O N A K A I K I I K I K E N K O H O

No.139

腸内快覧板

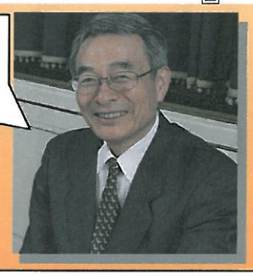
2012年 2 Feb.

発行所／おなかいきいき健康クラブ
福岡市東区松香台1丁目2番1号
TEL.092-674-4545
FAX.092-661-1051

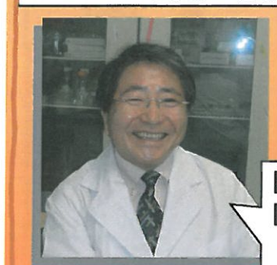
日本綜合医学会新春特別講演会を終えて

元気満まん堂　箕浦将昭

一月八日、ＮＰＯ法人日本綜合医学会九州部会新春特別講演会が、日本人の生きる力を掘り起こそう『みなおそう味噌の効用』のテーマのもと、渡邊昌ＮＰＯ法人日本綜合医学会会長に続き、渡邊敦光(ひろみつ)広島大学名誉教授により、行われました。今回も事務局を健将グループで担当し、学びの場をいただきました。



演題　機能食品と薬膳
講師　NPO法人日本綜合医学会会長
渡邊　昌(しょう)



演題　放射線と味噌パワー
講師　広島大学名誉教授
(広島大学原爆放射線医科学研究所)
渡邊　敦光(ひろみつ)

渡邊昌会長は、米国流の栄養学が普及した為に肥満や生活習慣病が激増し、国民医療費の急増は、保険財政の破滅を招いていること。また、医・食・農の連携のもとに無病息災或は、一病息災の社会つくりを目指すこと。それに、「玄米、少食（適正食）、一物全体食」が理にかなった健康長寿食であることは、いつの時代にも通じること等のお話でした。その後、渡邊敦光先生は、長崎原爆で壮絶な被爆者治療との戦いを乗り越えられた被爆医師秋月辰一郎先生と、その医療スタッフが味噌汁と玄米食のおかげで、原爆症が出なかったことに興味を持たれ、広島大学原爆放射線医科学研究所で、主に味噌の放射線障害や発癌予防効果について、マウスでの実験結果を発表されました。

渡邊敦光先生によると、「福島原発事故で、国全体が放射能に過敏になっているようですが、放射能の害より、不安と過剰な放射能ストレスの方が心配です。」とお話されました。人間は放射能の排泄能力を持っており、事実放射能のない世界では細胞分裂は出来ず、生命活動が成り立たない事実も理解しながら、味噌や玄米を上手に利用し、明るく頑張りましょうとのお話でした。

その後、福岡にある高取保育園の松枝主任保育士に実践発表をしていただきました。高取保育園では40年も前から、玄米和食を中心とした食育に取り組み、毎日玄米を炊いて味噌汁を作り、おやつには小魚や大豆、昆布などの自然の命ある物を園児達に出されています。

最後に自然食の会、副会長刀坂先生の「被爆体験と食生活」の発表でした。刀坂先生は一九二九年、長崎市に生まれ、自らが被爆を体験なされましたが、現在は公民館・幼稚園・農協等で玄米和食を中心に食育教室を主宰されています。「放射能の見えない恐怖に恐れる必要はなく、目の前を精一杯生きろ。不安やストレスに負けては駄目だ。」と会場に激を飛ばされました。また、放射能排泄に役立つ食品として、伝統製法の味噌・醤油・酢・梅干・漬物等を挙げられ、これらの食品には塩と酸が含まれ、放射能対策にはぴったりの食品であること。反対に、摂ってはならない食品として、陰性の強い砂糖を含む食べ物・アルコール・果物などを摂取することは危険ですと話を結ばれました。

昨年12月の137号で、玄米の効用と玄米シリーズの新製品『金の朝食』と『玄米コーヒー』をご紹介しましたが、人気上昇の気配を見せています。元気満まん堂の会員様も、ご入用の際にはお気軽にお申込下さい。

2012年　会員制度のご案内

元気満まん堂の商品購入には2つの会員システムがあります。

あなたに合った良い商品こそ継続が大切です。
定期お届けで注文忘れがありません
元気満まん堂 会員（入会金　無料）

会員特典　1)6ケ月継続購入すると2,000円獲得。
2)エコシールを6枚集めると2,000円獲得。
3)2人以上会員を紹介することで感謝ポイントが貯まり、各種ボーナスを受け取ることができます。

