷いや弱さにゆえに、『業』というべきものか。ラム肉は子羊で、大きくなったらマトン、羊も食べられてしまうのか。毛系のカーデガンを着込みながら、ヒツジの年の平安を祈った。 合掌



自然の見えない力を味方につける秘訣・・・



①楽しく食べる工夫をすると身体は喜び、病も良くなる

日々の食事は私たちの肉体をつくり、働きを正常にして、健康を維持します。健康のために食事に気を付けよう、と多くの人は言います。マクロビオティックや粗食で健康になろうと努力しているかたも多いと思います。

ただし、アプローチの仕方を間違えると、健康から離れてしまうこともあるので、注意が必要です。

最初のポイントは、感謝して、楽しく、美味しく食べるということ。家族や友人と楽しく食べると、食事の味がいつそう引き立ち、美味しく食べられます。また食事に感謝することによって、食べ物そのものの質も良くなります。

ご長寿日本一クラスの、きんさんぎんさん、ぎんさんの名台詞に「長生きしゆるのも芸のうち」というのがあります。が、あまり堅苦しい健康法ではなく、好きなことをして、好きなものを、感謝して、楽しく、バランスよく食べて、健康になりましょう。



きれいな腸は病気にならない

NO.65

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？



糖質を摂りすぎると腸はへたばってしまう！

私たちは50歳を過ぎると細胞の中のエンジンが切り替わります。エンジンには2種類あり、「解糖エンジン」と「ミトコンドリアエンジン」があり、この2種類を使ってエネルギーを作り出しているのです。若い時は解糖エンジンが働くので炭水化物が重要なエネルギー源になります。一方50歳以降はミトコンドリアエンジンが主流になるので、炭水化物は栄養にはならずかえって老化を加速する要因となりますので、炭水化物はできるだけ避けた方がいいのです。

こうしたエンジンの違いだけでなく、もともと炭水化物は腸の栄養源にはならないので炭水化物が少しなら、腸も頑張って消化吸収して何とか糖質に分解しますが、その量が多かったり、頻繁に腸に入ってくると腸は消化吸収に疲れてしまうのです。

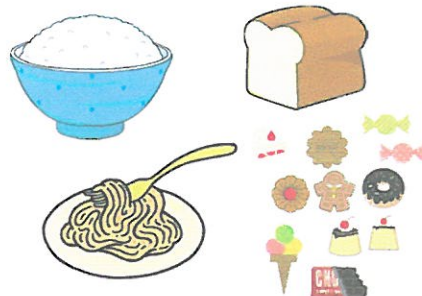
大腸の栄養源は水溶性食物せんいを餌にした腸内細菌が作り出す短鎖脂肪酸という栄養素で、小腸も大腸も炭水化物は栄養源にはなっていません。

また糖質を多く含む炭水化物を食べると、血液中のブドウ糖が増えて、血糖値が上がります。血糖値が高い状態が続くと、体はぶどう糖を消化しきれずに中性脂肪となってやがて肥満という形であらわれてきます。

炭水化物はご飯、パン、うどん、パスタ、そばなどの麺類、砂糖などで作ったお菓子です。

更に、糖質の摂り過ぎは食欲をコントロールする脳細胞を傷つけるという研究結果も報告されていますので、炭水化物や砂糖類をたくさん摂ることで食欲をコントロールできなくなり、ますます食べ過ぎていくという、負のスパイラルに落ち込んでいきます。

ただし、若い人たちにとって、炭水化物は大切な栄養源でありエネルギー源です。若い人が炭水化物を制限すると身体を壊す原因となります。注意しましょう。



炭水化物の制限は年齢を重ねれば重ねるほど効果があるのです。また、年齢が高くなるほど腸内善玉菌が少なくなりますので腸内善玉菌を増やす事を重視しましょう。

「スーパーベジタブル」は飲む野菜ですので、食物せんいや腸内善玉菌が増える成分がたっぷり含まれています。又多くのミネラル、ビタミン、酵素などもしっかり持っています。とても栄養バランスが整った緑黄色野菜の食品です。



「なっとーキーン」の乳酸菌はもともとおなかの中に棲んでいる乳酸菌です。おなかの環境を整え、善玉菌を増やし、腸内の状態を強化。また解毒力を高めます。ビタミン・ミネラル、せんいが豊富にあると腸内善玉菌は酵素をたくさん作ります。