

No.205

腸内快覧板

8 2017年
AUG.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

夏の疲れはミネラル不足

元氣満まん堂 箕浦将昭

夏も終わりに近づく、朝夕涼しくなり、過ごしやすくなります。皆様におかれましてはご健勝の事と思います。秋が近づくにつれ、疲れが溜まって体調不良を訴える人が増えてきます。こうした夏の終り頃の症状は、「全身の疲労感・疲れやすくなる」が最も多く、20代と30代は比較的少なく、40代以降に多く見られるようです。

体調不良は、自律神経の乱れと栄養不足が主な原因に挙げられ、一般家庭で行える対処・予防法としてバランスの良い栄養と十分な睡眠をとることを、東海大学医学部教授の石井直明氏は勧めています。

汗と一緒に流れるミネラル

汗をかく夏場は普段よりもたくさん栄養をとらなくては いけません。なぜなら汗と一緒に外に出て行ってしまう栄養があるからです。

汗のしよっぱさはミネラルの中のひとつ、ナトリウムの味です。他にも微量ですが、カルシウム、マグネシウム、カリウム、鉄、亜鉛などが流れていきます。

私たちは、何もしないでいても一日0.5リットルの汗をかき、夏や運動をした際には、1.5リットルもの汗をかくとも言われています。

ミネラルは人の体内で作ることは出来ないため、毎日の食事からとる必要がありますが、食欲不振に陥ると栄養補給が十分に出来なくなり、更に栄養不足という悪循環に陥っています。

ミネラル不足は病気になる

特にミネラルの不足による症状は大きな病気にもつなが

ります。日本人は統計上「どの年代の人でも必要量のカルシウムを摂取できていない」と厚生労働省は発表しています。

夏は汗でミネラルが更に不足しやすくなりますので、トータル的なミネラルの補給が必要なのです。そうしたミネラルが不足して起こる症状は、時間が経った夏の終わりのや秋に起こってきます。

ミネラル不足で起こりやすい症状として

*神経系…だるい、しびれ、めまいなど

*骨格筋系…筋肉のけいれん、こむら返り、筋力低下など

*循環器系…高血圧、虚血性疾患、不整脈など

*消化器系…食欲不振、腹痛、下痢、便秘など

夏の紫外線もミネラルを消費する

夏は紫外線が強く、紫外線による、肌の乾燥、シミ、シワやソバカス、肌荒れを守るためにミネラルは多量に消費されます。皮膚や目の組織では、太陽の紫外線を直接浴びると、組織や細胞の中で活性酸素が作られてしまします。活性酸素は、細胞の老化やガン化と深くかかわっており、皮膚細胞も例外ではなく、ミ

ネラルを十分に摂取している人とそうでないひとでは、肉体的な若さが違ってきます。

夏の食事はいつもより濃い食事を

夏は、いつもよりエネルギーの必要量が多いので、ポリウムのある食事を摂りましょう。ミネラル補給に加えて、特に豚肉料理は疲労回復に必要なビタミンB1が豊富に含まれていますので、食べやすい方法で料理しましょう。その他の食材では、豆腐、ゴマ、枝豆、落花生、ハム、ウナギの蒲焼に多く含まれています。

毎日の食生活には十分配慮し、自分で出来る方法で健康に留意しましょう。サプリメントを利用するのも賢い方法です。

まだまだ暑さは続きます。くれぐれもお体には充分ご自愛ください。



長寿雑学

珪素(ケイ素)の力

細井睦敬・菅野光男・
大山良徳共著

様々の病気を引き起こす原因は腸の腐敗環境と毛細血管の老化なのです。全身の臓器や器官をきちんと働かしていくためには約120種の栄養素が必要で、そのうち60種は意識して摂らねばなりません。

60種類の栄養の中でもケイ素は実に様々な形でわたしたちの健康に関わっています。食物繊維の主要構成材料であるケイ素は動物の硬組織を構成する要素になっています。カルシウムとカルシウムを接着させるコラーゲンを体内で作出すのが珪素の大きな役割で、人骨の33%以上がケイ素だといわれています。

