

No.188

腸内快覧板

3

2016年
MAR.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考えさせられる
日本人の食について

元氣満まん堂 箕浦将昭

朝の寒さは身にしみるもの、日だまりの暖かさには春の到来を感じます。

会員の皆様は益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。いつも元氣満々堂の商品をご愛飲頂き心よりお礼申し上げます。

先日から廃棄処分食品の扱い方が問題になっていきます。こうしたことは私たち日本人へ、「食に対する大切なものを失わないように」との警告

に聞こえます。

農水省の調査によると、まだ食べられるのに廃棄されている食品は年間300万トンから400万トンもあると言われています。こんなに食品が廃棄されていることを知り、驚いています。当然、食の安全確保は第一であります。が、それよりも食糧の確保に憂いを強く抱いたのは私だけでしょうか。

日本の食料自給率はカロリーベースで39%です。現在、国民1人当たり供給されている1日のエネルギー（熱量）は2548キロ・カロリーと言われていますが、このうち、国産食材が供給できるエネルギーは996キロ・カロリーに過ぎません。何か事変が起これば、もつと厳しいところが出ることになると思います。

地球温暖化をはじめ気候変動から、食料の輸入が未来永劫続くとは思えません。如何なる事変や変化が訪れようと、自分たち家族と仲間の食糧は確保しなければなりません。事が緊迫したときにいくら政府や行政を攻めたところで始まりません。

このような時、玄米を食することが出来れば、少ない食費で家族の健康を支えることが出来ます。又、この廃棄処

分食品事件を契機に、私達の命を支える食文化の原点に立ち返って考える時期と捉えます。飽食の現代、日本の食料安全保障の問題を正面から考えさせられる出来事でした。

現在、日本には作物を作らない休耕田が平成7年に2万ヘクタールであったものが、平成17年には埼玉県面積に匹敵する39万ヘクタールに増加しています。

耕作放棄地は、全国の農家の経営耕地面積は平成27年度で449.6万ヘクタールありますが、そのうち、なんと耕地面積の一割強、42万ヘクタールもあります。これからもっと沢山の農地が耕作できなくなっていると思います。

私たちの祖先が命を掛けて作り上げた田畑を粗末にし、遠く外国から輸入した食料を残飯として捨てているこの社会。『このあたりで国土の自然と田畑に感謝し、できた作物に感謝しながら食を頂くという当たり前の社会を取り戻すべく、皆で考え、仲間に伝えていけ。独立国家であるならばいかなる事変が起きようとも食糧とエネルギーは自国でまかなえるのが当たり前で在ろうが！』とご先祖様にお

叱りを受けている様な気がします。

農業にも通じる事ですが、土壌も私たちの体も、微生物の働き無くしては命を維持していくことは出来ません。思いの力を無視してはいけません。体にいる腸内細菌は生き物ですから伝わるのです。

食べ物をお口にする時、腸内細菌に感謝していただければ、免疫力は高まり、健康な体が保証されます。どんなに栄養価の高いものを摂っても、消化出来ず、無駄に素通りさせては勿体ないではないですか。

食品添加物や毒物などの毒性も、腸内細菌が無毒化して排泄してくれるから無難に過ぎていることを忘れてはいけません。

大地のミネラル『元祖元素』と腸内細菌の応援団『ちよう元氣なつときな』でおなかをケアして、風邪にもインフルエンザにも負けない元気で快腸な毎日を楽しんでください。



長寿雑学

疲れない身体をつくる免疫力

安保 徹著
三笠書房

第五章 週末で「免疫体質に換わる法」

食物繊維は殆ど消化出来ません。便の量を増し、腸管を刺激します。活性酸素を除去したり、善玉菌を増やすのにも役立ちます。発酵食品は食材の栄養素に加え微生物の活動過程で産出するビタミン、ミネラル、酵素と一緒に摂る事になります。また腸内環境を整え、腸管の免疫機能を高めます。体に良いからと美味しと感じられないものを無理して食べ続けるのは良くありません。徐々に取り入れることが大事です。良く噛む事で副交感神経が刺激されます。玄米・和食スタイルにすると、体質が劇的に変わります。

月に1〜2度、2時間ほど連続して体を温めるといのは体温を上げ、代謝を促進し、免疫力を上げて疲れを取る為に非常に良いといえます。休日を利用して銭湯や温泉に行くのもよいでしょう。

