

サラダ整腸健康法と食

人は元来草食動物でした。草食＝植物性のもので食べて、自分の体内で自分にあった栄養素を合成していたのです。ところが動物の肉を食べるようになって、手っ取り早く蛋白質が補給されるようになり、自分の体内で合成する力をなくしてしまいました。(退化しました)

動物性蛋白質は元来人の体には合わないものです。だから人が動物を食べる様になってからいろいろと複雑な病気が起こるようになってきました。草食動物である牛も肉骨粉を食べさせられて狂牛病になったのです。

しかも日本人は農耕民族で、農産物を主として食べてきたので、動物性のもので体内で分解する能力が劣っています。

動物性蛋白質は腐り易いので腸内老廃物となって有毒物質となります。だからオナラや便が臭いのです。植物性の食事は便もオナラも臭いません。肉・魚・卵・牛乳を生で放置したものと野菜の生とでは肉・魚の方が早く腐ります。しかも腐った時の臭いは肉・魚の方はずっと臭いですが、あれは有毒ガスを発生しているのです。腸の中でも同じことがおきています。

この辺で本来の食べ物に戻って昔の遺

伝子を思い出させ、自分にあった栄養素を自分の体内で作ろう。腸に優しい食事を、というのが“サラダ整腸健康法”がお奨めする食事なのです。

穀物と野菜を中心とした食事にしましょう。それも出来るだけ自然な形(精製しない生)が良いのです。

今、温野菜が主流になっていますが加熱によるマイナス点はあまり知られていません。加熱すると

- ① やわらかくなるので余り噛まない。生は良く噛みます。噛むことは大切です。
- ② 食べ易いので食べ過ぎます。
- ③ 栄養素の一部は火に弱く、壊れます。
- ④ 酵素は60度位で死にます。生は生きてきた酵素が体内でも働きます。
- ⑤ 農薬は加熱しても消えません。数種類の化学薬品が加熱によって化学変化し、別の毒を作ることも考えられます。ある種の酵素は農薬を体外に排出すると言われていています。

100%生食がベストですが、実行するのは難しいことです。出来るだけそれに近づける為に、例えば「一日一食は必ず守る、生野菜サラダは毎日食べる」という形でやってみましょう。

七穀パウダー

元気の出る不思議な粉（生命の源、ダイエット食としても最適）

玄米・大麦・小麦・ハト麦・粟・大豆・黒ゴマ

生が良いと言っても穀物はかたくて食べられません。そこでパウダーにしました。

栄養素は相互に関連し合いながら働いています。

例えばカルシウムの吸収にはビタミンDが必要、蛋白質・糖質・脂質の分解にはビタミンB1・B2という様に相互作用します。この七穀パウダーは七種類の穀類がお互いの足りないものを補い合いますので理想的な食べ物と言えます。玄米が良くてもこれだけではベストとは言えません。雑穀としていろいろ一緒に食べるから良いのです。

胚芽つきを粉にしていますので栄養豊富、生ですから酵素も生きています。

この粉は不思議な粉と言われる程パワーがあり、これを常食にしていると疲れの知らない身体になります。

少量で腹持ちが良く栄養価が高いのでダイエット食としても活用できます。

毎食すべてこれを主食にすると良いのですが、やはりご飯もパンも食べたいと思うのが普通、せめて一日一回は七穀パウダーを食べることから始め、だんだん増やしていきましょう。

- **玄米** 胚芽の中に含まれる多くのビタミン・ミネラル・食物繊維は、大腸内の老廃物を早く外に出す大きな役割を果たします。しかも生であるため生きた酵素が働いて農薬などの不純物を排泄してくれます。
- **麦** 沢山のビタミンを含んでいます。玄米に少ない必須アミノ酸のリジンが多く含まれています。又カルシウムなどのミネラルも豊富です。食物繊維も多く便通がよくなります。
- **ハト麦** 良質の炭水化物・蛋白質・脂肪・食物繊維が豊富です。鉄やカルシウム・ビタミンも多く含まれています。解毒作用もあり皮膚によいと言われ漢方薬として使用されます。
- **粟** カルシウム・鉄が非常に多く、ビタミンも沢山の種類が含まれています。特にビタミンBが多く糖質を分解するのに役立ちます。
- **大豆** 大豆蛋白は体内では合成できない9種類の必須アミノ酸をバランスよく含んでいます。動物性蛋白質の様に長く腸内にとどまらないので腸内腐敗をおこしにくいです。新しい細胞を作る時に欠かせない亜鉛も多く、さまざまな免疫細胞のバランスを調整し、免疫力を高めます。その他の微量ミネラルや食物繊維・ビタミンE・Kも含有しています。
- **黒ゴマ** 黒ゴマの脂質は不飽和脂肪酸といって体内で合成することの出来ない必須脂肪酸です。必須脂肪酸は細胞膜を構成する物質の一つで、不足すれば発育障害や代謝障害をおこすと言われていています。ビタミンB、微量ミネラルも豊富です。