水溶性ケイ素が重要

大気を始めとした環境汚染、日常のストレスなど、そこで珪素の抗酸化力が健康な状態を維持してくれま



満堂学術顧問
佐々木俊雄氏



サプリメントに頼らざるを得ないところがあるのです。

ケイ素は地球上にありふれた物質ですが、その多くは岩石の酸化ケイ素で、一部が動植物の細胞膜、植物繊維の中のケイ素分として存在しますが、そのまま食べても吸収する事は出来ない。食物繊維のアモルファスの形の水溶性ケイ素でなければならぬのです。ケイ素は腸や胸腺を修復して免疫力を高め、毛細血管をしなやかな強いものに修復し、体にたまった酸化LDLコレステロールを分解し、血流を改善、がん細胞を直接たたき、血糖値を劇的に下げ、肝臓を強化、関節内の軟骨を修復、ホルモンと同様の機能を持ち全身状態を改善するなどの働きがあります。が、もともと特定の病気を治したりするような華やかな機能は持っていないのです。

ケイ素の強力な酸化力が腸の腐敗を止める

全身の免疫細胞の60%は腸に集中しています。腸の中には数百種類の細菌が住み着いており、その総数は百兆個に上るといわれています。種族ごとに縄張りを作って暮らしてお

り、お互い勢力を広げようと戦い腸内細菌の勢力図が決まっています。悪玉菌が作り出す物は身体に害を及ぼす物ばかりで悪臭の元です。

口から入った食物は胃に送られ強酸性の胃液で滅菌されます。更に小腸に掛けて胆汁酸が分泌され大抵の菌はここで死滅してしまいます。

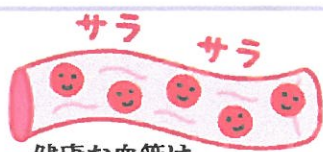
食物として食べた善玉菌の多くは大腸までたどり着くことは出来ません。大腸にたどり着いても数時間から数十時間で在来菌からの戦いで体外に排泄されてしまいます。腸内に住み着いている善玉菌にオリゴ糖を与えて活性化します。悪玉菌はオリゴ糖をエネルギーにできません。ケイ素の強力な抗酸化力が腸の腐敗を止めてくれるのです。

しなやかな血管にはケイ素が必要

血管がしなやかで強靱で動脈硬化を起こしていない人の胸腺は萎縮していません。兆個の細胞にエネルギーを与え老廃物を排泄させる血液を運ぶのは毛細血管で、毛細血管の大きさは、径は5μ、8μの赤血球よりも細いのです。ですから血管に問題があると、十分な酸素や栄養、ホルモンや抗体などが送られなくなります。

様々な病気が体内の臓器や器官の機能低下だとするならばその原因は臓器そのものではなくそこに栄養などを届ける毛細血管にある

ケイ素の力は隠れた力、健康の底力！
血管が若返るには2年9ヶ月かかる



健康な血管は
病気を寄せ付けない



硬いボロボロ血管は
病気のリスクを高める



ケイ素の豊富なパウダーです。上手に見つけよう。



血管がいつまでもしなやかできれいであるためには血管を構成している主成分であるケイ素を摂取続けねばならないのです。

ケイ素には血管内の汚れや脂質を溶かし去る作用があり、更に傷んだ血管内皮を修復してくれる作用もあるのです。だからケイ素を多く含む食物繊維を摂る必要があるのです。

続く

達磨の経済考



高野山真言宗慈明院住職

吉住 大慈

大往生

高野山真言宗慈明院住職 吉住 大慈

日野原重明さんが亡くなった。

平成二十九年七月十八日逝去、享年百五歳であった。

日本で最も有名なお医者さんではないだろうか。

聖路加国際病院・名誉院長であり、一九七〇年

よど号ハイジャック事件に遭遇した経験をもつ。

予防医学に力を注ぎ、いち早く民間で「人間ドック」を提供。

一九九七年以前は「成人病」と呼ばれていた病に「生活習慣病」という新たな名前を

提唱したのも、日野原さんが名付け親なのだとか。



百歳を過ぎても日野原さんの講演会依頼はひっきりなしで、二三年前先までスケジュールが埋まっていたそう。また二〇二〇年に東京オリンピックが決まった際に「オリンピックが決まったなら、やらなきゃいけない事があると思う。」と百十歳まで生きる事を信じていたという。予防医学の専門家として、身体と精神の健康管理を実践された証であると思う。

