

NO. 70

腸内快覧板

6月 JUNE. 2015 年

発行所/おみかき健康クラブ

福岡県福岡市東区松香台1-2-1

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

ありがとうございます

創業四十八年を迎え新たな思い

株式会社 健将ライフ
代表取締役社長 箕浦 将昭

梅雨に入り、うつうつしい日々が続いていますが、皆様におかれましては益々ご健勝の事とお慶び申し上げます。

健将グループは医薬品の卸売りを生業として四十八年、健康食品を手がけて三十八年、いずれも基本を大切に命の本質を大切に幅広く健康に役立つ製品の提供を旨としています。ジェネリック医薬品の分野とは、新薬の特許が切れて市場での使用実績がある薬剤を低薬価で医療機関に提供する仕事です。

医療費の削減のもう一つの推進が病気の予防です。この分野で健将ライフが果たそうとしているのもジェネリックの分野です。

基本を大切に自然の生業を素直に応援していくことなのです。これは誰もができることです。

今は、昔の野菜にあったミネラル豊富な食材や、本物の味噌、醤油、漬物など微生物の働きを十分に活用していた食生活が少なくなり、私たち現代人の食生活は、無意識のうちに防腐剤と添加物の洪水の世界なのです。

病気やその予備軍の増加は、食（農）と発酵食品の乱れです。いま一つが、生活や仕事に対する不安やストレスです。全てがお互いに関係しており、治療困難な病気の増加につながっています。

野菜や穀物に生命力が低下しています。土のミネラルバランスが狂うと、作物は病害虫に犯され、農薬なくしては栽培が困難になります。やがて、人々の健康と思考が狂い始め、健康回復への気力さえ失います。

健将ライフの『スーパーベジタブル』は生命活動に必要なミネラルや微量元素をバランスよく含み命の営みに不可欠なベジシックスサプリメントです。

また、腸内細菌の応援団『なっとーキーン』のパワーは消化を助け、各種酵素やビタミンの生産を行うスーパーマンです。お客様の報告に『爪が丈夫になった』『肌がきれいになった』『体温が上がった』など様々な報告がありますのも命の営みに必要なミネラルバランスが整い腸内

細菌が善玉勢力を取り戻し、血液がきれいになり、腎臓、肝臓の負担が軽減された結果だと思われまます。

いまひとつは情報の洪水の中の不安やストレスで、思い通りにいかないことばかりですが、『過去と他人は変えられないが、自分と将来は変えられる』と先人は言いました。現状がいかなる状況におかれても全て受け入れ、病気を契機に生き方を変えるしか幸せをつかむ方法はなさそうです。

誰もが明日の命はわかりません。自分の命の元に感謝しましょう。

両親に、食べ物に、周りの人々に、環境に、病気と仲良くし、あまり病気を治そうと思わないで忘れたところに病気は治るとも言います。

私たち健将グループはジェネリック思想で一般的な凡事を掘り下げ、健康な社会作りの推進役としての使命を果たします。



セロトニン睡眠方法

東邦大医学部教授石田秀穂著
青春出版社

セロトニン神経は脳内に数万個しかないが、脳内物質を分泌して、脳内での情報のやり取りをしており、セロトニン分泌が活発であれば脳も元気にります。

第一章

その眠り方が不調の原因だった

【最新脳科学でわかった睡眠新常識】

人間の体は、本来夜は寝て昼間は起きて活動するようにプログラムされています。

そのプログラムをコントロールしているのが「メラトニン」と「セロトニン」という脳内物質です。

メラトニンは暗くなってくると松果体から分泌され脳と体を睡眠状態に導きます。

太陽が昇り明るくなってくると合成と分泌をやめて、今度はセロトニンが分泌されます。セロトニンは太陽の光を浴びる事でよく分泌され、活発な運動やグルーミング（身だしなみ）でもセロトニンを増やす事ができます。セロトニンは脳と体を目覚めさせ日中活発に活動できるようにしてくれます。

