



むびょうニュース

油っこいものは、内臓に熱がこもり、熱中症になりやすいので注意！

食生活は『腹六分目』と『完全栄養』（一物全体）

若返りや健康になる方法を検証していき、結局たどり着いたのが生活習慣の改善、すなわち『腹六分目の食事』『早寝早起き』『通勤時のウォーキング』の三つを柱にした規則正しい生活だ。食事を4割削減するには『腹六分目』の食事となる。具体的には、ご飯、味噌汁、おかずが一品の『一汁一菜』を目安に、量は子供用の椀や皿を目安にすると良い。メタボが心配な方は、一日一食をおススメする。一般的には成人なら『一汁一菜』で1日2～3食にすると良い。ちなみに1日3食の習慣は世界的にも歴史が浅いのだ。栄養面では完全栄養（トータルバランス栄養）という考え方がある。完全栄養とは、我々の体を組成している栄養源と同じ比率で全て含んでいるものとなる。あらゆる生物は、細胞の分裂回数が違うだけで体をつくっている栄養素もその比率も殆ど一緒だ。だから食材はできるだけ丸ごと食べると栄養もほぼ揃い、比率もほぼ一緒になる。穀物は、全粒。ご飯なら玄米、パンなら全粒粉パン。野菜は、葉ごと、皮ごと、根ごと全て使いきる。根は栄養を蓄える器官で糖分やデンプンが豊富。葉は太陽を浴びて光合成する器官で、ビタミンやカリウムがたっぷり。皮には酸化や創傷を防ぐポリフェノール類が含まれている。

理想的な『一汁一菜』は、玄米のご飯、野菜たっぷり具たくさん味噌汁、おかずはイワシやサマ、アジなどの青魚。すなわち、元禄時代以前の伝統的な和食が一番健康にかなっているのではないだろうか。当時は一日二食で玄米を食べ、魚は食べていたが、肉は特別の日に鶏をしめてごちそうとした程度だ。

元禄以降、庶民も贅沢になり、甘いものや精白米を食べるようになり、江戸患いと呼ばれる脚気が流行り、栄養バランスが崩れていったのだ。 ナグモクリニック総院長 南雲吉則先生

アレルギーは免疫バランスのくずれから

アレルギー症状を持つ人は3人に1人と、年々増加している。感染への抵抗力が落ち、アレルギーを引き起こす生体防御反応が激しくなっている。そもそも、なぜアレルギーは発症するのか。人の免疫システムには、司令塔の役目をするT h 1（感染予防因子）とT h 2（アレルギー因子）という細胞がある。2つの細胞はお互いにバランスを取りながら免疫をコントロールしているが、アレルゲン（有害物質）が体に侵入したときは、T h 2だけが活発になってしまうことがある。このバランスの崩れが過剰な体の防衛反応を引き出し、アレルギーが発症するのだ。つまりアレルギーに対する対策はT h 1とT h 2のバランスが鍵なのである。

ここ30年ほど、アレルギー症状を示す人の増加に、環境要因や生活習慣が深く関わっている。環境で言えば、排気ガスなどの化学物質の増加や地球温暖化による変動の激しい気象。また、肌に直接触れることの多い洗剤、衣類、化粧品などの増加。生活習慣でいえば、脂肪分の多い食事や不規則な生活などだ。乳幼児の6割から7割がかかる乾燥性湿疹も、以前は学齢期になると自然に治っていたが、最近は成人になっても続く人が増えているという。

ここ7～8年の世界的な研究の進展で、腸などの消化器系の器官に、こうしたアレルギーと関係の深い『免疫』をつかさどる働きがあることが分かってきた。

しかし、アレルギーへの特効薬はなかなか生まれない。というのも人間の身体の免疫というシステムそのものの不調であるからだ。従来の西洋医学的なアプローチに加えて生活習慣を見直し（肉を少なくして、魚を食べて根菜類を摂った方が良い）、『乳酸菌』などで、体全体のバランスを整えるという方法も併用した方が、症状の緩和や治療に結び付くという実感があるという。

**中国大和酵素公式ホームページ
を開設しました！**

詳しくは（中国大和酵素ホームページ）又は、
c-yamatokouso.com/で検索してください！

**腸管免疫を高める
輝羅羅エキストラ**

8つの特許を取得

