



むびようニュース

食べ過ぎや冷たい物の摂り過ぎは熱中症の原因になります。プチ断食で熱中症対策！

胃腸の気持ちになって考えてみよう

みなさんは、胃腸の声には耳を傾けたことがありますか。胃腸からのメッセージに耳を澄ませると様々な情報を受け取ることができます。「もう食べてもいいよ」という胃腸からの声が「グー」と鳴るGoodな空腹状態です。反対に「グー」と鳴らなければ、「まだいらないよ」と言う事です。多くの人は、時間が来るたびに、当然のように食事を口にしてはいますが、はたして胃腸の受け入れ態勢はどのようなのでしょうか。私たちは、休みなしに仕事が2～3週間続くと「ゆっくりしたい」とか「のんびりしたい」とか思いますよね。ところが皆さんの胃腸は、365日休むことなく朝、昼、晩、働きかけているのです。しかも食べすぎの傾向にあるひとの胃腸は、毎日が残業なのです。胃腸に感謝をせず、酷使している状況は、長時間にわたって労働を強いている状況と一緒です。しまいには胃腸がストライキを起こして働かなくなる可能性だってあります。食欲不振や口内炎、胃炎、胃潰瘍などで食べられなくなる状態は、胃腸のストライキ状態と見ることができます。

胃腸を休ませると、燃費の良い体になる

胃腸は間違いなく、「のんびりしたい」とか「ゆっくりしたい」と考えているはずで、有給休暇を与えてみてはどうでしょう。とても喜んでくれるはずで、長年、忠実に働き続けてくれた胃腸さんへの感謝の表現が、断食なのです。2～3日の断食で胃腸が休まると、胃腸は労働意欲を増して、元気に現場復帰してくれます。そうすると消化吸収力がよくなり、燃費の良い体になります。食べてもなかなか太れない人というのは燃費の悪い人で、排気ガスを撒き散らして体内環境汚染を引き起こしている状態です。ところが、断食により、胃腸のエンジンの性能が良くなるとハイブリッドカー並みに燃費が改善されるのです。やせの大食いだったのが、少しの食べ物で太れる燃費効率のよい体によみがえります。反対に肥満の人は、断食で、滞ったエンジンオイルの循環がよくなる為、余分な脂分を要求しなくなります。腸にへばりついた脂の代謝がよくなると、やせ始めます。断食は、やせ型の人にも太りすぎの人にも効果があるのです。胃腸の気持ちになると感謝の念がわき、食べ過ぎに歯止めをかけることができます。また、食べ過ぎたあとは人間は思うように動けなくなります。過食の傾向が続くと、何事もおっくうになり、思うばかりで実行できなくなります。けれど、断食や少食で胃腸を休めて上げると、体が軽くなり、動けるようになるのです。気持ちも軽くなり、心にウキウキ感やワクワク感が出てきて「トキメキ」を感じられるようになります。断食で食べないことの心地よさを、ぜひ味わってみてください。きっとやみつきになりますよ。

人間は体内酵素によって生かされている

人間の体内には、3千種類とも5千種類ともいわれる生体酵素があるそうです。その生体酵素によって、新陳代謝が営まれています。酵素とは、体を日々新しくよみがえらせる大工さんのようなものです。その大工さんに指示を与える棟梁に相当するのが、ホルモンで、このホルモンの命令に従って酵素が働き、体は維持・管理されているのです。人間は酵素によって生かされているといってもよく、酵素がなくなった状態が死であるととらえるとよいでしょう。酵素のむだ遣いをなくして、いかに酵素を温存しておくか、と言うのが長寿の秘訣のようです。いま、最先端の医学は、酵素と若返りの関係を究明する酵素栄養学になりつつあります。その生体酵素のうち、80%の酵素の使い道は消化です。唾液のなかに含まれるアミラーゼはデンプン分解酵素で、胃から分泌されるペプシンはタンパク質分解酵素、小腸で脂の分解を担う胆汁も酵素です。

食べ過ぎは消化酵素のむだ遣いをまねいて
断食すると、代謝酵素が体の修復に回る

