

NO. 67

腸内快覧板

3月 Mar. 2015 年

発行所/おひまき健康クラブ

福岡県福岡市東区松香台1-2-1

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

インフルエンザと腸内細菌

株式会社 健将ライフ
代表取締役社長 箕浦 将昭

桜の便りが次々と聞かれる今日この頃ですが、皆様におかれましては、益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。

いつも健将ライフの商品をご愛用下さり、誠にありがとうございます。

冬から春はインフルエンザのシーズンですが、春は季節性インフルエンザと呼ばれていますが、インフルエンザと考えられる病気の記録は、すでにヒポクラテス（紀元前四百五十年）の頃から見られ、千三百五十八年にイタリア人によって、インフルエンザという病名が付けられました。

『星あるいは寒い天候の影響』からくる病気の意味からきています。

過去百年間で新型インフルエンザが市民生活を揺るがしたのは3回、第一次世界大戦末期、千九百十八年に流行したスペイン風邪は全世界で患者数6億、死者二千三百万人に達し、日本でも多くの感染者・死者が出ました。（日本の患者数二千四百万人、死者四十万人と言われています）次いで五十七年にはアジア風邪、さらに六十八年には香港風邪が大流行しました。

今までのインフルエンザ流行は十〜二十年周期で、世界的大流行を起こして来ましたが、この不連続変異のインフルエンザがこの二十五年ほど起こっていないことから、近い将来新型ウイルスによる大流行が起こる可能性が指摘されています。

悪玉菌が及ぼす生命力の低下、ご承知の通り私たちの腸内には善玉菌と悪玉菌があり、両者は絶えず勢力争いを続けています。

悪玉菌には、いくつもの種類がありますが、それらは腸内でタンパク質を腐敗させる作用があり、その結果アンモニア・アミン・硫化水素・メルカプタン・インドールなどの有害物質を生産します。これらは脳に達すれば神経を麻痺させて昏睡を起こさせるほど毒性が強く、血圧を上昇させ、細胞を傷つけて動脈硬化や老化を進めたり、頭痛・肩こり・肌荒れ・冷え症などの不快症状を引き起こしたりもします。

又、腸を刺激して下痢やけいれん性便秘の原因にもなります。

これらの一連の症状の奥に見逃せないのが、免疫力も弱くなり生命力の低下へと進みインフ

ルエンザなどに感染し易い身体になる事です。

風邪やインフルエンザに罹る場合の多くは、過労や睡眠不足。ストレスなどで体力や気力が低下し、心と身体の不自然な生活から腸内環境が乱れ、悪玉菌優位の状態になっています。

腸内細菌善玉菌の生産する酵素やビタミンの不足から消化力の低下、ひいては血液の質の低下と共に免疫力の低下と悪循環の繰り返しの結果、インフルエンザに感染してしまう事になります。

多くの感染症は同じ条件で罹らない人のほうが圧倒的に多いのがこの事を裏付けます。

納豆菌の働き

風邪やインフルエンザの予防の一つに、納豆菌の力を借り腸内細菌に活力をあたえ免疫力を上げることも重要な選択の一つです。また、不幸にして感染してインフルエンザと戦う場合にも、納豆菌の力を借り、腸内細菌善玉菌優勢の状況をつくる事が回復につながる鍵となります。



食品の裏側

著者 安部 司

第六章 未来をどう生きるか

添加物の問題と言うと多くの人が思い浮かべるのが「毒性」でしょう。

厚生労働省では動物を使って様々な毒性テストを行い使用量や使用対象の食品を厳しく定めています。

しかし「複合摂取」の問題は完全に盲点になっていきます。毒性が疑問視される添加物もまだまだ少なくありません。

国が許可しているからといって絶対に安全とは必ずしもいいきれないが私たちの食生活から添加物をゼロにするのは現実問題として不可能です。

添加物を使って造られる加工食品への依存度は近年ますます高くなる一方なのは否定できない事実です。

食品添加物の恩恵を知り添加物を拒否するのはなく、どう付き合うか、どう向かい合うか、どこまで許せるかが大切なのです。

食品添加物の物質名なんか分からなくていい、出来るだけ「台所に無いもの」が入っていない食品を選ぶだけで、随分添加物の少ない食品を選ぶことが出来ます。

加工食品は子供たちに「こんなに簡単に手に入るものなのだ」と思わせてしまいます。そこに感謝の気持ちが生まれるはずはありません。食べるとは「命をいただく」行為です。美味しい食事を頂くのにどれだけの命が犠牲になっているか、それが得られるまでにどれだけの人々の働きによって得られるものか「食べ物のありがたさ、手に入れることの難しさ」そういうことを今こそ、子供たちに教えていかねばなりません。



