

No.206

腸内快覧板

9 2017年
Sep.発行所/おなかいき健康クラブ
福岡市東区松香台1丁目2番1号
TEL.092-674-4545
FAX.092-661-1051食欲の秋・
実りの秋は冬の備え

元気満まん堂 箕浦将昭

残暑もようやく終わりを迎えて、本格的な秋が感じられるようになりました。皆様にはお変わりなくご健勝の事と思っています。

さて、新米がそろそろ出回ってきます。日本人はやはりお米が一番美味しいと感じる民族だと自負しておりますが、皆様はいかがでしょうか。炊き立てのご飯はそれだけでも美味しく、あまり惣菜もいらなくらいです。

しかし、近年お米離れの若者が増え、パンや麺類を食べ、肉等の動物性食品も多く食べるようになり、昔と比べて食生活が非常に変化しています。和食離れした若者には危機感を感じざるを得ません。

日本人はお米で長寿世界一

日本人は近年においてはパンや麺類も食べ、肉等の動物性食品も多く食べるようになっていますが、まだ全体としてみれば「日本人の主食は米」です。

米を主食とすることが欧米におけるような高エネルギーの油脂類を過剰摂取することにならず、「日本型食生活」の良さが世界的にも評価され、今や米を中心とした和食は健康長寿の代名詞にもなっており、アメリカ政府も認める、世界一の健康的な食事のようです。

お米はパンやパスタのように塩分や油分で調味しなくてもそのまま食べられ、様々な食材を使ったおかずをバランスよく摂ることが出来、栄養も豊かになります。こうした背景にはお米の持つ多大なエネルギーと豊富な栄養素も一つの要因ではないでしょうか。日本で採れるものを食べるのが最も健康でいられるようです。

同じ米でも異なる三種類

お米には大きく分けて玄米、胚芽米、白米とあります。それぞれの特徴を上げてみると以下の通りです。

*玄米は豊富な栄養素、特にビタミンBやビタミンE、ミネラルなどを多く摂取することが出来、病気の治療としても用いられています。完全栄養食です。

*胚芽米は玄米を七分、五分、三分突きと精米したものです。白米の美味しさには負けますが、白米よりかなり栄養的には豊富です。胚芽部分だけを完全に残すことは難しいようです。

*精白米は何といっても美味しい事です。消化吸収率は98%で、数ある食品のうちでも一番なのです。ただ、栄養的には玄米とは比べものにならない程、貧弱です。

日本人の腸内細菌叢はお米の分解に長けている

東京大学と早稲田大学の共同研究チームによると、「日本人の腸内細菌叢は欧米人等に比べ、炭水化物などの代謝に優れた細菌の割合が高く、平均寿命の長さや肥満率の低さに影響を与えている可能性がある」と発表されています。日本人の腸内細菌は、それらを上手く利用できるよう

な菌種が主に生息していて、私たちの体にとってメリットを与えてくれる関係性を持っているようです。

食欲の秋は冬の備え

新米が美味しく感じられる理由のひとつは、体温を維持するためです。秋に気温が下がると、体温を維持するのにより多くのエネルギーが必要になります。体に多くのエネルギー源をためこもうとするため、食欲が増すのです。

もうひとつは、冬の備えです。遥か昔、人間は冬の時期になると食べ物採れなくなるため、春になるまでの間、生き延びるのに大変苦労しました。そのため、体内にエネルギーを蓄えようと、本能的に食欲が湧いてしまうのだとか。

食欲の秋ですが、食べ過ぎない様に、また夏の疲労回復、冬の備えにバランスの良い食事を心掛けましょう。

秋は気温の変動がかなりありますので、風邪などひかない様にご自愛ください。



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

ケイ素は血管内の汚れを取り除く

ケイ素は血管内皮細胞の構成成分であり、傷んだ血管内壁を修復してくれます。ケイ素の働きはそれだけではなく、血管内にたまった汚れを取り除きクリーンにする働きがあるのです。