自分の体と対話するような気持ちで少しづつ体を動かして副交感神経を優位にしましょう。体が普通の状態に戻って来たら頑張つて体を鍛える事も良いです。ただ筋肉隆々になってしまつと逆に疲れやすくなります。

女性の場合痩せすぎて、脂肪の量が減



顧問 堂学術 満まん 佐々木 俊雄氏



りすぎると体温を保つ機能が落ち、低体温になってかえって疲れ易くなります。

普段は体に良いことをして生活している人が時々体に悪いことをするのも実は必要で、何か負荷がかかってもそこからリカバリーを図る時に体の機能がより強く鍛えられます。

考え方と実践に於いて、厳格過ぎず、大らかな感覚を併せ持つ生き方をしましょう。

「免疫学」で病気を防ぐ

血流が良い人は疲れにくく、疲れが出て比較的時間で、疲れが回復します。血流は体温を保つ上でも重要です。体の中で酵素の働きが最大になるのは、体内温度が37.2℃の時です。

体温と血流によって代謝が滞りなく行われていれば私たちは疲れにくく、疲れでも溜めない体質になります。

自律神経のシーソーがきちんと機能している場合は血流も体温も良い状態で保たれます。

大自然のリズムに連動した自分の体の精巧なシステムを総合的に見ると、辛い症状のみに集中してビリビリしていた気持ちたちがほぐれ、おおらかな気持ちになります。辛い症状を引き起こす原因も見えてきて正しい解決法が見えてきます。

体力と白血球の総量は正比例

活動量が多い人、体を鍛えている人

☆筋肉量が多く、血流がよくなる

☆体温が上昇する

☆白血球の数（顆粒球）が増えるが

リンパ球の割合が小さくなる

活動量が少ない人

☆筋肉量が減る

☆副交感神経優位となる

☆白血球の数（顆粒球）が減り、

リンパ球が多くなる

体を防衛する力は体の活動量に比例しています。しかし交感神経が副交感神経のどちらかの優位状態が続くと白血球中の顆粒球とリンパ球のバランスが崩れます。

顆粒球が増え過ぎると
☆正常細胞を攻撃
☆化膿性の炎症
☆活性酸素の量が増える
☆組織の修復が追いつかない
☆体温が下がり酵素の働きが悪くなる
☆新陳代謝の働きが弱まる
☆老化が始まる

顆粒球が減り過ぎると

☆アレルギー性の疾患が生じる

免疫力の面から見てベストの状態は

腋窩体温（えきかけたいおん…脇下の

体温）が36.5℃で自律神経もメリ

ハリが利きバランスが保たれ、エネル

ギー代謝もベストの状態です。

体温の数値は免疫力がどれ位あるの

かを如実に表しています。

交感神経優位になると神経伝達物質

の分泌が抑制され知覚が鈍る知覚麻痺

が起きます。副交感神経優位になると

神経伝達物質がより多く分泌されるた

め知覚が敏感になります。交感神経優

位が続いて知覚が鈍くなることは、実

は人間が物事に集中して活発に活動するために合理的な状態でもあります。重大局面に差し掛かっているとき、私たちの体は自動的に体の不調を感じ取る感覚を遮断して全力で取り組めるようになっていきます。危機に陥ったときその状態を乗り越えるために不要な感覚を遮断して、興奮の極地の状態を作り出すという合理的な反応をするわけです。

自律神経は大自然と共に変化しています。一日の中で太陽の動きに合わせてエネルギー代謝と免疫の状態を調整しているわけです。

人間の体は交互に変化することで自動的に疲れを溜めないシステム、元気な状態を保つシステムを維持しています。また天気の影響も受け、晴れると交感神経優位になり、曇りや雨になると副交感神経優位になります。これは気圧が影響するのです。

自律神経は一年を通して季節のリズムと共に変化する一定の周期があり、春は交感神経優位から副交感神経優位へと変化する時期であり、夏は気圧が低くなるので副交感神経優位となります。秋は逆の変化が起きます。冬は気圧が高く交感神経優位の季節となります。





