

# 明日葉

2003年1月  
第13号

Human Native Health Research ~人類本来の健康を追求する~

## チ (知識) 力 (身体) コ (心) の健康サロン開設！！

NPO法人ネイティブヘルスでは「医療費削減・寝たきり老人を作らない」運動として、講演会や料理教室などを開催し、多くの方々にご参加いただきご賛同を得て参りました。

それを更に推し進めて、より健やかに幸せな楽しい人生のための一助として

### チ (知識) 力 (身体) コ (心) の健康サロン

を開くことになりました。

病気・医療に対する不安や悩みの解消・健康づくりの正しい知識、明るい人生のため、癒しの場としていつでも何か“役立つこと”をやっているサロンです。

このサロンはご賛同者の寄付金（一口一万円）によって運営いたします。※

ご寄付いただいた方はサロンメンバーとして登録いたします。サロンメンバーはいつでも、どの講座にも、何にでも、何回でも、無料或いは実費（メンバー特別料金）で参加出来ます。

○各方面でご活躍の先生方を囲んで茶話会・昼食会・講話を聞く会など

○血行を良くするフットバス 無料 ○整腸マッサージ10分体験 無料

○着衣のままできるサウナ 無料 ○健康相談 無料

○脊骨を真っ直ぐにする方法 無料 ○機関紙「明日葉」購読 無料

○健康を取り戻した人の体験を聞く会 無料

○血液観察（サラサラかドロドロか等自分の目で確かめます） メンバー特別料金

○オーラビジョンでの撮影 メンバー特別料金 ○健康食の料理教室 メンバー特別料金

○健康食試食 メンバー特別料金 ○その他、新企画考案中

詳細は追ってご案内いたします。ご期待下さい。

※ <<寄付金控除について>> 認定NPO法人へ寄付をすれば寄付金控除が適用（各自の総所得から控除されます）。当NPO法人ネイティブヘルスは未だ認定されておりませんが、認定NPOの申請をする為には、寄付金実績が必要となりますので、是非皆様のご協力をお願い致します。

## 元気で長生き ～PPKのコツ～

### 講演要旨（2002.12.14）

「師走の忙しい時にこんなにたくさん来て下さったというのは、健康に関心がある方がそんなに多いのか、それともよっぽど家にいられない事情でもあるのか」と冒頭から笑いを誘う話が始まりました。

12月1日は愛子様（あいきさま）が1才になりました。そのお母様の雅子さま（みやこさま）の旧姓（ふるいせい）ご存じ（ぞんじ）ですね。もうお一人、二人のお子様のお母様（おははさま）になられた紀子さま（のりこさま）の旧姓（ふるいせい）を並べて互い（たがひ）違い（ちがひ）に読みますと、

お わ だ ま さ こ  
か わ し ま き こ

とこうなります。

世の中にはいろいろな名前（な）の人がいます。一（ひと）と書いて「にのまえ」さん、十（じゅう）と書いて「つなし」さん（ひとつ、ふたつ、・・・と数えて十（じゅう）だけ「つ」がつかない）

最近（さいきん）は妊娠（ごんご）の途中（ちゆうちゆう）で名前（な）が変わる（かわ）人もあります。わかる人（ひと）だけがわかっていただけ（ただ）ればいい（いい）んです。大阪（おさか）では社内（しゃい）恋愛（れんあい）で気が（き）ついたら生理（せいり）がない、で「シャーナイ結婚（けっこん）」。

若い人（わか）たちのお付き（つき）合（あ）いをABC・・・と表（あらわ）します。その結果（けっくわ）愛（あい）の行方（ゆくえ）は、アルファベットの順（じゆん）ではI（あい）はH（は）の後（のち）にある。すぐわかる（わかる）人（ひと）。おくれ（おくれ）てわかる（わかる）人（ひと）、いまだ（いまだ）にまだ（まだ）わからない（わからない）人（ひと）がいて・・・

私（わたし）のおり（お）ます「日本（にっぽん）笑い（わらい）学会（がくかい）」は全国（ぜんこく）で6千（ろっせん）人の会（かい）員（いん）がおり（お）ますが、笑（わら）いの好（この）きな人（ひと）は誰（たれ）でも入（い）れます。笑（わら）いは人（ひと）と人（ひと）とを結（むす）ぶ大（おほ）きな絆（きずな）として人（ひと）間（ま）にだけ与（あた）えられた天（あま）からの贈（たま）り物（もの）です。