コレステロールによってできたブラーグも分解し体外に排出してくれます。「動脈硬化の原因は血管細胞のケイ素不足からだ」と、厚生労働省で発表されています。

各臓器の機能低下や機能不全は毛細血管の消滅から起きる栄養失調、酸素の失調、ホルモンや抗体の失調から起こります。ですから、そのためには食生活に気を付けること。塩分の摂りすぎに注意し、人間の体温より融点の高い動物性の油脂の摂りすぎを防ぐこと、魚の油脂は良い、植物油を摂取すること、特にオリーブ油は最高です。

ケイ素は病的因子を取り除く起動力

ケイ素は病的因子を強いきずなどで取り除く起動力として働くのです。食品に



満まん堂学術顧問
佐々木俊雄氏



よる酸化を止めて腸の中の環境を整え、腸内の善玉菌を活性化させて悪玉菌を抑え込み、たくましい免疫力を発揮できるようバックアップします。

胸腺細胞を構成している主成分もケイ素なのです。新生血管からケイ素が入ってくると萎縮した胸腺細胞は活性化し従来の健康時の大きさに戻ります。たたいたり振動を与えたりすると復活するといわれ、一日三回二十回程度胸腺の上を叩くというようです。

ケイ素で活発になるミトコンドリア

ミトコンドリアの働きは食べ物からとった栄養素と酸素をもとに細胞内でエネルギーを作り出すことです。体調不良の原因はミトコンドリアの酸化反応で病気の原因的物質なのです。

活性酸素の影響は大変大きく、ミトコンドリア自身を酸化させないようにすれば私達は元気に過ごせるのです。

地球上に現れた生命体はバクテリアでした。バクテリアが細菌の細胞内に潜り込み細菌と共生し始めたのです、やがて細菌は自分の体を丈夫な細胞膜で覆い繁殖していききました。

このバクテリアこそミトコンドリアの原点です。この細菌が進化して独特のDNAを子孫に伝承し、ミトコンドリアはエネルギーを作り続け、ケイ素でより活発に活動して力強いエネルギーを私たちに与えてくれるのです。

体の重要器官はケイ素が主成分

脳内にある小さな松果体はメラトニンやセロトニンを分泌します、これは私達の本能的生命維持に欠かせない物質です。他にも体の重要な器官はケイ素を主成分として形成されています。

土壌に多く含まれるケイ素は植物の根から分泌される酸によって分解され、植物に吸収され、繊維質や種や殻になって植物の身を守っており、動物に食されることでケイ素が動物に補給されます。

しかし食物繊維なので消化されず僅かしか供給されませんが、長時間煮ることで水溶性のケイ素に変えることができます。体の主要器官の主成分がケイ素なのはケイ素が酸化しない成分だからです。

つづく

ケイ素を含む食品一覧(食品100g中含有量:単位mg)

穀類

- キビ…500
- 小麦…160
- トウモロコシ…20
- 玄米…5
- 精白米…0.5

野菜類

- ジャガイモ…200
- アスパラガス…18
- 赤かぶ…21

魚介・海藻類

- あお海苔…62
- ひじき…10
- 乾燥わかめ…7
- あさり…2

ケイ素の含有量は穀類、特にキビや小麦に多いことがわかります。ケイ素が多く含まれている食品は、圧倒的に「穀類」が多いです。麦とか米とか、じゃがいもなどです。じゃがいもは、主食として食べている地域もあり、その地域の方は大変身体能力が高いようです。