成分表(ご飯との比較)100g中 単位 g

	蛋白質	脂質	炭水化物	Ca 等ミネラル	ビタミン			食物繊維
					B1	B2	C	
七穀パウダー	10.6	10.2	66.9	556.34mg	0.56	0.14	2.41	5.82
ご飯(白米)	2.5	0.5	31.7	10.85mg	0.03	0.01	0	0.4

野菜パワー (ジュースの素)

毎日快便、健康、若返りのパウダー

ブロッコリー、トウモロコシ、大麦若葉、ケール、大豆、緑茶、キダチアロエ

毎食生野菜を食べましようと言っても、外食の多い人などは難しいことでしょう。それでいつでも、どこでも野菜が摂れる様に、持ち運びが便利なパウダー状にしました。

加熱をせずに滅菌処理をしていますので、栄養素は壊れず酵素も生きています。

粉末ですので速く消化吸収します。水を加えるだけでジュースになります。

相互に関連して働いてくれる各栄養素が含まれていますので、栄養の組合せを考えなくてもこれ一つですむ大変重宝なものです。食物繊維も豊富なので便通が良くなります。

- **ブロッコリー** βカロチン (体内でビタミンAに変化。皮膚、目の角膜、粘膜などを正常に保つ)をはじめ、ビタミンB群・C・Eが豊富に含まれています。また、銅・セレン・カリウムなどのミネラルや、食物繊維も豊富です。
銅は鉄の吸収を助け、ビタミンCと共に骨格を丈夫に保ちます。セレンは、ビタミンEと相互作用して老化防止に役立ちます。
- **トウモロコシ** 食物繊維、ビタミンB1・B2・Eが多く、リノール酸も豊富で、動脈硬化の予防に役立ちます。ビタミンB1・B2は炭水化物、たんぱく質、脂質を分解し代謝を助けます。利尿作用もあるので、体内の水分を調整してむくみの解消にも役立ちます。
- **大麦若葉** ビタミンA・B1・B2・C・E、ナイアシンなどが豊富に含まれています。また、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄などのミネラルの含有量も、他の緑黄色野菜と比べてはるかに多く、酵素や食物繊維も豊富です。
神経系統に良い作用を与え、心臓など循環器系統の機能を調整する作用もあります。
- **ケール** βカロチン、ビタミンB1・B2・C・Eが多く、ミネラルも豊富です。またカルシウムの含有量は、牛乳よりはるかに豊富です。食物繊維が豊富ですので、便通をよくします。脳神経、末梢神経の働きを調整します。
- **キダチアロエ** 皮の部分の葉緑素は便秘や胃腸病によく、アロエエモジンは内臓の働きを正常にしたり、血圧を正常にします。また、アロエウルシンは潰瘍の回復を促進、アロエチンは殺菌作用があり毒素を中和させます。アロミチンには抗がん作用があります。その他、血糖値を下げる作用や、美肌効果、老化防止、アレルギーなど数多くの薬効成分が含まれています。
- **緑茶** お茶には、数多くのビタミン類、アミノ酸、食物繊維が含まれています。特にカテキンは抗菌作用、抗酸化作用、抗腫瘍作用、抗がん作用、利尿作用、強心作用、血圧上昇を抑制する作用、血中コレステロールを下げる作用、疲労回復などに役立ちます。
しかし、それらの薬効成分の70%は不溶性ですので、良い成分の殆どは茶ガラに残って捨てられてしまいます。さらに、お湯は加熱で水のエネルギーがなくなり、酵素も死んでいる状態なので沸騰したお湯に入れて飲むより葉そのものを食べる方が良いと言えます。
- **大豆** 大豆蛋白は9種類の必須アミノ酸をバランスよく含みます。動物性蛋白質の様に長く腸内に留まらないので腸内腐敗をおこしにくいです。細胞を作る時に必要な亜鉛も多く含み、さまざまな免疫細胞のバランスを調整し、免疫力を高めます。その他の微量ミネラ

