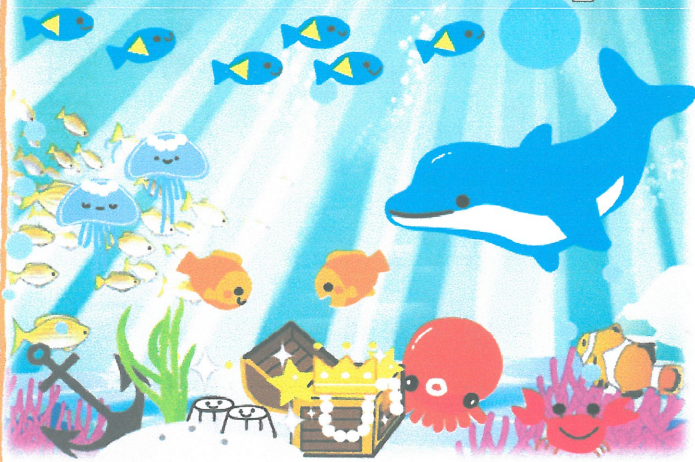


No.193

腸内快覧板

8 2016年
AUG.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

暑中お見舞い

申し上げます

元氣満まん堂 箕浦 将昭

博多の町も祇園山笠の終
了と共に本格的な真夏の
到来です。

夏は活動的で明るい季
節です。海に山に大いに
夏のアウトドアに家族で
のレクリエーションや新し
い出会いにと楽しいこと
が盛りだくさんの方たち
も多いと思います。
この季節は特に外での
活動の後はしっかりと休息
をとる事が大切です。

くれぐれも熱中症には気
を付けて下さい。

水分の補給と良質の塩
(ミネラル)の種類の豊富
な自然塩の補給、塩を
なめて甘く感じるときは
塩分不足の場合です。

特に高齢者が気を付け
ることとして、水分の補
給と十分な睡眠です。睡
眠不足や疲労がストレス
となり、免疫力の低下を
招きますので特に注意が
必要でしょう。

自律神経が整うと

長年の病氣も治る

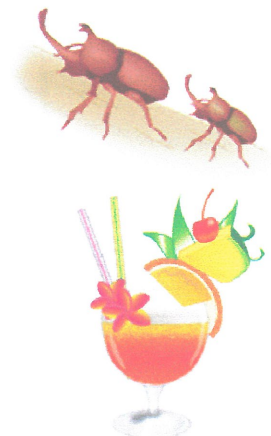
今まで疲労やストレスが
腸内細菌に与える影響を
述べてまいりましたが、
ここでもう一つ、自律神
経のバランスを崩すことか
ら免疫力の低下をおこすと
いう『安保・福田理論』を
復習してみます。免疫と
は体を守る仕組み、体に備
わっている防御システムで
す。その中心的な役割を果
たしているのが免疫担当細
胞の白血球です。白血球
は、顆粒球とリンパ球の二
大細胞群に分かれます。
真菌や大腸菌などサイズ
の大きい異物やその死骸
などを食べて分解し、体
を守っています。一方

のリンパ球は、ウイルス
などの微小な抗原を処理
するのが得意です。免疫
を語る上で、リンパ球と
顆粒球のバランスはとて
も重要です。

リンパ球と顆粒球のバラ
ンスが極端に崩れると、
いろいろな疾病に見舞わ
れます。リラックスモー
ドの副交感神経が優位に
なるとリンパ球が増え、
アレルギーなどを引き起
こし、興奮モードの交感
神経が優位になると顆粒
球が増え、同時にリン
パ球が減少し、ガンに対
する免疫力も低下しま
す。

発ガン物質といわれるも
のを長く取り込んだり、
不摂生な生活習慣を続け
ていくうちに、免疫細胞
は活性化されなくなり、
その力も弱まってきて、
ガン細胞の力が勝ったと
き、一気に「ガン発症」
へと突き進んでしまいま
す。

このため、ガンの発病
をもたらし最大要因は、
免疫力低下(細胞性免疫
の低下)にあると考えら
れています。中でもリン
パ球の減少が引き金にな
ります。ガン患者のほと



んどは、体内のリンパ球
が減り、免疫力低下状態に
あります。

最近になって、リンパ
球の極端な減少は、肉体的・精神的な強いストレ
スにさらされ続けられた
結果によるものとの見方
が一般的になりつつあり
ます。

日中は、気迫を込めて
生きる。そして、夜はた
っぷり睡眠時間をとると
いったバランス感覚を持
つ生活が続けるのが大事
です。そうすれば自律神
経のバランスは自ずとと
れ、長年の病氣も治り始
めると安眠教授はおっし
やっておられます。