健将ライフ学術顧問
佐々木 俊雄氏



- ①パッケージの裏の表示をよく見て買う。
出来るだけ添加物の少ないものを選ぶ。
- ②加工度の低いものを選ぶ。手間を取るか、添加物を取るか。
- ③「知って食べる」一週間というスパンで考え続けて多量の添加物を摂取しない。
- ④安いものに飛びつかない。
安いものには理由がある。
- ⑤素朴な疑問を持つこと。台所にある食料は本当に全部必要か調味料など見直すこと。

「いただきます」とは動物や植物の命を頂きますということ、その言葉の意味をちゃんと伝えれば、おのずと食べ物を大切にし、食べ物に対して感謝の心を持つのです。

又、料理を作る過程を見せることが大切です。料理には一時間二時間掛かり、食べるのは10分程度。

その過程を見たら、よもや残しても簡単に捨てられるものではないはずです。買ってきた加工品は誰が造ったのかもわからない、情をもてないから平気で食べ残し、平気で捨てられる、その違いでしょう。

食事作りの手伝いと後片付けが「食育」とつながります。子供が少し大きくなったら調理を手伝わせることも大切です。その日の料理の話をしながら調理を手伝うこと、食べた後の後片付けをすることによって食に興味を持たせることが本当の「食育」だと思います。

食品を作る人は「真心基準」を持つてもう一度食べ物作りの原点に立ち返ってほしいのです。

無添加だからと甘えてはいけません。そこで添加物使用に負けない品質になるよう努力しなければなりません。無添加だから腐ってよいと言うのではありません。どうしたら腐らないようになるか、美味しく作るにはどうすればよいかなど多くの課題を知恵と手間をかけて創意工夫しなければなりません。添加物に対する意識調査をおこないました。

①積極型消費者

安全なものなら多少高くても買うし、虫がついていても平気、農水産家を支援する活動にもなるべく参加する。・5.5%

②健康志向型消費者

家族の健康や家の安全を守るため食生活に注意し、生協青空市場などもよく利用している。・10.6%

③無関心型消費者

日々忙しくて食の事は大事だと思いが、安くて美味しい物が食べられればよい。・23.9%

④分裂型消費者

食の安全性や家族の健康には注意しているが、特別なことはやっていない。・52.4%

この調査で分かることは無関心型と分裂型の消費者で %を占め、安全などには無関心で添加物を容認している人が大半だと言う事です。

消費者も、又、添加物蔓延の片棒を担いでいると言つてよい、逆あなたのお小さな選択の一つ一つが、日本の豊かな食文化と日本人の心を取り戻す大きな流れにつながるのだと信じています。

逆に言えばひとりひとりの消費者の行動こそがメーカーや販売者を動かす機動力となりうることもあります。

本来に必要なものは何か、自分のために、子供の未来のために、価値ある選択をして下さい。

達磨の経済学



高野山真言宗慈明院名誉住職

吉住 明海

貧富・ひんぷ

『21世紀の資本論』なる書物が、話題になっていると聞いた。トマ・ピケティというフランス人の経済学者の著作で、資本主義の限界や、貧富の格差を、データに基づいて著しているとの事である。

(資本収益率は経済成長率より大きい)、つまり金持ちはどんどん金持ちになり、貧乏人はずっと貧乏だという証明したものとか・・・。

『とうとう、生活保護に頼ることにしました・・・。』

65才独身の女性からのメールを受け取った。

病氣して緊急入院したものの、保険料の未払いで困っていたらしいが、保護措置を、受けられるようになり、何より本人が、安心したように感じた。

この人に限らず、団塊の世代から、高齢者にかけて、貧しさに喘いでいる人が増えてきたような気がしてならない。老後も金次第という事なのであるうか？『清貧』などという言葉が、死語になってしまい、格差社会の現実を考えてしまう。

