

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

『愛語』
『大庄屋の放蕩息子の馬之助に、意見してくれ
と頼まれた。その家に5日間滞在して、説教ら
しき言葉は一言も語らなかつた。ただ帰り際に、
玄関先にて、わらじの紐を結んでくれるようにな
ら確実に減少している。収穫してから口に入るまでの時間の短いもの
を選ぶ。ハウス栽培より露地物

合掌

商品紹介

おなかいきいき健康法 ベーシックセット



合計12,600円
(本体12,000円)

「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

ミネラル・微量元素たっぷり
元祖元素

納豆菌加工食品

スーパー元氣 納豆菌
元祖元素



第5章 今から実践「うつ」にならない生き方 続き
血糖値が激しく上下すること
が脳にはとてもよくない状態である。血糖値がゆっくりと上がり、ゆっくりと下がっていくように、血糖調整がうまく行くことが脳に良い食べ方の基本である。野菜も含めてGI値は70以下のものがベターである。青魚やシソ油、アマニ油がよいが、非常に不安定な性質を持っているので、炒め物、揚げ物をするなど、料理に使うならオリーブオイルが良い。食物繊維には吸収をゆっくりとさせる作用があるので、食事のスタートに摂る。それからメイ

ンティッシュ、最後に炭水化物をごく少量摂ること。早食いはしない、よく噛んでゆっくり食べるこど。
一番長く食事を摂らない、身体が寝ている間の時間を破るのが朝食である。このとき、食べておかないと昼食の頃、空腹感がピークに達し、身体は次の飢餓状態に備えるために脂肪を合成して蓄積する方向に向かう。だから太らないことを目的とするなら、朝食をきちんと摂る。食品の見た目を維持する技術は向上したかもしれないが、残念ながら栄養素は摂った瞬間から確実に減少している。収穫してから口に入るまでの時間の短いもののを選ぶ。ハウス栽培より露地物

うつを遠ざける生活習慣運動など汗を流した後の爽快感は、うつの焦燥感とは対極にあると感じる。食品の見た目を維持すること。食前では意味がなく、食後しばらくたつてからも効果がない。食後、箸を置いて直ぐ歩くことにしてから口に入るまでの時間の短いものを選ぶ。ハウス栽培より露地物

を選び。地産地消のスタイルが好み。しかし、それを求めすぎるとかえって、窮屈な日常を送らねばならないから「おいしいものをおいしく減して食べる」事である。
調理法によつても栄養素の吸収量は変わる。プロテインスコアを考えた食べ方も視野に入れておきたい。
私たちの食生活はカロリーは足りているが、栄養素が不足しているのが現状である。

満まん堂学術顧問 佐々木俊雄氏



満まん堂学術顧問 佐々木俊雄氏

を選ぶ。地産地消のスタイルが好み。しかし、それを求めすぎるとかえって、窮屈な日常を送らねばならないから「おいしいものをおいしく減して食べる」事である。

とき筋肉を動かすと、そのときに使われる糖はインスリンを必要としない、あるいは少なくて済む。散歩の効果はここにある。

季節や天候に注意すること。環境の変化、他者との比較、気圧の変化が与える影響は大きい。

康であれば、当然感じるであろう変化に目を向ける。適度な刺激を感じることが出来る。

アメリカなどではオーソモレキュラー療法が取り入れられていて精神症状が起ることは全く理解されていない。簡単に抗精神病薬が処方され、副作用に苦しみ、減薬や中止が出来ず、悩まされている人が大勢いらっしゃる。脳と栄養について理解していただき、食事法を変更して試していただきたい。

急激に下がる。血糖値が上がった

とき筋肉を動かすと、そのとき

に使われる糖はインスリンを必要

としない、あるいは少なくて済む。