最後は病院ではなく自宅療養を希望されたという。体力が衰え延命治療にあたる「経管栄養」を自分から拒否。経口での栄養摂取にこだわった。『死は生き方の最後の挑戦』『命に感謝して死んでいけたらどんなにいいだろう』日野原重明さんの生前の言葉である。

この十年間で三倍になった日本人の死因がある。それは『老衰死』である。老衰とは、高齢者で他に記載すべき死亡の原因がない、いわゆる自然死をさす。二〇〇五年に二万六千人だった老衰死は、二〇一五年には八万五千人近くに急増。今では日本人の死因の第五位になった。

老衰死の増加は、高齢者の増加による影響も大きいという。しかし、終末期のあり方に関する社会の意識変化も関係している。どう生きるのか、そしてどう命を終えるのか。亡くなった先代の言葉を思い出した。「死に様は、その人の生き様・・・」我が父も、大往生された日野原先生も極楽浄土に往(い)って、講演会にいそしんでおられるのではなからうか・・・(笑)。

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。



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
かん そ げん そ



納豆菌加工食品



元祖元素
なつとぎな



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) 定期的ですので、継続的に飲むことができます。
 - 2) 6ヶ月継続購入すると自動的に2,000円獲得。
 - 3) 健康に関する様々な情報がお手元に届きます。

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

夏になると下痢になっていたが改善

大阪府 松下様

毎年夏が来ると、憂うつになっていました。というのは、夏になると何故か、下痢になったり、軟便になっていたのです。なので冷たい物を意識して食べない様にしていますが、夏が来ると下痢が始まるのです。病院へ行くと胃腸が弱いようだから、消化の良いものを食べる様にとアドバイスを受けるのですが、それでも下痢をしていました。ところがこのAセットに出会ってから、出会ったのは今年の1月ころなので、かれこれ半年飲み続けたでしょうか。何と！何と！今年の夏は下痢一切なし、消化の良いものを意識せずに食べられました。こんな嬉しいことはありません。感謝、感謝です。



ベジタブルファースト

果物は食べるタイミングが重要ですが、食事に於いてはどの食品から食べるのかという順番が重要になります。

お腹に入ってしまったら、何もかもがいっしょくたになるのだから順番など関係ないのでは？と思われるかもしれませんが、野菜は食物せんいが多く含まれているため、先に食べることで後から入ってくる糖質の急激な吸収を抑えることが出来るのです。

ごはんなど糖質の多いものから食べると血糖値が上昇し、インスリンが一気に分泌されて血糖を脂肪に変えてしまうのです。血糖値の急激な上昇は細胞膜にもダメージを与えてしまいます。

血糖値の急上昇で身体に負担をかければかける程、糖尿病やメタボになるリスクが高くなります。食べる物も食べる量も変える必要がなく、食べ始める順番を意識するだけで、そのリスクが軽減されるのですから、実行しない手はありません。

野菜は生でも煮物、炒め物でも構いません。まずは食べる順番は野菜から始めましょう。



お知らせ

- 元気満まん堂ベーシックセットお買い上げの方は送料はすべて無料です。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、粗品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

夏の終り頃に、夏バテが起こるとか。私は、今でさえ一日の終りには、もうバテバテ、クタクタです。日中外での作業や、夕方の馬乗りなど、一日はフル回転。ところが、一夜明けると元気を取り戻すのです。この秘密はやはりサプリと確信しています。

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/>