

# いたわり

2008年9月号, No.92

〈オリのキルト(救)健康新聞

くすりのキルトの健康教室

第5回 マザーの会 (母乳育児、子育て相談、子育て相談)  
 〈日時〉 9月12日(金) 午後2時~3時30分  
 〈場所〉 くすりのキルト玉名店 2階 健康教室  
 〈講師〉 むなかた助産院 助産師 賀久おっ先生

第4回 「緑の輝きバスツアー」  
 〈日時〉 9月16日(火) 午前10時~午後4時  
 クロラエ工場見学 → 自然食バッキング「ティ」

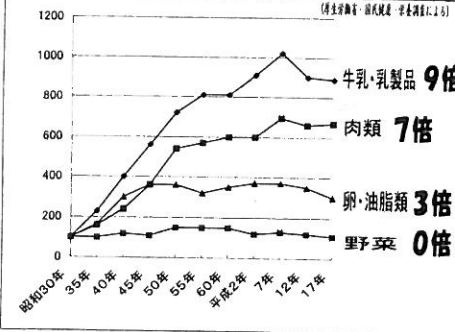
第34回 「くすりのキルト植木店 健康茶話会」  
 〈日時〉 9月24日(水) 午後1時30分~2時30分  
 〈場所〉 くすりのキルト 植木店 店内

## 空腹の時間をつくる!

人類300万年の歴史のうち、299万9900年以上は、氷河期、洪水、火事、地震、干ばつなどの天変地異によって食糧を強いられてきました。そこから空腹になり、私達60兆の細胞の栄養「糖分」が血中に枯渇すると、それが増加させるホルモンは、グリカゴン、コルチゾール、アドレナリン、サイロキニンなど... 10種類くらいあるのです。しかし、食中毒によって血糖が上昇した場合、それを下げさせるホルモンはインスリン1種類のみです! このことは、人類の歴史が飢餓の歴史であり、飢餓に対しては、いかようにも対処できても、食中毒に対しては対処できず、現在の様な「高」の生活習慣病に悩まされているのです。私達が満腹になると、血液中の栄養状態もよくなり、それを食べた免疫を司る白血球も満腹になり、ガン細胞や細菌を食中毒やつけが落ちます。空腹になると、白血球も空腹なので、病原物質を処理する能力が高まります。よって、風邪、肺炎、胆のう炎などの発熱性疾患、ガンをはじめあらゆる病気で食欲がなくなるのは、白血球の働きと高い免疫が上げて、病気を治そうとする本能のせいであるのです。あらゆる病気の予防や治療の助けの為に、日頃、いかに長く「空腹の時間をつくる」かが、大切になってきます。時間通りに食事を... ではなく、お腹がすいたら食べるに切り替えてみませんか?

## こんなに弱くなった野菜たち

主な食品群摂取量の年次推移 (昭和30年を100とした場合)



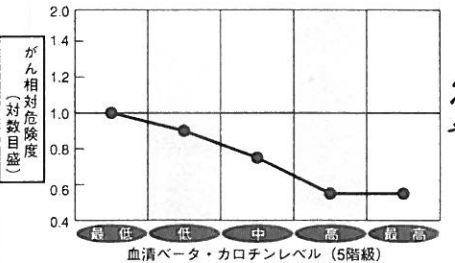
このたった50年程の間に私達日本人の食生活は驚く程変化しました。昭和30年から平成17年とせよと牛乳、乳製品は9倍、肉類は7倍に摂取量が増加している一方、野菜類の食バ量量は50年前とほぼ変わりません。しかもバランスが崩れてしまっているのが現代の食生活です。「いや、野菜はしっかり食べている」という方もたくさんおられますが、実は野菜自体の栄養も昔とは違ってきています。1950年と1982年の野菜の栄養価を比べてみると「ニンジン」の「ビタミンA」は70%がなくなり、30%しか残っていません。セロリのビタミンCは8割も消え、血液がサラサラになると言われる玉ねぎのカルシウムも37%しか残っていません。見かけは変わっていても、農薬、化学肥料、ハウス栽培の影響などで、栄養価はぐんと低下してしまっています。これではいくらたくさん野菜を食べても栄養成分は実際には取れないという事になります!

野菜の栄養価の低下

1950年	1982年
100% 13.5IU ビタミンA (ニンジン)	30%
100% 8.3mg ビタミンB2 (アスパラガス)	53%
100% 30mg ビタミンC (セロリ)	20%
100% 40mg カルシウム (玉ねぎ)	37%
100% 2.5g 食物繊維 (生しいたけ)	36%

※グラフの数値はいずれも可食部100gあたりの含有量です。「初訂(1950年)」「四訂(1982年)」日本食品標準成分表より

血清中のベータ・カロチンレベル別のがんリスク



野菜には、ビタミン、ミネラルなど「体の調子を整える」成分が様々入っていますが、特にガン、心臓病、脳卒中などの病気を防ぐ「エース」と言われている成分が「ベータカロチン」です。ベータカロチンは万病の元凶である活性酸素を処理して病気を予防するスーパースターなのです。毎日、ベータカロチンを摂取して、血清中のベータカロチンレベルが高ければ高い程、ガンになる危険度は下がるという事がわかっています。このカロチンを多く含む野菜を「緑黄色野菜」と定義されており、色の濃い野菜程体にいいとよく言われています。そのカロチン量がにんじんに100g中9mg、ほうれん草は100g中4.2mg、そして今度の「バイオリック」にはなんと100g中100mgのカロチンが含まれています! よく、バイオリックを食べて、手の平や足の裏が黄色くなったと言われる方が、実はこの黄色がベータカロチンの色で私達の体をガンをはじめ様々な病状から守ってくれているのです! 本当に安心ですね!

「カロチン量」

- にんじん 100g中 9mg
- ほうれん草 100g中 4.2mg
- 「バイオリック」 100g中 100mg

不思議とお腹がすかない! こんなに楽にやせていいのかな! 飲むと体が熱くなり汗がとろろ!  
 → 大好評! 酵素ダイエット. 成功率95%!!