ルや食物繊維・ビタミンE・Kも含有しています。

塩について

「高血圧には減塩」と言われますが、塩がいけないのは塩化ナトリウムが悪いのです。良い塩の条件は塩化ナトリウムが少なくミネラルが豊富なことです。精製塩は99%が塩化ナトリウムです。天然塩と言っているものも国産・外国産いろいろ取り寄せてみましたが、殆どが塩化ナトリウム90%台というものでした。中には良いものもありましたが、非常に高価で毎日使うのには勿体ないと思われました。

やっと見つけたのが「宗谷の塩」です。これは海水を石・砂などで濾過して集水し、回転する加熱ドラムに噴射して水蒸気を飛ばして塩を回収するという方法ですので海水に含まれている成分は殆ど残っています。

塩化ナトリウム69%、後の31%はマグネシウム、カルシウム、カリウム、その他数多くの種類の微量ミネラルです。

これだといくら摂取しても害にはなりません。むしろ微量ミネラルが作用して有益であると言えます。しかも価格は安いので毎日惜しげなく使えます。変に塩辛くなく、まろやかな味でとても美味しい塩です。

健腸茶

蓮の葉、烏龍茶、棗の皮、白菊の花、梅の実

オオバコ、ヘチマ、アオイの葉、エビス草

毎日排便のある人でも長年使ってきた腸はくたびれて、腸の中のどこかに老廃物（古い便）がたまっています。整腸マッサージをして、その老廃物を排出させるのですが、より速やかに古い便を出すためにこのお茶を飲みます。

天然の植物ばかりで化学的な下剤成分は含まれておらず、いわゆる腸内の善玉菌を増やす作用のある植物性のお茶です。

下剤とか便秘薬は、始めは良く効きますがだんだん効かなくなって量を増やしていったり、下痢をしたり、腸壁を傷めたりしますが、この健腸茶はお茶に分類されるもので、副作用もなく、段々量を増やすということもなく、自然に気持ちよく排便出来ます。

ティバッグに熱湯を注ぐだけで簡単に飲めます。

便秘の人は濃い目にするとよく出るようになります。

水

良い水を沢山（1日1.5~2ℓ）飲みましょう。詳しくは前号



(明日葉 14 号) に記載

熊 野 ツ ア ー

7月5日梅雨の最中、案に違わずドシャブリの中“雨の古道も風情がある”などと自らをなぐさめながらバスに乗り込んだ19名。

どんなドシャブリでもゴルフのプレイが始る時には晴天になる晴男とゴビ砂漠で雨を降らせた雨女の対決は、悲しいかな雨女の勝ちで始った熊野詣でしたが、近づくにつれ雨は小止みになり、やがて青空が・・・晴男サマのお陰で快晴の2日間でした。

丁度七タサマ、お宿で皆さまの祈願を短冊にして？十年振りの笹飾りを楽しみ、翌日、速玉神社でトンドがあるというので奉納させていただきました。

旅の様子はご寄稿いただいたお二人の文にゆずるとしましょう。

熊野の風・水・樹にふれて心の安らぎをおぼえ、ステキな人たちとの出会いがあり、とても良いツアーとなりましたことは皆さまのお陰と関係者一同感謝しております。

再び甦りの地、熊野へ

交野市 井上富見代

古くから神々の宿る地として、人々の信仰の畏敬と憧憬の地であった熊野。初めて訪れたのは30年も前です。言葉ではうまく表現できませんが、現世とは違う時間の流れを感じた地でした。「もう一度訪れたい」心の底にその想いを残したまま、それ以後、一度も行けないままとなっていました。友人であるネイティブヘルススタッフの廣田さんから、熊野古道ツアーのことを教えていただき、迷わず参加しました。

ちょうど開催日の7月5日は私の50歳の誕生日。人生の大きな節目の誕生日に自分自身になって素敵なプレゼントをしたのでしょうか！と思うくらい素晴らしいツアーでした。まず、満仲先生の一般の情報では得る事のできない熊野にまつわるお話にドキドキするような古代ロマンを感じ、実際に熊野三山霊場巡りをすることにより、時代は変われど古代から現代に至るまで、日本人の意識の根底に潜む自然や信仰への畏敬の念は変わらない事を痛感しました。

