

No.182

腸内快覧板

9

2015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

ミネラルと健康な命と
熱中症に思う

元氣満まん堂 箕浦将昭

暦の上では秋になりましたが、毎日暑さが続いています。会員の皆様はお元気に過ごしていると思います。

いつも元氣満まん堂の商品をご愛用下さりありがとうございます。

今年の夏は熱中症で亡くなられた方が多く出ました。お気の毒に思います。

「熱中症」とは、簡単に言っ

てしまえば、汗をかいているのに水分補給やミネラル（主にナトリウム）補給が追いつかない状態です。

つまり、水分と塩分が汗で失われてしまつて不足状態となり、「熱中症」という症状となつて表れ、重症の場合は不幸にも死に至ります。

「熱中症」の予防は水分と塩分を補つてあげればよいのです。当たり前と言えども、前回の事です。

ここで熱中症を教訓に、ミネラルの生命活動に果たす役割と代謝を少し述べておきます。

戦国時代、上杉謙信が、仇敵武田信玄に塩を送った事はあまりに有名な話です。海から進化した陸上動物である人間も、塩分無くしては命の営みが出来ません。

自然塩は塩化ナトリウムをはじめ豊富な種類を含むミネラルの宝庫です。

減塩キャンペーンの中で塩分を気にするあまり潜在的ミネラル不足になるのかもしれない。

栄養生化学療法で先駆的な米国メリディアン・パレー臨床試験所は、血清、赤血球、白血球、毛髪、血中のアミノ酸を総合的に査定してミネラル値を厳密に測定して調査しました。この検査によれば、何となく

体の不調を訴えている人は例外なく、何らかのミネラルの欠乏状態にあることがわかりました。日常の食事はごく普通で偏りがないと思つている人たちがかりで、大多数の人は慢性的にミネラルの欠乏状態にあると思つて間違いないと同試験所は指摘しています。

人体の体重の六十〜七十パーセントは水分ですが、単なる水ではなく生命維持のために必要必須のミネラルが溶けている電解質の液体となっています。

そして、その液体は、細胞内液（細胞の中の水）と細胞外液（細胞の外にある水）のふたつがあり、細胞外液は血漿水と細胞間質液に分かれ、体重の五十パーセント近くが細胞の中の水としてあり、十五パーセント内外が間質液、五パーセントが血漿という分散をしています。

細胞の内外は細胞膜で隔てられ、その内外を結ぶトンネルをイオンチャネルと呼び、そのトンネルを通じて水とミネラルが出入りして移動することにより細胞は動いているのです。

そのため、人体にとってミネラルバランスを保つということは、生命を維持すること、に他ならず、食べた物によつてそのバランスが保たれるの

9月



は当然のことです。食べる物のミネラルバランスが悪ければそのバランスが崩れるのは当然なことで、現代は食べる物のミネラルバランスが悪くなつてしまった時代といえます。

近年の食料は大変便利で美しく、美味な物がなんでも手に入りますが、一方、私達は精製された原料（白米・小麦・その他）を使用し、量産加工された物を利用しています。食事内容の改善と微量元素が豊富に含まれているミネラルバランス食品「元祖元素」を補助食品としてご利用いただき、明るい毎日を送つてほしいと願つております。残暑厳しき折お身体に気をつけられ、ご活躍頂きますようご祈念申し上げます。

長寿雑学

第三章

病気になるしないセロトニン 生活のすすめ

【セロトニン睡眠方 のメリット】

不眠症は睡眠の質によって、入眠障害、中途覚醒、早期覚醒、熟眠障害の四種類がある。

不眠症から抜け出す為には、身体的、精神的な病気の治療が先決で、睡眠薬に頼らない生活にする、メラトニンをきちんと分泌できる環境を整えていく事が大事である。

不眠にもセロトニンもメラトニンも関係のない睡眠時無呼吸症候群がある。

五秒以内であれば問題ないが三十秒から一分呼吸が止まってしまふ場合は、脳が酸欠状態になってしまふので問題である。

原因は「いびき」であるが、その原因の一つが肥満である。

アデノイド肥大によるのは、子供におおい。幼児期に大きく、大人になると萎縮して小さくなるからである。



満まん堂学術顧問
佐々木俊雄氏



依存症というのは脳内物質ドーパミンの暴走によって起こる病気である。セロトニン神経はこのドーパミンの暴走を制御してバランスを保つ働きがあり、不安やストレス反応に関係が深いノルアドレナリン神経もセロトニン神経によって制御されている。