日本（にっぽん）人の平（へい）均（ぐん）寿（しゆ）命（めい）80歳（さい）として約（やく）2万9千（にじゅうにせんにせん）日（ひ）ですが、あと（あと）どれ（どれ）だけ残（のこ）っていますか？ その内（うち）三分（さんぶん）の一（いち）は寝（ね）ています。本（ほん）当（とう）に楽（たの）しい日（ひ）は何（なに）日（ひ）あ（あ）りますか？ 人（ひと）生（い）最後（さいご）は楽（たの）しいこと（こと）しか想（おも）い出（で）しません。自（みづか）分（ぶん）でその日（ひ）を目（め）一杯（いぱい）生（い）きる、それ（それ）しか（しか）ない（ない）と思（おも）います（す）ね。残（のこ）された（た）僅（わずか）かな（な）大（おほ）事（じ）な時（とき）間（かん）をどう（どう）過（すご）す（す）か、から



だにいい人（ひと）と楽（たの）しい想（おも）い出（で）をいっぱい作（つく）ってじやあね、という

のが一番（いちばん）と思（おも）いませんか。プレゼントには今（いま）、現在（げんざい）という意（い）味（み）もあ（あ）って神（かみ）様（さま）はすべ（すべ）ての（の）人（ひと）に今（いま）、現（げん）在（ざい）生（い）きてい（い）る（る）と（と）いう（いう）時（とき）間（かん）を（を）プレゼント（る）して（て）い（い）る（る）と（と）いう（いう）解（かい）釈（せき）も（も）でき（でき）ます（す）ね。

明日（あした）あり（あ）と 思（おも）ふ（ふ）心（こ）の（の）あ（あ）だ（だ）櫻（おう） 夜（よ）半（はん）に嵐（あらし）の（の）ふ（ふ）か（か）ぬ（ぬ）も（も）の（の）か（か）は（は）（親（おや）鸞（らん））

明日（あした）お（お）花（はな）見（み）に（に）行（い）こう（こう）と（と）思（おも）って（て）い（い）たら（ら）夜（よ）中（ちゆう）に嵐（あらし）が（が）き（き）て（て）皆（みな）散（ち）って（て）し（し）ま（ま）った（た）、確（たしか）かな（な）の（の）は（は）今（いま）だけ（だけ）、今（いま）を（を）精（せい）一（いつ）杯（はい）生（い）きる（る）こと（こと）。生（い）きる（る）の（の）に（に）精（せい）一（いつ）杯（はい）と（と）いう（いう）の（の）は（は）意（い）味（み）が（が）違（ちが）い（い）ます（す）よ。

一（いち）日（にち）24時（じゅうし）間（かん）、秒（びょう）に換（か）算（ざん）する（る）と86400秒（びょう）、この（この）時（とき）間（かん）は（は）皆（みな）、平（へい）等（とう）です（す）。でも（でも）重（おも）さは（は）一（いち）人（ひと）一（ひと）違（ちが）い（い）ます（す）。それ（それ）を（を）は（は）っ（っ）き（き）り（り）教（おし）えて（て）もら（もら）った（た）の（の）が（が）モンブラン（モンブラン）登（のぼ）山（さん）で（で）した（た）。