その最たるものとして特に強く感じたのが、ホトトギスとヒグラシが同時に鳴く那智の滝。季節のない混沌とした時間の流れの中に一歩足を踏み入れただけで、古代か

ら何故多くの人々が、危険を冒してまで、憑かれたように熊野詣を繰り返したのか、その想いの一端を垣間見ることができました。初めて経験した神秘的な青岸渡寺での護摩法要。夜に催された福井幹さんの幻想的な横笛の調べ。初めてお会いしたのに、なぜか昔からお知りあいのような気がして、深夜まで女学生気分で（ちょっと厚かましい！？）尽きぬ話をした同室の方々。本当に楽しい1泊2日でした。ネイティブヘルスに感謝！そして、お願い。次は玉置神社詣ツアーを、是非、企画していただきますように。その時には今回ご一緒した皆さんとまた、お会いできる事を願っております。

熊野古道 いやしの旅

神戸市 中嶋 佑

皆川様より‘熊野古道へ行きませんか’のお誘いを頂き、厚かましくも神戸火曜会（皆川様もご参加頂いている三宮での朝食読書会）のメンバー3名で参加させて頂きました。

今回はまず、初めての三社参りであるという事、次に、健康サロンの皆様にお目にかかれる、そして福井先生の横笛を、まじかに聞くことが出来るという事で、躊躇うことなく申し込みさせて頂きました。

伊勢へ七たび、熊野に三たび、どちら欠けても片参りと言われる中、私も熊野へは3回お参りしていたが、いずれも本宮のみで、那智、速玉さんに失礼したものでした。今回は初めて3社揃ってお詣りが出来ると言う事で楽しみにしていたが、満仲先生に教えて頂いたグー・チョキ・パーで、念願が果たせ心残りが一つ消え安堵しています。

二つ目には、チカコ健康サロンの便りを通じてしか知らなかったNPOメンバーの皆様にお目にかかれ、嬉しく存じました。予想に違わず皆様、ご健康で、素晴らしい方々との、お出遭いが頂け、楽しい二日間を過ごすことが出来ました。

三つ目には、福井先生にお目にかかれ、宿舍‘くまのじ’の一室「神倉」で蠟燭の燈かりの中、語り部にも似た口調で、とつとつと、自然との、共生のあゆみを語られたあと、自作の横笛に、しずかに、息を吹き込んでいかれました。まさしく、ほんま

もん。その澄んだ音色は心の琴線に触れ、素直な自分に帰れたひとときでした。

その他、思い出に残る事としては、以前から一度お邪魔したかった‘とがの木茶屋’での自然食や、水量豊富で一段と神々しい那智の瀧、神倉神社での厳しい自然石の階段、鬱蒼とした苔むす古道での森林浴など、思い出は尽きません。そして何より嬉しかったのは、二日間を通じ、参加された方々の温かいお人柄に接し、また神々の棲む熊野の大いなる、みこころに抱かれたからでしょうか。

本当に心安らぐ二日間を過ごすことが出来た事です。皆川様はじめ関係者の方々にこの場を借りて改めて厚くお礼申し上げます。有難うございました。

今にして思えば、まさに、いやしの旅、これぞまさしく‘チカコ健康サロン’ネイティブヘルスであったのかと、しみじみと、してやられたりと悦に入っています。

玉置神社へのお誘い

— 熊野ツアー パート2 —

大峰山系最南端の玉置山頂上に鎮座する玉置神社は、熊野信仰の奥の宮として多くの皇族や指導者たちが修業した場です。

宇宙からの波動が届く「霊峰玉置山・玉置神社」は、自然からの大きなエネルギーとパワーを魂に響かせてくれることでしょう。

今秋御鎮座 2050年祭を迎える風格と格式ある由緒ある古社です（社務所と梵鐘は重文）一般には余り知られておらず、今回は松田先生、満仲先生のご案内で実現できました。是非このチャンスをお見逃さない様に、ご参集くださいませ。

日時	平成15年11月1日（土）2日（日）
集合	1日午前8時15分 JR大阪駅中央改札口 噴水前
帰着	2日午後7時30分頃 梅田予定
宿泊	十津川温泉 又は 玉置山周辺の温泉
費用	29,000円までにおさえる予定
その他	宿でのイベント（チ（知識）カ（からだ）コ（心）の健康に関して）を考えています