メラトニンは活性酸素を除去する働きもあり、アンチエイジング効果が期待できる物質です。

夜暗くなったなら寝る、これがメラトニン分泌の第一条件で、セロトニンを材料として作られます、

運動をして少しでも多くセロトニンを蓄える事が出来れば、メラトニンも増え眠りの質は向上します。



健将ライフ学術顧問
佐々木 俊雄氏



メラトニンの分泌は夜になるに従って量が多くなり、深夜二時ごろにピークを迎えます。

昼間の睡眠では分泌されません。電磁波もメラトニンを破壊してしまいます。

昼寝は簡単に出来る脳の疲労回復方法として有効です。

15〜30分位ならば夜までの英気を養う為に役立ちますが、長ければ長いほどセロトニンの備蓄が少なくなり、夜眠れなくなる原因となります。

太陽の光にはセロトニン神経にスイッチを入れてくれる働きがあり二十五時間周期の体内時計をリセットして二十四時間に調整し、自律神経を整える役割もあります。

太陽の光は二千から三千ルクスあり、家の照明の五百ルクスでは用を足しません。

北欧など日照時間の非常に短くなる地域では、高照度光で太陽に近い照明も売られています。

第一章のまとめ

*睡眠の効果は脳や体を休めるだけではない。ストレスに強い心と健康な体を作るために役立つ。

*いい睡眠の鍵を握るのが、脳内神経伝達物質【セロトニン】と睡眠ホルモン【メラトニン】。セロトニンとメラトニンは表裏一体の関係。

*セロトニンは、昼間は脳を覚醒させ、夜はメラトニンの原料になります。
*メラトニンは夕方から作られ始め、その分泌のピークは午前二時頃。
昼間寝てもメラトニンは分泌されません。

セロトニンとは『ノルアドレナリン』や『ドーパミン』と並んで、体内で特に重要な役割を果たしている三大神経伝達物質の一つです。
セロトニンは人間の精神面に大きな影響を与え、心身の安定や心の安らぎなどにも関与することから、オキシトシンとともに『幸せホルモン』とも呼ばれます。
セロトニンが不足すると、うつ病や不眠症などの精神疾患に陥りやすいと言われています。



セロトニンを増やす方法

1. 早寝早起きの規則正しい生活を心がける
2. 太陽の光を浴びる
3. リズミカルな運動をする
4. 食事をする際に、よく噛む
5. グルーミング・スキンシップ
6. トリプトファンを含む食品を食べる
7. 継続させることが一番重要！

*トリプトファンの多い食品：すじこ、ひまわりの種、たらこ、プロセスチーズ、納豆、赤身魚、そば、白米など蛋白質の多い食品 植物性蛋白質の方が脳内でセロトニンの材料として利用されやすい



達磨の経済学



高野山真言宗慈明院住職

吉住 大慈

今日只今一大事

日々過ぎてゆくのが早い。気が付けば一年も半分以上終わってしまった。

人は生まれた瞬間から齢を重ねていく訳だが、時間というヤツは普遍的で恐ろしいものだと思う。

人の平均寿命を約80年とするなら、それは時間に言い換えれば70万8百時間である。一日の平均睡眠時間が7時間なら、一生の睡眠時間は20万

4千4百時間・・・一生の活動時間は49万6千4百時間である。生まれた瞬間からその時間が減っていくのである。確実に

どんな人間でも等しく減っていくのである。

また人がその寿命を終えて、存在しなくなった後、しばらくは残った人々の記憶に残る。しかし、時間という流れはやがて忘却という荒波でその記憶さえ流してしまうのである。これほど全ての人々に普遍的に等しく影響を与えているモノは、他にないと思う。

お釈迦様の言葉をおさめた法句経というお経に次のような文

言がある。

「過去を追うな。未来を願うな。過去はすでに捨てられた。未来はまだやって来ない。だから現在のことがらを、現在においてよく観察し、揺らぐことなく動ずることなく、よく見きわめて実践すべし。ただ今日なすべきことを熱心になせ。」