いつでも好きなときにご注文
元気満まん堂 フリー会員

会員特典　「注文書兼フリー会員申込書」に必要事項をご記入頂ければ、いつでも「おなかいきいき健康法ベーシックセット」をご購入頂くことができます。

伝　言　板

ご案内

会員さんの伝言掲示板

●福岡市　徳永様

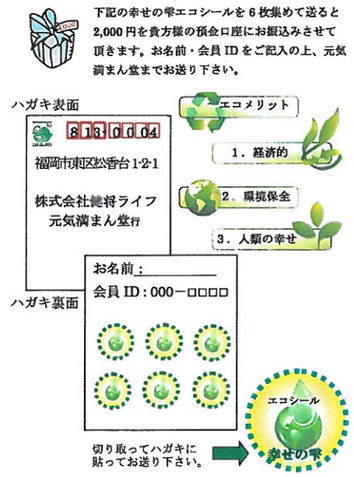
喘息、アトピー、アレルギー性結膜炎、鼻炎などの症状があります。いずれもひどい時のみ病院にかかる程度でした。元祖元素を飲み始めると、病院にかかるようなひどい症状は見られません。また、仮性近視といわれたことがあり、視力が0.3～0.5位となり、病院の薬と元祖元素を多めに飲み、今では、視力が1.5位に回復しています。

●福岡県　土橋様

２５年前から尿にたんぱくが出ていました。25年前に慢性腎炎にかかりました。元祖元素を80粒くらい飲み始めて、お通じが１日に３回くらいあるようになり、おならもあまり臭くなく、１日に何回も出ます。飲み始めてまだ日数がたっていませんが、通じがよくなっているということは、すべて、体が順調に行くのではないかと希望しています。これからも引き続き飲み続けたいと思っています。

シール６枚を集めて 2,000 円もらおう！

下記の幸せの雫エコシールを６枚集めて送ると2,000 円を貴方様の預金口座にお振込みさせて頂きます。お名前・会員 ID をご記入の上、元気満まん堂までお送り下さい。



エコシールが新しくなりました。
何卒宜しくお願い致します。

お知らせ

●元気満まん堂ベーシックセット6ヶ月分代金前払いの方、又は銀行、郵便局自動引き落としの方は送料が無料になります。ご希望の方はTELまたはFAXで元気満まん堂までお申し込みください。

お願い

元気満まん堂では、元気満まん堂商品（各セット）のご愛用後の体験談の寄稿を募集しております。
なお、体験談をお寄せいただいた会員様には、お礼と致しまして、ご希望のお試しセット（Aセット又はBセット）5セットを送らせていただきます。何卒よろしくお願い致します。

■編集後記

先日、福岡で行われた新春馬場馬術大会で優勝しました！まだまだ未熟ではございますが、夢はオリンピックでメダルを取ること！そのためにも日々研究し続けております。ユーチューブに動画も載せています。興味のある方は見てね！まず、(1)「ユーチューブ 日本」で検索し、(2)ユーチューブの検索バーで「セントジョージ新春 西嶋 一馬」と検索できます！(^0^)/

あなたの健康応援団
元気満まん堂

元気満まん堂 FAX 専用フリーダイヤル
0120-49-9993
URL…http://www.manman.co.jp/

長寿雑学 131

インスリン注射も食事制限もいらない糖尿病最新療法

角川SSC新書
医学博士　岡本卓
第一章 生活習慣病から体を守る

満まん堂学術顧問
佐々木　俊雄氏

メタボリックシンドロームとされる男性を調べてみたところ、心臓血管病を正常者の2.2倍も発症しやすいという結果が出ました。それは細胞レベルで酸化作用が進み、動脈硬化をきたすからです。玉ねぎには、体の酸化作用を予防し、血糖を低下させますが、これはケルセチンという物質の作用によるもので、取り出したケルセチンよりも、玉ねぎそのものの方が酸化予防効果が強力です。