ケイ素が含まれている食品を食べる以外に腸内環境をしっかりと整えておきましょう。せっかく摂ったケイ素の吸収率や働きにも影響を及ぼします。



達磨の経済考



高野山真言宗慈明院住職

吉住 大慈

彼岸（ひがん）

高野山真言宗慈明院住職 吉住 大慈

山寺にふく涼しすぎる秋風で、季節の移ろいを感じる。

暑さ寒さも彼岸までである。お盆に比べて、この彼岸に

ご先祖様や仏様を拝むという習慣は、いまいち馴染みが薄い。

「お彼岸もご先祖様は帰ってこられるんですか？お盆のすぐ後なのに・・・。」

そんな事を尋ねられて、思わず頬が緩んだ。

お彼岸は一年に二回、春秋それぞれ春分、秋分の日前後一週間をさす。古くは平安時代初

期に日本の朝廷で定められた習慣で、江戸時代に年中行事として定着した。源氏物語や蜻蛉日

記といった日本の古典文学にも登場する。実は日本固有の習慣で中国やインドには存在しない。

彼岸の語源は古代インドで使われたサンスクリット語の『パーラミタ（波羅蜜）』という言葉

葉である。この言葉を直訳すると『彼岸に到る』という意味をさす。私達が生きる世界を此岸

（しがん・こちらの岸）といい、仏様の住む悟りの世界を彼岸（ひがん・あちらの岸）という。

彼岸に到るとは悟りの岸にたどり着く為に、仏道修業に励む事を勧めた言葉である。

春分・秋分の日がお彼岸と定められたのは、昼と夜の長さが同じであり真西に太陽が沈む為

である。西に沈む太陽を通して阿弥陀様のおられる西方浄土を拝めば、その功德によって先祖

供養や仏道修行の徳を積む事ができると観無量寿経というお経に説かれている。また昼と夜ど

らにもかたよらない事が、お釈迦様が説かれた中庸（ちゅうよう・かたよりのない心）の精神

を表すと云われている。

お彼岸に墓参りや先祖供養をするのは仏道修行なのだ。お彼岸に帰ってこられる心配性なご

先祖様もおられるかもしれないが、彼岸に到るようにこちらからあちらに届くように、手をあ

わせてみると良いかもしれない。



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
がん も げん も



納豆菌加工食品



元祖元素
なつときな



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

毎日の疲れが次の日には回復するようになった
熊本県 市川様

とにかく毎日の疲れがひどくて、体が重く、寝てもなかなか回復できないという状態でした。病院で検査をしましたが異常は見つからず大丈夫ですと言われるばかりでした。

そんなある日、食べた物の消化が悪かったり、食事のバランスが悪いと、疲労物資が溜まるという事を知って、とにかく代謝を良くしなければいけないという事が分かりました。

今の食事はすぐには上手に変えることが出来ないのと、とりあえずサプリメントで補いつつ、食事に気をつけようと思いました。

友人から勧められたのがAセットでした。とにかく試してみようと思い、半年ほど飲み続けました。

すると、体が何となく軽くなったような気がしました。わずかですが出ごたえがあったのです。更にもう半年間続けました。結果、見事に体のだるさや、体の疲れ具合が違ってきたのです。私にはとてもいいようです。続けたいサプリメントです。



身体に入ってくる添加物の量を減らすコツ

私達はできる事なら不自然な物は口にしたくありません。しかし、現代では自然なものだけを食べる事は至難の業です。なるべくいいものを摂り入れたいという意識は大切ですが必要以上に摂り込まないという発想も食生活に応用すべきです。

食べ過ぎをなくし、必要な分だけ食べるようにすれば、身体に入ってくる添加物も必然的に少なくなります。例えば、おなかいっぱい食べていた人が腹八分目にしたら、身体に入ってくる添加物もそれまでも8割に減ります。食事の100%を安心なものにしくなくても、リスクは10食べていた時の8割になるのです。

食べ過ぎを改めれば、腸の負担が少なくなり、腸内環境が整います。

私達はとにかく足りないものを補う事を考えがちですが、飽食の現代においては、何を食べるかという足し算の発想ではなく、食べる量を減らすという引き算の発想が健康を維持する大きなポイントとなります。



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

すっかり秋めいてきました。秋になると、美味しいものがたくさん目の前に表れてきます。特に私が好きなものは栗です。栗ご飯、栗きんとん、栗羊かん、挙げればきりがありません。本来食いしん坊の私なので、秋は体重を気にしなくてはなりません。皆さんはいかがですか。夏バテ回復と冬の為にしっかり食べて身体を整えておきましょう。

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/>