この夏を乗り切るの
に、冷たい飲み物もほど
ほどに、元氣満まん堂の
商品をご利用頂き健や
かに過ごしてください。

長寿雑学

体質改善と味噌

味噌、近くて未知なるもの

秋月辰一郎 元聖フランシスコ病院

食物

私は自分の病気、体質を、自分で考え、又各種の説を聞いたり、読んだりして、体質学はともかくとして体質則食物という確信を深めた。体質則食物と言ふと、少し言い過ぎであるが、体質を決定するのは、食物であるという事である。

体質には、勿論、両親先祖から受け継いだ先天的なものもある。しかしそれとは別に私達が自分で毎日作りつつあるものもある。よく「それは体質さ」と、さも生れつき決定したものかのように諦める人がいるが、それは正しくない。

体質は受け継いだものと同時に、日々作られるものである。なら私の体質を日々作るものは何かというと、それは環境である。生活環境のことである。私達が親から受け継いだものを、それを環境が作っていくのである。

環境は、太陽、空気、水といろいろ考えられるが実は、食物がそれを代表しているのである。私は結核に罹って、自分が特別に、非常に弱い体質であったので、極度に悲観してしまつた。

私の姉、妹、二人とも結核で死亡し



顧問 堂学術 満まん 佐々木俊雄氏



た。私は彼等よりも更に虚弱体質である。到底治療の見込みはないと全く悲観の極みであった。私は、私の全生命を投げ出して、食物による体質の改善を目指した。

栄養学

私にとって、食物は生命の根源である。単なる栄養という言葉の指す意味より、ずっと深い意味がある。さて如何なる物を、どうやって食べるか、これは栄養学という科学の部門で研究されている。私はその時まで鶏卵、バター、牛乳、肉類、トマト、ホーレン草等が滋養物であるという、大ざっぱな常識的な知識しか持たなかった。そのために、幼少の頃から卵、牛乳、肉類を有難がつて偏食して来た。

その結果がこの虚弱さと、結核の発病であった。だから私は栄養学というものを、余り好まなかった。それでも、食物の問題を探究するために、更にもう一度栄養学からやり直した。それだけでなく、種々の学説の栄養学、食養学、玄米食論、菜食論を次々と吟味探究した。

結論として、現代医学の栄養学は、人間の生命の源としての食物という問題に關しては、ほんの一部しか明瞭になつていない。幼稚なものであると判った。栄

養学をそのまま鵜呑みにするのは危険で、虚弱体質の人々は、栄養学信奉者が多いのである。

大体、西欧人と、日本人の体質は少し異なるし、食物も異なる筈である。氣候風土も異なる。だから西欧で研究された栄養学がそのままの型で、日本人に適切であることは考えられない。

又人間は人間であつて、他の動物とは、非常に相違がある筈である。栄養学は、動物実験によつて出来上つて

いる。例えば、白鼠に或る食品を食べさせて、体重の増加によつて、その食品の価値を決定している。白鼠が一番大きなのが人間にも一番良い食品であるということになる。これは少しおかしいのである。

人間の栄養学、日本人の栄養学があつて然るべきである。ところが残念な事には私達が学んだ医学は西欧の学問である。風土が異なり、人種が違い、食物も異なつてゐるのである。

私達が人種、民族といつてゐるのはその住んでゐる土地を含めて考えねばならぬ。例えば、ユダヤ人という民族はイギリス人、ロシア人と違う。しかしその住んでゐる風土に特殊性はない。印度人、漢民人、日本人とこう考えてみると、その住んでゐる土地は特異の風土性を持つてゐる。従つて食物、体質、生活方法も特殊性がある。

特に日本人は、日本国土という特別の風土性を持った土地に、何千年と住

みつゐて、一つの特殊性が出来上つたのである。

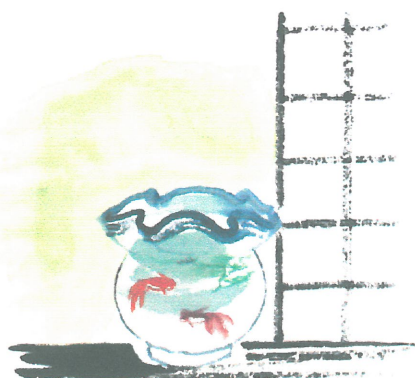
この風土が人間を作るといふことは、本当に大切な事である。風土が体質を作出すのにかかわらずその事が余りに明瞭であるために、むしろ等閑に附してゐる。