メタボリックシンドロームとは内臓脂肪肥満があり、高血糖、高血圧、脂質異常のうち、いずれか二つが重なっていることをいいますが、内臓脂肪がたまると悪玉アディポサイトカインが多量に出て、インスリンの作用を妨げ、働きを悪くするのです。善玉のアディポネクチンの作用が弱まってしまい、インスリンが多量に分泌され、その状態が続くと血管の筋肉が厚くなったり、腎臓の働きに影響したりして、高血圧を招きます。

さらに中性脂肪を分解する酵素の働きも落ちてきて、高脂血漿を招きます。インスリン抵抗性で高血糖の状態が続くと糖尿病になるのです。

高血圧は加齢、塩分摂取が多い、食べ過ぎ、運動不足による肥満、ストレス、大量飲酒、喫煙など様々の要因が重なり合っている場合が多いのです。なかでも肥満と塩分摂取量が多いことで、血圧を下げるために有効な栄養素は、カリウムやカルシウムなどのミネラルです。特にカリウムは、ナトリウムを体外に排出させ、血圧を下げる作用があるので、アボガドやバナナ、メロンなどの果物、ドライフルーツなどを積極的に摂りましょう。

高脂血漿はコレステロールや中性脂肪が多くなっている病気で、原因は、遺伝的な要因や病気が引き金になって起きたり、食生活の乱れ、肥満、運動不足、ストレス、喫煙などの生活習慣が原因になって起きるものです。

卵一個でコレステロール一日分摂取になりますが、毎日卵一個を摂ることは、むしろ良いことであると分かりました。治療には、スタチン投与を考えると良いです。体内で合成されるコレステロールは70％と言われ、スタチンはこの合成をブロックすることが出来ます。

一型糖尿病は、膵臓のインスリンを作る細胞が過剰な免疫反応から引き起こされ、細胞破壊によりインスリンの量が絶対的に足りなくなって起こるもので、子供や若い人に多くみられます。

また、二型糖尿病は、膵臓から出るインスリンの分泌が減少してしまう場合と、分泌は良いけれど、インスリンの効果が現れにくい【インスリン抵抗性】である場合があります。血液中のブドウ糖濃度が高い状態が続くと、全身の血管は傷つき厚くなって、動脈硬化が進むので、脳卒中や心筋梗塞が引き起こされる恐れがあります。また神経障害、網膜症、腎症も起こります。

達磨の経済考

高野山真言宗慈明院名誉住職
吉住　明海

『罪の重さ』

『呼びたくも　呼ぶことならぬ　ガラス戸に　息吹きかけて　母と書くなり』

『かくまでも　嘆きたまいぬ　我ゆえに　日ごと増えゆく　母の白髪』

この二句は、非行少年が、母を想って、作った句である。

50年ほど前の事である。防犯協会の会長をしていた父が、警察署の壁に貼ってあったものを、書き写して、声に出して詠じていた。早くに母親を亡くして、多くの修羅場をくぐりぬけた父には、胸に迫るものがあったのだろうか・・・・・。

先日、拘置所の前を　車で通ったのだが、拘置所の門にある受付に、孫であろう幼児の、手をひく初老の夫婦の姿を見た。あの子供の父か母かは分からぬが、拘置所に収監されているのだろう、面会に訪れたのか・・・・。ほんの一瞬の光景だったが、私の目に焼きついた。罪を償い一日も早く、子供や両親の元に戻って欲しいと、心からそう願った。

毎日のように、ニュースで報道される事件や犯罪、欲望のままに罪を犯してしまう覚せい剤がらみの犯罪、最近は高齢者の受刑者が増えているとか。警察や裁判所など、無縁のものだと思っていたが、すぐ身近にも起きている。

不動産の詐欺容疑で、知り合いの者が、逮捕された。高齢の母親とまだ学生の娘を残して、その母親が、嗚咽する電話を受け取ったが、返す言葉が見つからない。電話を替わった娘に、

「こんな事くらいで、負けるなよ。婆ちゃんを守ってね。」と、言うのが精一杯であった。

亭主と離婚して、子供4人と、年老いた母親との暮らしを、守り支えていた、したたかな女性である。必ず立ち直って、くれるものと信じたい・・・。

『鬼は外・福は内』　節分の豆は『魔滅』とか、おのが心の鬼を滅すべし、節分の頃

合掌

商品紹介　おなかいきいき健康法 ベーシックセット

A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。

合計12,600円
（本体12,000円）

アルファルファ加工食品
ミネラルバランス食品
元祖元素

納豆菌加工食品
元気なっとき