老後は自己責任だと、言い切れるほど、人間は強くあるまい。

一生懸命働いて、悠々自適の老後など、儚い夢なのであるうか、死ぬまで貧しいままとは、あまりに淋し過ぎる。

金持ちはさらに金持ちになると、数字の上ではでもかも知れないが、栄枯盛衰は世の常である。遺産相続の争いや、権力志向や欲望は、人生を狂わせていくものだ。

韓国の飛行機会社の、ナツリターンの事件など、財閥の娘の横暴が取り沙汰され、彼女の人格の幼稚さが未成熟な社会として見えてくる。

「色々な人から、助けてもらったのです。本当に感謝で一杯です。」生活保護を受けるようになった女性が、電話の向こうで涙声である。

銀行に貯金は出来なかったかもしれないが、他人の心に、温かい心を、貯めておいたのであろう。『感謝』という思いが嬉しく、温かいものである。

合掌



自然の見えない力を味方につける秘訣・・・

③食品添加物は寿命を縮める・・・保存料や防腐剤

先月熟年離婚した男性の寿命が短い理由として食生活の変化があり、インスタント食品、コンビニのおにぎり、スーパーの惣菜が中心となる事で、免疫力が低下したり、腸の老化が進むと述べました。このような食品には食品の中で細菌が繁殖して食中毒を起こさないように保存料や防腐剤などの食品添加物が大量に使われています。食品添加物は化学物質で自然界にはないものです。食品の中の細菌を殺菌すると同時に私たちの腸の中にいる細菌の動きを阻止したり、殺菌したりします。保存料として使われているものに、ソルビン酸があります。

ソーセージ、ハム、チーズ、ケーキ、ちくわ、お菓子類などに入っています。寒天にこのソルビン酸を僅か 0.3%添加した培養液を加えるだけで腐りませんでした。これと同じことが保存料を使用した食品を食べることで私たちの腸の中で起こっています。アメリカでは土葬しますが、そのまま何年も腐敗しない人が多いそうです。それは食事から摂った保存料や防腐剤が体内に蓄積されているからとも言われています。

便は食べ物のカスだけでなく、半分以上は腸内細菌やその死骸です。便が小さくて量が少ないのは腸内細菌の数も少ないことを表しています。このように腸内細菌の数を減らし腸にダメージを与える食べ物はできるだけ食べないように越したことはありません。長寿の秘訣は腸が健康できれいであることにかかっています。



きれいな腸は病気にならない

NO.67

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？

「イメージトレーニング」で腸を回復

私たちが何かを思えば、そこにはエネルギーが生まれます。怒れば、怒りのエネルギー、笑えば幸福のエネルギーが生まれます。人が何かを考えたり、イメージをすれば、そこにエネルギーが集まり、状況を形成していくのです。思いは実現するのです。

おなかの中の腸に働きかけるつもりでやってみましょう。

コーヒーを飲むとウンチに行きたくなる。など、自分流の「ウンチサイン」を持つ人は多いものです。実際の関連性の有無はさておき、大腸は自律神経を通じて脳と密接につながっているため、こうした心理的な暗示は実際に良い効果を生むようです。

食品や体操など、「〇〇を食べると（すると）お通じがある」と信じられるものを見つけてみてください。ただしタバコなど身体に弊害のあるものは避けましょう。

周囲の人たちにその効果を話したりするのも、暗示効果を高めます。

寝る前などに、「便秘や下痢が良くなって快適な生活を送る自分の姿」を思い描く方法もあります。

信じたことは実現しやすい

食品の持つ効果もさることながら、どれだけ信じているかという心理的な効果も見逃せません。

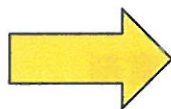
「下痢・便秘解消」を実際にイメージしてみましょう

- ①一日の終わりなどに、下痢や便秘が解消した様子をできるだけリアルに思い描いてみる。
- ②肩の力は抜いて呼吸はゆっくり、リラックスする。
- ③パジャマなどゆったりした服装で下記の様な事をイメージしてみる。

- ★おなかがへこんで、おなかの中は空っぽになった。
- ★からだが軽くなって、疲れがとれていく。
- ★毎日理想のウンチ出る。
- ★するっとウンチが出る。
- ★ウンチの不安が解消されて楽しい毎日。

自分だけの「ウンチサイン」「自分にはこれが効く」という方法を書いてみましょう。頭で思うだけでなく、書き出すことが効果的。

①
②
③



毎日ウンチが理想的！
おなかの調子が良くなる！



「スーパーベジタブル」はストレスに打勝つ野菜粒です。ストレスで失われる栄養成分がたっぷり含まれています。食物せんいも豊富で、酵素などもしっかり持つパーフェクトバランスの野菜の王様、アルファルファの食品です。



「なっとーキーン」は腸内環境をしっかりと整える乳酸菌・納豆菌・ナットーキナーゼを含む粒です。善玉菌を増やし、腸内の消化、吸収、排出を強化し、腸内の正常化を保ちます。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体内酵素をたくさん作ります。