ノルアドレナリン神経が強くなりすぎるとパニック障害になる。

メラトニンは老化の大敵である活性酸素を除去する働きがある。

人間の体はサプリメントに頼ってしまうと、自分の体でつくる事を怠けてしまう傾向にある。

アンチエイジングの為に、食品添加物を沢山摂らない、禁煙、禁酒、紫外線、車の排気ガスを避ける、過度な運動をしない、ストレスを溜め込まない。

不眠や生活の乱れで肌が荒れたり疲れた顔をしていると思ったら、生活を振り返りセロトニン睡眠を取り入れてください。



第三章のまとめ

*セロトニンにはうつを防いだり、改善する効果がある。同時に心のバランスをとる作用があるため、パニック障害や依存症の改善にも役立つ。

*メラトニンは寝ている間に活性酸素を除去する働きがある。その結果、生活習慣病を防いだり、アンチエイジング効果を発揮する。

*メラトニンは免疫細胞を作る胸腺に働きかける為、免疫力がアップする。

*メラトニンは自前の睡眠薬。薬やサプリメントに頼らず、メラトニンが出る睡眠を心掛ける。

トリプトファンを多く含んでいる食品

バナナ、牛乳・乳製品、卵黄、落花生、ナッツ類、大豆製品、のり、赤身の魚（まぐろ、かつお）、ごま等

*セロトニンはトリプトファン単独では作られず、ビタミンB群、マグネシウムなどと一緒に脳内でセロトニンを作ります。



より良い睡眠の為に次のことに気をつけましょう。

- ★ 生体リズムを崩さない
- ◆ 規則的に睡眠をとる
- ◆ 目覚めた後、窓際の太陽の光があたる場所で30分以上時間を過ごす
- ◆ 朝、晩の食事は決まった時刻に摂る
- ◆ 夕方に、簡単な体操や散歩などの軽い有酸素軽運動を30分程度する

- ★ 寝る前は心も体も穏やかに・・・
- ◆ ぬるめのお風呂にゆっくりつかる（38～40度ぐらい）
- ◆ ハーブティーやアロマテラピーの良い香りでリラックス
- ◆ 眠りを誘う音楽で心を落ち着かせる（ただし、消灯時には音楽も止める）
- ◆ 寝室や夜のリビングルームの照明は明るさを控えめ
- ◆ 空腹感を和らげる（ただし、食べ過ぎ注意）

交感神経の働き・・・昼間活発になる車に例えるとアクセルの様な働き

- 瞳孔を広げる
- 気管支を拡張する
- 心臓の働きを活発にする
- 胃腸の働きを抑える

副交感神経の働き・・・夜活発になる車に例えるとブレーキの様な働き

- 瞳孔を小さくする
- 気管支を収縮する
- 心臓の働きを抑える
- 胃腸の働きを促す



達磨の経済考

高野山真言宗慈明院住職

吉住 大慈

餓鬼飯（がきめし）

「餓鬼飯（がきめし）持ってきてくれ。」

高野山で修行中に兄弟子から頼まれた一言である。

何とも不味そうな名前であるが、これはお盆に帰られる仏様を迎える為のお供えである。

ナスやカボチャをさいの目に切り、洗ったお米とまぜたモノである。

高野山では「まごじや」とか「水の実」とも呼ぶらしいが、修行中の小僧さんはみんな「餓鬼飯」の通称で呼んでいる。

この餓鬼飯をフキやイタドリといった幅広の葉っぱにのせて、お墓にお供えして仏様をお迎えするのである。

お墓があるだけこの餓鬼飯を供える。高野山・奥の院には2kmにわたる墓地に20万基以上のお墓がある。お迎えする仏様のお墓を間違わないように、線香と高野槇、餓鬼飯を持って奥の院中を走り回る。