達磨の経済考



高野山真言宗慈明院住職

吉住 大慈

立春大吉

高野山真言宗慈明院住職 吉住大慈

立春、暦の上では春を迎えた。

今年は西日本を中心に記録的な寒さが観測され、
沖縄本島では観測史上初の霰（みぞれ）が降ったとか・・・。
我が山寺も経験した事のない積雪に見舞われ、久々に

高野山仕込みの雪かきに勤しんだ。寒い冬は本当に春が待ち遠しい。

立春とは二十四節季のひとつであり、地球が公転軌道上で太陽黄経³¹⁵度に来た瞬間
の日付を立春と呼ぶ。この日から立夏の前日までが「春」という季節になるため、
立春を一言で表すなら春の初日という事になる。

「立」という漢字には『これから動き始める』という意味があり、春が動き始めてこ
れから暖かくなっていく節目の日なのである。

また、立春以降に初めて吹く南からの強い風を春一番という。

立春の日に「立春大吉」と書かれた厄除けのお札を、玄関に貼る習慣がある。

お札には縦書きで立春大吉と書いてある。このお札の真ん中に線を引いてみると、四
つの文字全てが左右対称になっている。

表から見ても、裏から見ても立春大吉と読む事が出来る。そして次のような伝説が伝
わっている。

鬼が玄関に立春大吉のお札が貼ってある家に入り、ふと振り返る。すると同じよう
に立春大吉と書いてあるお札が目にとまる。（裏から見ている）鬼はこの家にはまだ
入っていないかったと思い込み、逆戻りして出て行ってしまうという。立春大吉のお札
を貼っていると、鬼を追い出し一年間を平穏無事に過ごすことが出来るそうだ。

年明け早々、騒がしい話が多い。政治、芸能、野球と色々なニュースが飛び交う。
人の心に鬼が住む、そして自分を寒く厳しい冬に追い込んでしまう。心に立春大吉の
お札を貼り、偏りない心で過ごしたいと思う。梅は咲いたか、桜はまだかいな。

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。

A セット

税込価格
12,600円
送料:無料



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・鉄・ビタミンたっぷり
元祖元素
がん そ げん そ



納豆菌加工食品



スーパー・プロ・ビオ・ティンク
元氣
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

風邪をひかなくなりました

横浜市 きり子様

一年中風邪をひいていました。すぐに体調が悪くなり風邪をひくのです。その度にすぐに病院へ行ったり、薬局で薬を買っていました。そんな時にAセットに出会ったのです。何とか体を丈夫にしようと思って、健康食品を漁り、見つけました。内容成分も栄養成分もバランスが良く、私には最適だと思いました。というのも独身で、食事のバランスが悪く、何とか食事をきちんとしなくてはと思ってなかなか出来なかったからです。現在飲み始めて半年たちました。この冬に風邪を引かないんです。私にとって、近年まれに見る丈夫さです。本当にありがたい事だと、これからも健康が一番だと思って、飲み続けていきます。



試してみよう！

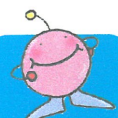
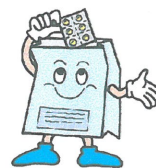
●薬と上手に付き合う法

貝原益軒は「薬を飲まずして、おのずからいゆる病多し」と言っています。つまり、病気の中には医薬品に頼らずとも自然治癒するものも数多くあるというのです。

これは、何も漢方に限ったことではなく、西洋医学が発達した今日でも当てはまります。それなのに、テレビの医薬品のCMの多さは驚くべきものがあり、つい、「あの薬、買ってみようか・・・」という気にさせてしまいます。しかしたっぷり睡眠をとることが一番。胃腸がおかしければ食事に気を付ける事から始めるべきです。すぐに売薬に頼って、せっかく人間に備わっている自然治癒力を台無しにしてはいけません。

●売薬を使うときの注意！

- ① 薬剤師に必ず相談する
- ② 注意事項・用法・用量は必ず守る
- ③ 食間とは食事と食事の間の事
- ④ 薬はたっぷりの水で服用する
- ⑤ 薬を水以外で飲むのは避ける
- ⑥ 薬は一年を目安に捨てる
- ⑦ 二種類以上の薬の併用は避ける
(医師・薬剤師の処方であれば併用可)



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

気がつけばもう暦の上ではもう春ですね。今年の春は自然はどんな恵みをもたらしてくれるのか楽しみです！家族皆で春の山菜狩りを楽しみに、今か今かと春の訪れを待っています！

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/>