1987年（ねん）余（あま）命（めい）2～3年（ねん）と（と）いう（いう）ガ（が）ン（がん）患（わ）者（じゃ）7人（にん）が、残（のこ）り（り）の（の）人（ひと）生（い）命（めい）、楽（たの）しい（い）想（おも）い出（で）を（を）いっ（い）ぱ（ぱ）い（い）作（つく）ろ（ろ）う（う）と（と）日（にっぽん）本（ほん）から（ら）モンブラン（モンブラン）を（を）目（め）指（さ）し（し）、全（ぜん）員（いん）無（む）事（じ）に（に）帰（かえ）っ（かえ）て（て）き（き）ま（ま）した（た）。その（その）10年（ねん）後（ご）、その（その）人（ひと）た（た）ち（ち）が（が）その（その）時（とき）に（に）つ（つ）いて（て）く（く）れ（れ）た（た）10人（にん）の（の）山（やま）岳（たけ）警（けい）備（び）隊（たい）の（の）人（ひと）た（た）ち（ち）に（に）お（お）礼（れい）の（の）謝（しゃ）恩（おん）パ（ぱ）ー（ー）ティ（てぃ）ー（ー）を（を）開（ひら）こう（こう）、そ（そ）し（し）ても（も）う（う）一（いち）度（ど）10年（ねん）前（まへ）ど（ど）ん（ん）な（な）思（おも）い（い）で（で）登（のぼ）った（た）か（か）ゆ（ゆ）っ（っ）くり（り）歩（あ）き（き）な（な）が（が）ら（ら）追（お）体（たい）験（けん）し（し）よ（よ）う（う）と（と）いう（いう）こと（こと）で、1997年（ねん）再（ま）度（ど）モンブラン（モンブラン）へ（へ）行（い）く（く）こと（こと）に（に）な（な）った（た）の（の）です（す）。8月（げつ）23日（にち）謝（しゃ）恩（おん）パ（ぱ）ー（ー）ティ（てぃ）ー（ー）を（を）開（ひら）き（き）ま（ま）した（た）が、10人（にん）の（の）警（けい）備（び）隊（たい）員（いん）の（の）内（うち）一（ひと）人（にん）は（は）交（こう）通（つう）事（じ）故（こ）、二（ふた）人（にん）は（は）山（やま）で（で）遭（あ）難（なん）し（し）て（て）亡（な）く（く）な（な）っ（か）っ（か）て（て）い（い）ま（ま）した（た）。参（さん）加（か）者（じゃ）の（の）最（さい）高（こう）齢（れい）は（は）84歳（さい）のお（お）婆（お）あ（あ）ちゃん（ちゃん）、今（いま）ま（ま）では（は）人（ひと）に（に）も（も）会（あ）わ（わ）な（な）い（い）、外（あ）出（で）も（も）し（し）ない（ない）人（ひと）だ（だ）った（た）の（の）に、モンブラン（モンブラン）から（ら）帰（かえ）っ（かえ）て（て）から（ら）は（は）ア（ア）チ（チ）コ（コ）出（で）掛（か）け（け）る（る）よ（よ）う（う）に（に）な（な）り（り）ま（ま）した（た）。それ（それ）から（ら）3年（ねん）後（ご）の（の）2000年（ねん）夏（なつ）、日（にっぽん）米（まい）合（が）同（どう）ガ（が）ン（がん）患（わ）者（じゃ）の（の）2百（ひゃく）名（な）と（と）一（いっ）緒（しょ）に（に）富（ふ）士（し）登（のぼ）山（さん）を（を）し（し）ま（ま）した（た）。ボ（ボ）ラン（ラン）ティア（ティア）合（が）わ（わ）せ（せ）ると（と）総（そう）勢（せい）5百（ひゃく）名（な）。その（その）時（とき）標（ひょう）高（こう）2千（にせん）4百（ひゃく）メ（メ）ー（ー）トル（トル）の（の）登（のぼ）山（さん）口（ぐち）ま（ま）で（で）見（み）送（おく）り（り）に（に）来（き）た（た）87才（さい）の（の）例（れい）の（の）お（お）婆（お）あ（あ）ち（ち）

ゃんが言うには「私が元気だったらモンブランには行ってなかった。ガンのお陰でモンブランに行っているいろいろな人に出会えて人生が変わった。」

見方を変えると人生変わる。NHKの「プロジェクトX」という番組でXはペケとも読めます。失敗の先に成功があるという話です。だから成功と失敗は同じ仲間、すると成功の反対は何もしないこと。何もしなかったら失敗も無いんです。

真面目な人程正しいか正しくないか、白か黒か、幸か不幸かどっちかで考えるから悩みが尽きない。ガンになって良かったというのは非真面目な発想ですが、そういう話をしましょう。非真面目な話でもっとも有名なのが「氷が溶けたら何になる？」というのに対して「春になる」と答えた小学校1年生は×ペケ。どうしてこれがまちがいのなの？というお母さんの投書を読んだ西武デパートの社長は自社の試験で「春になる」と答えた人を抜擢しました。いろいろな答えがあるのに氷が溶けたら水というワンパターン(犬の行き倒れともいう)ではダメです。

適度なストレスはあった方がいい。ストレスはスパイス、適度なストレスはあった方がボケません。イワシは魚偏に弱いと書くほど弱い魚ですが、イワシの水槽にサバを入れると逃げ回って何とか生き延びるんです。

