



いたわり

2012年5月号 No.136

〈おりのキュート〉(救)健康新聞

第249回「くおりのキュート王名店 健康教室」

〈日時〉5月11日(金) 午後2時~3時

〈場所〉くおりのキュート王名店 2階 健康教室

第28回「緑の輝きクロー工場見学ツアー」

〈日時〉5月21日(月) 午前10時~午後3時
クロー工業九廿工場(筑後市) → 自然食バキング「ティア」

TAO公演 = HIMIKO よこも 最先端のニ千年前

〈日時〉5月27日(日) 開演 17:30~

〈場所〉熊本県立劇場 演劇ホール

※ S席(6000円) 幹旋致します。特別に TAO オリジナルTシャツが1人1枚おまかせプレゼント致します! お店まで申心下さい

永遠の欲求 = 塩・砂糖・油・水

「満腹感」とは、必要な栄養素は満ち足りていないのに量を食べて胃がはくらくとそれ以上食べられない状態を「満腹感」とは、必要な栄養素が満ち足りて充実感があり、活かみなきにしている状態です! 現代人はほとんどの方が「満腹感」の方を満ちた食事をしていないのでしょうか...

「満足感」を得る食事に必要な最低限のもののが「塩」です。現代では塩の摂り方が「食塩 = 化学精製塩(NaCl)」で摂っている場合が多いので、いろいろな弊害が起きています(疲れやす、低体温、太り、筋力低下、不整脈) 私達は塩を減らして生きていけません。でもその塩とは「海塩」です!

海の塩にはナトリウムと塩素イオンだけでなく、マグネシウムやカリウム、カルシウムもあって人間の血液・体液に必要なミネラルがバランス良く含まれています。しかしほとんどの加工食品(みど、しょうゆ、漬物など)は食塩が使われているので、どんどんナトリウムだけが体に入ります。他のミネラルが不足お事になります。すると体はもっともミネラルを欲求し、塩(本物の海塩)を求めます。しかし体に入ってくるのは食塩のみ... だから塩分への欲求は止めなく続き、ワイドホテトヤホテト、アス依存症になってくるのです。体は塩を欲しているのはなく不足しているミネラルを欲しているのです。本物の海塩を摂ると依存症も止まります。

伊豆大産 海塩100% 「海の精」 500g (260円)

BROWN SUGAR 三温糖 1kg 557円

CRUDE SUGAR 粗精糖 1kg 557円

えごま油 40g (260円)

オメガ3 アリファリルン酸 えごま油 40g (260円)

原料は種子島産 サウキビ(ビタミンEを含む) 粗精糖 1kg 557円

次が砂糖です。寝れたから甘いものが食べた! というのは自然の当然の欲求です。しかし砂糖の多い時代はどなたいたのか... 私達の甘い物への欲求をかなえていたのは木に生子果物だったのです。実は甘い物を欲する時、身体の細胞レベルではビタミンC(人体で作れぬ)が足りないという信号を出している時で、大古の昔ではビタミンCの補給源は天然の果物だったのです。人間のDNAは甘い物(果物)を摂るとビタミンCが摂れよと言っているのです。現代の甘い物、例えば大福やケーキにはビタミンCが入っていません。身体の本当に深い所から来ている欲求が叶えられないので、まさに甘い物が食べた! という欲求につながってしまうのです。それと私達の身体にビラしても必要なものが「油」です。それは私達の60兆の細胞の細胞膜が油でできているからです。油で膜を作り、他の細胞とは一緒に暮らし、大事な成分が溶け出さないようにしています。細胞膜に一番適した油が「オメガ3脂肪酸」といいます(えごま油、亜麻仁油、青魚の新鮮な脂)。しかしこの油が入ってないと体は油を欲します。そこで入ってくるのがオメガ6のなご油、ごま油、紅花油などです。摂り過ぎると血液の粘度を上げ、善玉コレステロールが下がります。最も悪い油が「トランス脂肪酸」で、マーガリンやパンやお菓子を作るときに使われるショートニング、惣菜の揚げ物などに大量に含まれています。欧米では「トランス脂肪酸」と呼ばれ、含有量が規制されて、使用禁止の国や地域もあります。心筋梗塞や脳卒中のリスクが高め。また細胞膜が自然界にはない油(トランス脂肪酸は化学的に作った油)になる事により、細胞内に糖の取り込みができず、血液中に糖がダブク状態が起きます。これが「糖尿病」の大きな原因となっており、かなり問題視されています。トランス型脂肪酸は糖ではないから関係ないだろう! とは言いはいられないのです。少量だったら何とか処理して体外に排泄されることが、毎朝マーガリンを食べている菓子パンをよく食べている、外食の揚げ物をよく食べるといった場合は危険度が高くなる種と自覚した方が良いでしょう。本当に私達の細胞膜に必要な油が入っていない限り本能は油を欲しがり、結果的にトランス脂肪酸が入り、糖尿病の道を進む... 怖い事です。

最後に人体に一番必要なものが「水」です。人間の体は70%が水で成り立ち、摂取する水の質が悪く、やはり体はうまく回らないので「活性水」を飲む必要があります。水道水は有害な為、もちろん論外ですが、ペットボトルの水でもほとんど加熱処理されているので、本来持っている性質が変わり、活性はあっても活性のある水ではなくなっています。

「バカリク」です。よくバカリクを食べるとあまり甘い物が欲しくなくなった。油がいらぬものは食べなくなった。味覚嗜好が変わったという声を聞きます。まずバカリク(粒・源液50g)には人体に必要なミネラルが全て備わっています。ですからこれで塩への欲求が解消されます。次にビタミン(16種)が含まれ、もちろんビタミンCも入っているので、よく言われるのが甘い物が食べた! 時、バカリクを食べると落ちると言われます。そしてリルン酸(オメガ3)リルン酸の脂肪酸も含まれ、これが油への欲求が満たされるのです。最後に、クローは炭水化物の中にいる薬で、言わゆる活性水の成分です。現代の活性水ではない水とクローと一緒に体に入る事で、活性水も飲むことになるのです!



くすりのキュートの健康教室