腸内快覧版

No. 3

発行所
株式会社 健将ライフ
福岡市東区松香台
1丁目2番1号
TEL (092)674-4545
FAX(092)661-1051

ぼうこうがんを予防

乳酸菌の習慣的摂取

発症の危険性半分

乳酸菌がぼうこうがん発症の危険性をほぼ半分に抑えるという疫学調査の結果を、東京大大学院医学系研究科の大橋靖雄教授（生物統計学）が、先ごろ広島市で開かれた日本癌学会で発表した。

調査は、全国七地域の病院のぼうこうがん患者百八十人と健康な人四百四十五人を対象に、十―十五年前の食生活をアンケート。

性別や年齢などの条件が同じになるように統計的に処理したところ、乳酸菌飲料やヨーグルトを月に三回以下しか摂っていない人がぼうこうがんを発症する確立を一とすると、週に一、二回の人は、〇・四六、週に三回以上の人は〇・六一で、習慣的に摂取していた人は発症の危険性が半分前後という結果が出た。

統計的には、週一、二回と週三回以上との間には有意な差はないという。

大橋教授は「がんの抑制効果がしられているほかの食物でもせいぜい三〇％抑えるのが限度で、半分とは驚異的だ。乳酸菌が発がん物質の活性化を抑えたり、免疫を維持したりするためではないか」と話している。

（河北十月二十五日号より）

元祖元素成分表（一部分）

アルファルファ100g中（720粒）

ビタミンE	20～15IU
ビタミンK	8～6IU
ビタミンC	50～40mg
ビタミンB1	0.5～0.4mg
ビタミンB2	1.5～1.2mg
ナイアシン	9.0～7.0mg
ビタミンB6	1.2mg～1.0mg
葉酸	1～0.8mg
ビオチン	100～85mg
亜鉛	100～85mg
鉄	300～270mg
クロロフィル	200～160mg

その他多くの栄養素を含みます

ミネラルのお話

亜鉛は抜け毛に効果的

髪の毛の寿命は平均五年です。約五年成長を続けた後抜け落ち、同じ毛穴からまた再び新しい毛が生え始めるのが普通です。自然に抜ける毛は、普通一日で六十～八十本になります。本数にすると大変な割合のような気がしますが、百本以内なら心配いりません。ただし極端に抜ける量が多くなった場合は、異常が考えられます。円形脱毛症、内臓の病気、バセドウ病などが原因でおこることもあります。

亜鉛不足も抜け毛の原因のひとつと考えられています。亜鉛が不足すると、細胞分裂ができなくなります。遺伝子づくり、たんぱく質づくりには亜鉛がかかせないからです。爪に白い斑点ができるときは、しばしば亜鉛不足をあらわしているので注意したいものです。亜鉛の働きとたんぱく質づくりのビタミン群や葉酸などの働きをあわせるともっと効果があります。亜鉛はからだにためておくことができませんので、多めにとりたいものです。抜け毛が気になる人は亜鉛をはじめ、たんぱく質、ビタミン等を豊富に含んだバランスの良い食事をすることをおすすめします。

体験談

大分市 田中 葉子

5月から中村かすみ様に紹介されてBセットを飲み始めました。私の場合、胃腸が弱く、よく吐き気をもよおしていたのですが、今ではとても調子がよく快適に過ごせるようになりました。その上、吹き出物もすっかりなくなり、肌がきれいになりました。今年の夏は、日差しが強かったにもかかわらず、日に焼けないどころか、色が白くなったような気がします。

もっと驚いた事に、今まで爪が柔らかくてのばすと爪が割れてマニキュアがぬれなかったのですが、最近爪が硬くなってきたため、マニキュアがぬれるようになりオシャレを楽しんでいます。今、どこまでのばせるか切らずにいます。

それと、飲み始める前（5月）に大分の松山医院で、血液（赤血球）の写真を撮って貰い、3ケ月後の8月の写真と比較して「大変キレイになったね」と先生のコメントを頂きました。毎日、欠かさず飲んでいるからでしょうか。継続することの凄さを実感しております。

心のみちしるべー1

EUC総合研究所
右田耕士

心と身体の関係

思わず恥ずかしい思いをしてしまった瞬間、自分の顔が真っ赤にほてるのが分かります。あがってしまって、何を云っているのか自分の思考が支離滅裂になることもあります。こうした体験で「心の思いが瞬間に身体に作用する」ことがわかります。

フランスの心理学者、エミール・クーエは「心が笑うと顔が笑う」だから「おかしくなくても顔で笑えば心も笑って楽しくなる」と説明しました。これはクーエの心理療法と呼ばれています。

心の思いが身体に影響し、身体の動きが心に影響します。心と身体がつながっているというのです。

金メダルをねらう田村亮子選手

八月八日の日経新聞に、柔道の田村亮子選手を指導した大阪教育大学の船越先生の記事がありました。（船越先生はオリンピック出場の柔道の選手達の精神面のサポートをしています。）

田村選手が、「体の状態は悪くないのに、思った通りに動いてくれない。」と相談にきました。そこで、船越先生は「体が動かないなら心から動かそう。道場で自分がほれぼれするような声で気合いを入れてみろ！」とアドバイスしました。すると翌日、コーチから「田村の動きが戻りました」と喜びの報告がありました。という記事でした。

心が気合いを入れ心の動きを元気にしたら、体も元気に動くようになった、という話です。体と心がつながっていることが分かります。

心の動き

体が動くように、心も動いています。心の思いという動きは体よりももっと激しく動いています。

あれをしたい、これをしたい、あれはどうか、これはどうか、などなど。いつも心は動いています。そして、心が本気になった時、真剣になった時、体を動かし行動になります。ですから、本気になった時、真剣になった時には、すごい「心のエネルギー」が発生したことになります。

脳の重さと脳が使う血液の量

人間の脳の重さは体重の二・二％だそうです。ところが脳に流れる血液の量は体全体の血液の二〇％であることが医学で分かっています。

体重と同じ二・二％の割合でいいはずが、その九倍も脳は血液を必要としていることになります。何故か？それは脳の「思う」という働きがエネルギーを使うからであると専門家は説明しています。「心の思い」が脳を使う時大変なエネルギーを消費していることが分かります。心が本気になった時、真剣になった時、大変なエネルギーが発生し、そのエネルギーが体を動かし、周囲を動かし、仕事をしていることになります。

セミナー案内

毎週火曜日	14:00 ～ 16:00	（セミナー）
10/14(土)	10:00 ～ 18:00	（日帰りビジネスセミナー）
10/21(土)･22(日)	10:00 ～ 18:00	（一泊ビジネスセミナー）

会場 ： ㈱健将ライフ 2F会議室

みんなの健康応援団
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://manman.co.jp/