皆さんの笑っている時の顔は非常に良い顔をしていますね。自分の笑顔は自分のものですが自分では見られません。人様に見ていただく為にあります。笑いはまわりを明るくします。人間の身体は使えば発達し、使わなければ退化します。いつもニコニコしていると、それがあなたの普段の顔になります。いい顔を作るには毎日鏡を見てニコリする。私が笑えば貴方が笑う、これをミラーの法則と言います。

10年前、笑うとガン細胞が消えるという実験をしました。吉本で3時間大笑いをする

とするとガン細胞が増えNK(ナチュラル・キラー)細胞がとっても活発になります。NKは天然の殺し屋の意味です。免疫力も同じです。

我々の体内では毎日5千個のガン細胞が作られると言います。これを壊してくれるリンパ球は加齢と共に活性が低下し、やがてガン細胞を抑えきれなくなる。

人生50年だったのが長命になった。早期ガンは最も小さいもので1cm、その数は10億個、1個のガン細胞が100日に1回分裂し、1cmになるのに約10年かかります。

免疫力の働きは気持の持ち方に比例します。気が張っていると風邪をひかないが、落ち込むと風邪をひくでしょう。

元気で長生きする一つに楽しく笑う、その反対の泣くことも大切です。泣きたいのに泣かないのはいけない。玉葱を切った時に出る涙と、感情による涙とでは違いがあり、感情による涙には、コルチゾールというストレスホルモンが多く含まれます。感情が高ぶるということは体の中にストレスがたまるということで、涙を流すとそのストレスが洗い流される。つまりストレスを発散させるということです。NK細胞の活性が上がりウィルスやガンをやっつける力が増すのです。涙は我慢せずに思い切り泣きましょう。「泣きなさい、笑いなさい」の歌がある様にどちらも大切です。

女優の森光子さんは81才。幾つになっても新しいことにチャレンジ。現役でいること人にいつも見られる(適度なストレス)、これが若さを保つ秘訣でしょう。気持が変わると身体も変わる。病気も年のとり方も一緒。好きなことをすると脳内モルヒネが活性化します。健康法はいろいろあるが自分にとって心地良いことをすること、それが大切です。健康法について四つの因子で考えると、食べること、運動すること、息の仕方、心の持ち方、(もう60才と思うか、まだ60才と思うか)が大切です。

運動は、ジョギングよりウォーキング、特

に水中ウォーキングは高齢者にはおすす  
めです。

食はもっと大事。ファーストフードを常食  
にしていると糖尿病・高血圧が10代でも発  
症します。犯罪も低年齢化しています。キレ  
易い原因のひとつに食があります。人を良く  
すると書いて食、癌という字は口を三つも書  
いて山ほど食べたという字です。

人間の味覚は10才までに形成されます。  
近頃はケチャップやマヨネーズで、みそ、し  
ょうゆは忘れている。ごはん、味噌汁、納豆、  
これらはひらがな食品。パン・バター・ジャ  
ム・コーヒー、全部カタカナ食品ですね。カ  
タカナ食品は添加物が多い。そんな食品ば  
かり食べているとキレ易い、落ち着きのな  
い子になるという報告もある。お母さんが  
変れば子供が変る。子供が変れば21世紀  
が変る。日本が変ります。

北朝鮮から5人帰国しましたが、どんな  
洗脳されたとしても、やはり、故郷にお  
い・オフクロの味で日本人の心を取り戻  
しました。小さなうちからカツオブシ・昆  
布・味噌・醤油等ふるさとのオフクロの  
味を知っていたから戻れたと思いませんか。  
10歳までにホンマモンの味を憶えさせ  
ておけば何が身体にいいか自然にわか  
るようになります。

今の食べ物は原産国が様々で流通経路  
が長くなれば防腐剤など薬漬けになるの  
は当然です。ガン告知を受けた時、良い  
先生、良い薬を探すのは間違いで、先  
ず自分の生活（食べ物や生活習慣等）を  
見直すことが大切です。薬は、人は皆同  
じという前提のもとに作られています  
が、人の遺伝子はみな違う（ヒトゲノ  
ム）DNAの塩基がひとつ違うだけで違  
う体質になります。民族の遺伝子もわ  
かって来ました。一万年、地球は3つの  
農業形態に分かれました。