日本精神、日本文化、日本人の性格は、日本の風土によつて作られてゐる、日本の特殊性が随分思想的展開をしてゐる。私は体質も同じことだと考へてゐる。食物についても同じことが言へると思ふ。

身上不二という考え方が食養学にもある。この身上不二というのは経典の言葉であるがやはり肉体的なもの、医学的なものにも通用する。

動物は、植物のように身上不二ということが一目瞭然としてゐないが、人間の身体と、その住んでゐる土地は不可分のものであるということである。

つづく



達磨の経済考



高野山真言宗慈明院住職

吉住 大慈

どこに帰ろうか

高野山真言宗慈明院住職 吉住大慈

『墓じまい』という言葉がある。

お墓を解体・撤去する事で廃墓とも呼ばれている。

お墓の継承者がいなくなってしまうなどの理由から、

行われる事が多い。

少子高齢化の日本において、避けて通れない問題なのかもしれない。

継承者がいないという理由以外にも、お墓を維持管理する経済的、宗教的負担を

子供達に負わせたくないとか、子供はいても女の子ばかりであるという理由が多い。

また現在墓守をしている方が、高齢となり体の自由がきかず心理的に負担になっ

る事も、墓じまいの理由になる。

もうすぐお盆である。お盆にはご先祖様が帰ってこられると、日本人は古くから

信じて、それを文化として取り込み休日まで制定している。しかし、ご先祖様が帰っ

てくるべき仏壇やお墓は、少しずつ日本の風景から消えてしまっているような気もす

る。もし我々があの世の人になったら、帰る所はあるだろうか。

そんな事を考えていたら、亡くなった先代の言葉を思い出す。「仏さんっていうのは

な、祀って（まつて）ほしい人の所に自然に依っていくものよ。長男だからとか、

親戚だからというだけではない。縁があるから仏さんを拝めるんよ。」

仏壇や墓を拝む我々の考えだけで、全ての物事を判断していいのか？反省させられ

る事が多い。老若男女区別なく、いつか我々も拝まれる方になる。その時、どこにも

依っていきべき縁が無いのは寂しいかもしれない。

仏さんを拝めるご縁を感謝しつつ、今年もお盆参りに奮闘する。



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・健康元増たっぷり
元祖元素
がん そ げん そ

納豆菌加工食品

スーパー・納豆菌から健康
元気なとぎな

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

血圧が安定しています 東京都 中村様

40代半ばです。健康診断で、特に異常な数値はありませんでした。血圧が少し高めでしたので、食事に気を付ける様に指導頂きました。とは言っても仕事から食事は不規則で、良い習慣が出来ませんでした。そんな時にせめて、サプリメントで不足分の栄養を補おうと思ってAセットを選びました。定期的に飲むようになって気が付くと血圧は正常値になっていました。そろそろ身体の事が心配になる年齢ですので、このまま飲み続けたいと思います。宜しくお願い致します。



今こそ食育・・・コンビニマザー

かつて母親と子供の心を結ぶ「食べるスキンシップ」だった「おむすび」が、コンビニのおにぎりに移行しはじめてから食生活は革命的に変化しました。

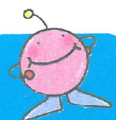
以来、家庭の台所に代わるコンビニマザーの出現が食生活習慣に揺さぶりをかけ、今や巨大勢力になっています。

米国ではここ数年の間に、家庭の食事作りを代行し提供するHMRが大産業に発展しています。

幼時からの好ましい食習慣の形成に努め、健康投資で配当を手に出る元気保険に変えていくようにしましょう。

子供期は保護期ではなく内外長い超高齢人生の準備期間と考え、文字が読めるようになる前に健康の源となる食べ方、選び方組み合わせ方作りかあの基本をしっかりと刷り込みましょう。

交通安全教育で信号の赤、青、黄色に「身体素早く反応するのと同様に、いい食べ物がきちんと見分けられるように育て、できたら褒めましょう。食生活の自立は心のゆとりにつながる未来の財産です。



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

梅雨も終わり、本格的な夏がやってまいりました。馬も人も夏の暑さには弱いものです。早朝訓練はまだ良いのですが、陽が昇り始めると人も馬も汗をいっぱいかきます。皆さんも熱中症には気を付けてくださいね。

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/>