



# 達磨の経済考

高野山真言宗慈明院名誉住職  
吉住 明海

「うつ」は食べ物が原因だった!  
溝口 徹著 青春出版社

またしーチロシンからしーーパー、  
しーードーからしーーパー、ノルアドレナリンへと作りかえられて  
いくから、ここで鉄が充分にない  
とその変化もうまくいかなくなる。  
鉄が不足することによって減少す  
るセロトニン、ノルアドレナリンなどの神經伝達物質が  
欠乏することによって、うつ症状  
が生じる。トリプトファン系列の  
反応では、セロトニンからメラト  
ニンへの変化にマグネシウムが、  
ドーバーミンからノルアドレナリン  
への変化には銅が補因子である。  
見逃せないのが、亜鉛でたんぱく  
質の合成にかかり、代謝酵素の  
活性の中心的な存在として力を発  
揮している。

『寂しいね。今夜も酒が、胸にしみる……』  
演歌の花道ではないが、『花道』とは素敵なネー  
ミングだと思う。舞台を観客から孤立させずに、  
客席と一緒に感があり、舞台そのものを大きく広げ  
ていく効果は絶大なもので、花形役者が花道に立  
つと、大向こうから声がかかる。

歌舞伎界は、海老蔵さんの暴行事件が話題にな  
つた昨年末、一転して年が明けたら、中村富十郎  
さんの訃報である。人間国宝というより、33歳も  
年齢差のある娘のようだ奥さんを持つ、69歳で『高  
齢パパ』と言わしめた……。

まだ、俺でもと心秘かに希望を持った中高年は  
私だけではないだろう。

その昔、良寛さまを看取つた貞心尼は、73歳と  
33歳だから、40ほどの年齢差であった。幸すれば  
年差など、関係ないのかも、『よつ、男の花道』

合掌

## 商品紹介

### おなかいきいき健康法 ベーシックセット

「元気の元は胃腸から」、おなかの健康は病気予防の原点です。  
「おなかいきいき健康法」のベーシックセットで、ストレスに負けないからだを作りましょう。

アルファルファ加工食品  
ミネラルバランス食品



納豆菌加工食品



合計12,600円  
(本体12,000円)

三章 栄養療法で心が元気にな  
るメカニズム 続き

ビタミンCの存在が欠かせ  
ない。このストレス時代にビタミ  
ンCは欠かせない決め手である。  
また、L-グルタミンからL-アラ  
ルタミン酸、L-フェニルアラニ  
ンからL-チロシン、L-トリリ  
トファンからL-HTPへの変  
化にはナイアシンが補酵素とし  
て関わっている。葉酸も初期段  
階の反応で補酵素の役割を果た  
している。L-トリリトファン  
からL-HTP、L-フェニル  
アラニンからL-チロシンへの  
反応で鉄が補因子になつていて  
る。L-チロシンからL-アーピ  
アービンからL-チロシンへと  
アービンからL-HTPへの変  
化にはナイアシンが補酵素とし  
て関わっている。葉酸も初期段  
階の反応で補酵素の役割を果た  
している。L-トリリトファン  
からL-HTP、L-フェニル  
アラニンからL-チロシンへの  
反応で鉄が補因子になつていて  
る。



満まん堂学術顧問  
佐々木 俊雄氏

神經伝達物質が神經細胞から  
放出されるためにはカルシウム  
が絶対に必用である。細胞膜上に  
カルシウムイオンチャンネルが  
あり、カルシウムによつて脳にス

イッチが入り、神經伝達物質の放  
出に向けての回路が動き出す。性  
能を決めるのは、細胞膜の外側と  
内側のカルシウムイオンの濃度  
差で、大きな濃度差があるために  
カルシウムイオンは必要時に瞬  
時にチャンネルを通つて、細胞内  
に入ることが出来る。身体の全て  
の細胞での条件が必要で、身体  
の機能を正しく維持する基本と  
なつていて。カルシウムと緊密に  
結びついているのがマグネシウ  
ムで、カルシウムが機能を發揮す  
るためにマグネシウムがなく  
てはならない。カルシウムとマグ  
ネシウムは同率で排泄されるから  
同率の割合で摂取すべきであると  
説している。

葉酸とB12はセットで摂らない  
と意味がない。栄養素が働く上で  
重要なのが核酸で多くのビタミ  
ンB群は核酸と結合したかたち  
で活性化され補酵素として働く。  
私達の身体の中のコレステロ  
ールは80%前後が主に肝臓でつ  
くられている。しかも肝臓の生産  
システムの管理能力はすごい。摂  
取量をあまり気にする必要はない。  
栄養はその食べ物に含まれて  
いる量よりも、それを体内にどれ  
だけ吸収できるかと言う点を意  
識しなければならない。

「present」。それから……。プレゼントなの  
である。今日という今、現在とは、毎日、常に  
過去は「past」。未来は「future」。現在は

「present」。それから……。プレゼントなの  
である。今日という今、現在とは、毎日、常に  
過去は「past」。未来は「future」。現在は

「present」。それから……。プレゼントなの  
である。今日という今、現在とは、毎日、常に  
過去は「past」。未来は「future」。現在は

考える。