我々の先祖は 粟・ヒエなど雑穀

南の方は イモ

北の方の白人は 酪農と小麦

日本人の遺伝子は少ない脂肪、低カロリ

でも生きられる飢餓耐性遺伝子という民  
族の遺伝子を獲得しました。だから高カ  
ロリー、高脂肪では病気になるのは当  
たり前です。日本人が牛乳を飲み始め  
たのは戦後ですから、一代で遺伝子は  
変わりません。骨折の頻度と牛乳の消  
費が比例しているのは一体なぜでし  
ょう？

いくらいいものを食べても腸が悪いと  
何なりません。腸が大事です。現代病  
の治療は腸内革命が大事です。

最後に昇先生のアコーディオンで全員  
“泣きなさい、笑いなさい♪♪”を大  
合唱して終わりました。

#### <プロフィール> 昇 幹夫 (のぼり みきお)

1947年鹿児島生まれ。九州大学医学部卒業後、麻酔科、産婦人科の専門医として82年より大阪在住。高校卒業30周年同期会で200人の内8人の死（4人は医師）という事実にショックを受け、1996年に年間1000名の出産を取り扱う病院を退職。誕生半世紀を振り返り50代は過労死寸前の働き方をあらためることにした。

大阪市や岡山市で産婦人科診療もしながら、「日本笑い学会」副会長（「笑い与健康」の部門担当）として笑いの医学的効用を研究。前向きな楽しい極楽トンボの生き方が、高齢社会をダイヤモンドエイジにする長生きの秘訣と説き、「元気で長生き研究所」所長として 全国を講演活動中の『自称研究法師』。

97年夏ガン患者15名とともにモンブラン山麓トレッキングツアーに参加し「生きてる」という実感のある生き方とは何かをともに考えた。

2000年8月22日 ガン克服日米合同富士登山に参加し生きがいを持って生きることが闘病にどんなに役立つかを広く社会に訴えた。

NHKラジオ深夜便で「笑い心の絆」と題して放送、98年10月には、「おもいっきりテレビ」にも出演。笑うことは健康にいいことを実験で証明した。

ホームページ <http://homepage2.nifty.com/smilenobori/>

#### <最近の著書>

笑顔がクスリ

定価：1350円

保健同人社 発行



<< 体験談 >>

## “心身ともに美しく”

菌田 光子

私をはじめNHアカデミーにお伺いしたのは平成13年1月30日 自然食品のお店をされている須田一郎さんの紹介でした。きっかけは若き頃勤めていた銀行の先輩が約30年間リュウマチを患っていらっしやうりなんとか少しでも良くなって頂きたいとの思いからでした。彼女も「これまでいろいろやって来たけれど腸のマッサージははじめて」とのことで、体験しに行く事になりました。体験と生野菜だけの昼食、七穀の粉等々はじめての事ばかりで驚きましたが、この健康法の説明は納得のいくものでした。

私自身どこも悪くない、元気と思ってました。でも前年に亡くした寝たきり状態の父を5年間看病して、腰を痛め軽い腰痛がありました。又、母が40才代で急性緑内障で右目を失明し77才で左目も緑内障・白内障になり手術したりでずいぶん苦しんでいたのを見てましたので私も遺伝的なものがあるかもしれないと言う不安が少しありました。先生は「血液がサラサラ流れていたらそのような病気にはならない」とおっしゃて下さいました。又私の周りの人たちに子宮ガン、子宮筋腫、乳がん等、病気の人が多く以前から予防医学に興味があり、これまでもいろいろしてきました。今度はこの健康法に取り組んでみようかなと思いました。しかし食事の件が少し引っかかりました。体験の日の夕食時、食器棚の前でもうこれらの食器・お鍋をほとんど使わなくなるのかなと思うとさみしく、心が揺れた事を今でもはっきり思い出します。(今思うとそんなに悲壮なものでもなく結構使ってます。フライパンは使ってませんが・・・)でもまずは健康第一と決心し先輩に電話しましたところ「菌田さんがやるんだったら私もしてみる」との返事で体験の翌日から通う事になりました。なるべくつめて