お盆になると思い出す高野山の夏の景色である。

餓鬼とは六道輪廻の世界のひとつで「餓鬼界（道）」の住人をさす。

生前に貪欲であったり、物惜しみをしたりすると餓鬼界に生まれかわり、食べ物を得られない苦しみを1万5千年にわたって受けるという。

また餓鬼には「無財餓鬼」「少財餓鬼」「多財餓鬼」という三種がある。

「無財餓鬼」何の財産の持たず全裸で何も食べる事ができない。

「少財餓鬼」ぼろきれを身にまとい、残飯などを少しは食べる事ができる。

「多財餓鬼」多くの財産を持ち、御殿に住んで山海の珍味を腹いっぱい食べている。しかし満足する事ができない。餓鬼とは飢えているから餓鬼なのではない。

自分の持っているもので満足できない存在が餓鬼なのである。

お盆の「盆」という字は、皿の上のものを分けるという字である。

帰ってこられた仏様とそれを待つ私達が、同じ食事を頂き、感謝の心を分け合って過ごしたいと思う。穏やかな感謝の心が本当の満足を教えてくれるのではないだろうか。

吉住大慈 合掌



商品紹介

おなかいきいき健康法 ベーシックセット

「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

納豆菌加工食品

A セット

税込価格
12,600円
送料：無料



ミネラル・鉄・ビタミンたっぷり
元祖元素
がん そ げん そ



スーパー（納豆菌）
元気
なうときな



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

妊娠中の便秘が解消されました
神奈川県 君子様

妊娠してお腹がだんだん大きくなるに従って便秘に悩まされるようになりました。
下剤を使うのはおなかの赤ちゃんによくないと思い、何か良い方法はないものかと悩んでいました。もちろん野菜も意識して食べたり、繊維質の多いものなど務めてとっていたのです。
そんな中、偶然ネットで見つけたのです。元気満まん堂のAセット商品です。商品の説明をよく見ていると理にかなっているというのか、本当にそうだと思います。購入しました。飲み始めてから一週間立った頃、何とすっきり、こんな気持ちは妊娠してから初めての事でした。Aセットの成分はお腹の赤ちゃんにも必要な栄養素がたっぷり入っているということで一石二鳥とはこのことだと感謝しています。
赤ちゃんが生まれても母乳の為に続けて飲みたい商品です。



長生きのためのアンチエイジング法

「長寿遺伝子」の活性化は30代後半から40代の食

40歳ですでに老化は始まっています。だが、腹七分目で体を動かす生活をし、長寿遺伝子と呼ばれるサーチュイン遺伝子を活性化させれば、125歳まで元気に生きることが夢ではないのです。
成長ホルモンや性ホルモンの分泌が35歳を過ぎると低下します。性ホルモンの原料であり、若返りホルモンとして重要なDHEAの分泌も25歳をピークに減り始め、45歳にはピーク時の約半分まで減少します。これらの影響が体に如実に表われるのが、男性の場合は40歳からなのです。
本来、人間の体には125歳まで生きられる力が備わっていると考えていますので、40歳からでも病気にならない体をつくることは、十分に可能です。
元気に年を重ねるには生活習慣の基本、心・食・動の3つです。
長生きするからハッピーなのではなく、ハッピーだから長生きするという意味ですね。
近年、明るくて前向きな人は長生きするという説が、医学界でも定着しつつあります。長寿の最大の秘訣は、「前向きに生きること」です。



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

2年前、乗馬クラブには馬の血を吸うハエがとにかくたくさんいました。何とか対策はないかと考え、鶏を飼い始めました。それから2年経ち、今年はすごい成果で、ハエが殆どいません。放し飼いにされている鶏たちがハエの幼虫をすっかり食べてくれたようです。大感謝！でもまだアブが多いんです。アブの天敵は何だろう……。知ったら教えてください。o(^▽^o

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/>