今という時間しか人がどうにかできる時間は無いのである。今日只今一大事・・・亡くなった父がよく言っていた言葉である。

今を生きる事の大切さを思う。さて、今日もがんばろうかと思っていると携帯が鳴る・・・この稿の原稿の督促であった。ここにも追ってくる時間があつたか・・・締切コワイ！

吉住大慈 合掌



自然の见えない力を味方につける秘訣・・・

・『健康（管理）っていうのは、目に見えないものを見る力』

⑦目に見えないものを見る力・・・目に見えない効果を期待

イギリスでは2007年に公共の場所や職場での喫煙が禁止される禁煙法という法律が成立したそうです。禁煙が心筋梗塞の発生に劇的な効果を及ぼした事が分かりました。

心筋梗塞による入院は60才以上では男性で3.1%減少し、女性では3.8%減少。

60才以下でも男性は3.5%、女性は2.5%減ったとの事で、年齢に関係無く、禁煙法の効果が出たとの事です。

我が国でも、禁煙の意識が高まっています。多分健康面で、目に見えない効果が出ていると思われますが、今回の調査のように数字でその効果が示されるようになると、禁煙の意識はさらに上がるのではないかと考えられます。

2.6倍の危険率

新しい調査では、若いうちから喫煙すると、脳梗塞のリスクが高まるそうです。喫煙する人は、タバコを吸わない人に比べ、平均で約2.6倍危険率が上昇するそうです。1日1箱（20本）以上で4.3倍、1日2箱（40本）以上となると、何と9.1倍危険性が高くなるとか。一方でタバコを止めると危険率は減るとのデータもありますので、早くに喫煙を止める決心が大切なようです。

タバコは薬物依存症

タバコの害とは言ってみればニコチンの中毒と言えます。つまりニコチンの依存症＝薬物依存症と考えられています。ニコチンは他の麻薬に比べると、急性の症状は強くありませんが、麻薬を使っているという罪の意識も殆どありません。しかしわずか3週間でニコチンは依存症になります。



きれいな腸は病気にならない

NO.70

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？

健康は腸から・・・免疫力アップ①

腸は最前線の「防衛拠点」

成人の体の最大の免疫器官は、実は消化器の小腸にあります。腸は体内にありながら、常に外部から入ってくる異物にさらされています。食べ物に混じってウイルスや細菌など外敵が日々、侵入して来るため、腸は体に悪い影響を与える物の吸収を水際で食い止める「一次防衛ライン」という重要な役割を担っています。「いわば腸は侵入者に対する最初の砦」と太田富久金沢大学院特任教授（薬学博士）は指摘しています。



攻撃の「総司令部」

子供の頃は、胸骨の裏にある「胸腺」が免疫を担う上で重要な働きをしています。しかし胸腺は、成長とともに小さくなり、50歳を過ぎる頃にはほぼ機能しなくなります。かたや腸の免疫は大人になるにつれ丈夫になり、成人すると免疫細胞の7割が集中する最大の「防衛拠点」となります。

腸の免疫をつかさどるのが、腸内に数十個ある板状のリンパ組織「パイエル板」です。いわば防御の「総司令部」で、攻撃の指令を出す「ヘルパーT細胞」や、実働部隊「キラーT細胞」、さらに攻撃の武器となる抗体を作り出す「B細胞」などの免疫細胞で構成され、防御の最前線で戦いながら、異物の情報を集めて分析し、攻撃、排除の命令を出します。

さらに、腸管表面の受容体でもウイルスなど認識し、免疫反応が起きるなど、腸では様々な免疫細胞と受容体が組み合わせりながら、ありとあらゆる外部からの侵入物を認識し、対応しています。

「単純に言ってしまえば、特別なことをしなくても健康でいられる。ただ腸は食べ物が直接影響してしまうので、免疫を保つ上でも食事をおろそかにしてはいけない」と太田特任教授は力を込めています。

万一に備え訓練しておこう！



一方で、腸は免疫の「訓練校」にもたとえられています。それは免疫細胞が食べ物などに含まれる実害のない物質と反応しながら、日々攻撃力を鍛えているからです。つまり、免疫力を高める食材を摂り、日頃から防御力を高めておくことで、万一の事態に備えておくことができます。次回は免疫力アップにつながる食材を紹介します。



「スーパーベジタブル」はストレスに打ち勝つ野菜粒です。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。