一気にする方が効果が早いとの話で日・祝日を除いて毎日50回通いました。

貧血気味で血圧も少し低目でしたので、朝に弱かったのですが一ヶ月経った頃には目覚めがすっきりし、うれしくなりました。夜もぐっすり眠れました。二ヶ月目位から毎朝すっきり便通もあり、便もガスもほとんど臭わず、さわやかな気分になりました。そのうち先生から「右目と左目の大きさが違っていたのが、ほぼ同じになりましたね」と言われ、事実違っていたので驚きました。又口が少しゆがんでいたそうですが、それも真っ直ぐになったとの事、口のまわりが黒ずんでいたのもすっきりしたなど、いろいろ本人が気付いていなかった事がよくなり感心しました。腸を良くすることで自然と身体のゆがみ、ひずみ等改善されることにびっくりしました。

半年過ぎた頃、血液検査をして頂く機会があり、調べてもらったところ「貴女のように血のきれいな人は百人採血してもいません」と言われ、血液の顕微鏡画面を見せて頂きましたが、赤血球も大きな美しい円球で、白血球も元気に動きサラサラした状態でした。貧血も良くなっていました。

野菜中心の食事(生野菜を塩もみし、水でアクをとり、みそ・醤油・ゴマ油・オリーブオイル・コチュジャン・カレー粉等いろいろなもので味付けします。)と七穀、そして良い水を沢山飲み(一日約1.5リットル)だんだん贅肉が落ちてすっきりとした身体で二十代のウエストになり、顔もシワにならず、肌のつやも良くなったようです。ダイエットにはすばらしい効果があるとつくづく思います。身体が軽くなるとフットワークも良くなり、自転車を降りていた坂もスーッと上がれるようになり、疲れも知らず、我ながら体力が出来たと感じます。でも先生に「一年間位はいろいろと体内に持っている悪いものが出て来ますよ」と言われた通り、神戸の震災で八時間生き埋めになっていて、土壁のほこりを吸っていたせいか、ひどい咳が一ヶ月

位続きました。他にもありますが、一時的なことですっきり良くなる為と思い乗り切りました。「3年位この健康法を続けると今までと違って健康そのものの身体になりますよ」と言って下さったのを楽しみに頑張っています。もう少しで二年になります。健康法にそった食生活をしてはいますが、時々脱線することもあります。でもその後で食べる生野菜が本当においしく身体が喜んでいてはと思われるようです。

将来大病もせずボケもしないでいられると思うとうきうきします。毎日疲れも知らず更年期障害も全くなく過ごせる事に感謝しています。体力・気力は二十才若い三十代のように思えます。病気になってから、痛く苦しく辛い思いをしながらお金を使うことを考えれば、なる前に使う！ 私はそう考える方がいいのではないかと考えています。

年齢と共に体力は必ず落ちて、何かで支えなければ現状を維持する事は出来ません。薬は必ず薬害があるように思えますし、サプリメントも体質を少しは改善するでしょうが、すっかり変えてしまう程の事はないと思われれます。その点この健康法は腸をきれいにし、生きた酵素（火を通さない生野菜）を腸まで届け、血をきれいにする。そして大変パワーの出る七穀（玄米・大麦・小麦・はと麦・粟・大豆・黒ゴマを粉にしたもの）で蛋白質・脂質・ミネラルを補い、野菜ジュース（スイートコーン・ビーツ・ケール・ブロッコリー・麦若葉を冷凍乾燥して粉末にしたものを水で溶かして飲む）で、ビタミン類・食物繊維をとる究極の健康法だと確信しています。

自分が、健康で穏やかな気持ちでなければ人にも優しく接する事が出来ないと思います。父を介護してつくづく感じました。なかなか思いやりのある人間にはなれませんが少しでもそうありたいと願っています。この健康法を続けながら、心身ともに美しい人間になれる様に努力して行きたいと思っております。

\* ~\*~\*~\*~\*~\*~\*~\*~\*~\*

## 万能野菜 ヤーコンを

### ご存知ですか

南米アンデス地方の原産

キク科の多年草（根芽）

#### ★ オリゴ糖は全野菜中最多

整腸作用のあるオリゴ糖が多いことで知られているゴボウや玉葱・ニンニクなどより圧倒的に多く含まれています。

#### ★ 食物繊維でラクラクお通じ

繊維の多いサツマイモよりはるかに多く、デンプン質が殆どないのでダイエット食品として最適

#### ★ 天然ミネラルの宝庫

カリウムを多く含み、体内のナトリウムを排出して血圧を下げます。さらにカリウムは疲労した筋肉を早く回復させる働きがあります。その他にカルシウム・リン・鉄などミネラルが豊富

#### ★ 活性酸素を消すポリフェノールが一杯

抗酸化作用のあるポリフェノールで動脈硬化を予防します。

実際に食べてみますとすごくお通じがありました。（下痢状ではなく普通の便です）

見た目はサツマイモ、味は梨、感触は大根という不思議なもので、生で千切りにしてゴマ油・醤油をかけると美味しいです。

**<1kg600円 当社で取り扱っております>**



ヤーコン (YACON)

# 笑いのヨガ健康法

「笑う門には福来る」吉本興業の笑いと言の笑い  
不機嫌・仏頂面は胃ガンを招く  
笑いは人間だけに与えられたものです（特権行使）

ギスギスした現代社会にカンフル剤として新風をおくるもの、それは笑顔（スマイル）以外には考えられません。どんなに踏みつけられても、どんな逆境にあっても、笑顔さえあれば克服できます。笑いこそ難病を克服し、ストレスやうつなどの悩みを癒し、解消する原動力になります。ではどのようにして真の笑顔が作れるのか？そのノウハウや実践方法をお伝えします。

実 演 : 「ひとり按摩体操」 「真向法」 「笑いの体操」 「ヨガポーズ」

日 時 平成15年1月25日（土）  
13:45～16:00  
場 所 エヌエイチアカデミー セミナールーム  
（送迎車有・別紙参照）  
会 費 1,000円 昼食1,000円（会員800円）ご用意しています  
申込み・問合せ エヌエイチアカデミー 06-4806-4889  
大阪市淀川区木川東4-16-20 ココスビル 1F

## 講師プロフィール

### 井上大仙（いのうえ だいせん）

1921年東京生まれ。1949年シベリアから復員後、銀座で広告会社を営業する傍ら、沖正弘師、中村天風師に“ヨガ”を、植芝盛平師から“合気道”を、長井津師から“真向法”を、西勝造師から“西医学”を修得して以来、約半世紀ヨガによる笑顔普及運動を展開。15年前から大阪で、「ヨガ教室」と「太陽の集い（中高年の親睦交流会）」を主宰。「ニコニコ山笑福寺・住持」、「日本総合医学会正会員」、「関西歌声サロン（童謡・唱歌）代表」。  
趣味は尺八・ケーナ・ハーモニカ・川柳・自由律俳句・囲碁。

当日 整腸マッサージ体験もいたします。（20分3,000円）

昼食と体験マッサージのご希望は必ず事前にお申込み下さい。

チカコの健康サロン開設にご賛同いただき、当日ご寄付下さった方は、講演会の1000円は頂戴いたしません。

# 健康食の料理教室

火を使わない簡単・美味しい野菜料理

**日 時 2月10日(月) 14:00~16:00**

**会 費 2,000円(材料費込み)**

**サロンメンバーは1,000円**

**場 所 エヌエイチアカデミー**

最寄の駅(JR新大阪・地下鉄西中島南方・阪急十三)までお迎えに行きます。

**申込みは前日までに電話にて**

**06-4806-4889**

**持参するもの・・・エフロン**



## 編集後記

明けましておめでとうございます。お健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。巻頭に載せました様に、今年は新企画でNPO法人飛躍の年にしたいと思っております。溢れる情報の中、自分にとって何が一番良いかジックリ見極める場所として「チカコの健康サロン」を開設いたします。ご自由にご利用下さい。健康で少しでも明るく楽しい、素敵な人生のためのお手伝いできればと思います。

昨年はいろいろなことがありました。稲垣榮洋氏(静岡県農業試験場)は、講演『雑草にみる人生成功戦略』で次の様に言って居られます。「雑草は悪条件に正面から向き合い、それを克服して生きている。逆境が雑草を強くしてきた。人間も同じだろう。逆境は味方だ」と。昇先生も同じ様なことを言って下さいました。「ピンチはチャンス チャンスはチェンジ」

沢山のご支援・ご厚情でピンチをチャンスにし「チカコの健康サロン」開設に結びつけることができ有難いことです。感謝の気持でこの『明日葉』を編集し、お届けすることが出来、幸せをいっぱい感じております。(皆川)