詳細は9月中旬頃決定いたします。

決定ご案内をご希望の方はご連絡ください。お送りいたします。

TEL 06-4806-4889 FAX 06-4806-4870

設立3周年記念行事

日時 2003年9月27日(土) 11:00-17:00

場所 NPO法人ネイティブヘルス

大阪市淀川区木川東4-16-20 ココスビル1F
エヌエイチアカデミー内

TEL 06-4806-4889 FAX 06-4806-4870

参加費 500円(1,000円以上の3周年記念お土産付)

〓 必ず予約申込みして下さい。

〓 送迎車もあります。(阪急十三・地下鉄西中島南方・JR新大阪)

14:00-16:00

記念講演 医学博士 松田育三先生

『常識にこだわらない健康法』

—自分でつくる心とからだの健康—

西洋医学・東洋医学・物理学の立場から

11:00-17:00

血液サラサラ度チェック	1,000円
整腸マッサージミニ体験	500円

12:00から

ヘルシーランチバイキング 500円(通常800円)

フットバス(足湯)はご自由に無料でお使いいただけます。

ボランティアでお手伝いをしてくださいませんか
前日の準備と、当日受付をお手伝いしていただける
方
お電話ください（ランチと交通費はお出しいたしま
す）

9月

6日(土) 14:00-16:00
西川三彦氏 (株) マクロアキア社長
『イオンと健康』
人は空気と水が無ければ生きていけません。
マイナスイオンが良いと言われますが、イオンとは何でしょう。人の体への影響は？

13日(土) 12:00-14:00 昼食会
昇 幹夫氏 日本笑い学会 医師
『末期ガンから生還した124人に学ぶ』
千百人集会報告

20日(土) 14:00-17:00
黒田クロ氏 漫書家 講演家
『知識・からだ・心の健康』
矢伏真理氏
『簡単なストレッチとユニバーサルダンス』
老いも若きも音楽に合わせて身体を動かしましょう。

27日(土) 11:00-17:00
NPO法人ネイティブヘルス
3周年記念行事 (別頁参照)

10月

4日(土) 14:00-16:00
『ボディートーク』 指導 西尾聖子氏
喜怒哀楽はからだにコリとなって表れます。
そのコリをほぐして、心もからだも健康に。

11日(土) 10:00-12:00
井上大仙氏 笑いのヨガ健康法 主宰
『笑いのヨガ』 実技

同日 14:00-16:00
『ヘルシークッキング』
火を使わない簡単野菜料理

18日(土) 10:00-12:00
小倉和久氏 谷 農園
『野菜一作り手の立場から』
農業とは畑と周りの生態を整えて土に種をおとし、見守り、育ったものをそのまま心と共に食べ手の人に届ける仕事

同日 14:00-16:00
松岡昭寛氏 ホームアスガ住環境研究所
『新築・リフォームの前に知っておきたい7つの法則』

七穀パウダー	800g	4,000円	徳用(2Kg)	7,900円
野菜パワー(ジュースの素)	30包	5,300円	徳用(60包)	8,500円
お試しセット(七穀パウダーと野菜パワー)				1,900円
健腸茶	20包	5,300円		
宗谷の塩	250g	500円		
ライブエアーII(良い水・空気を体内に) 定価 128,000円を当社特別価格 (以上 消費税別途 5,000円以上のご注文は送料無料サービス)				

編集後記

従来の野菜パウダーがパワーアップしました。緑茶の香りとキナコの芳ばしさでとても飲み易くなりました。七穀パウダーも当初に比べますとかなり食べ易くなっていますし、この威力をご存じない方もいらっしゃる様なので、今回は食をテーマにご紹介させていただきました。夏バテ防止・夏の疲れが出るこれからは、お役立てください。7月12日にチ(知識)カ(からだ)コ(心)のオープンサロンを開催しましたところ申し込みを大きく上廻り、100人を越す参加者で嬉しいヒメイを上げました。行き届かない点もあったかと思いますがお詫び申し上げます。9月27日の3周年記念も賑々しくお出掛けくださいます様、スタッフ一同お待ち申し上げます。

「明日葉(あしたば)」第15号 2003年8月25日 編集・発行 NPO法人ネイティブヘルス

〒532-0012 大阪市淀川区木川東4-16-20 TEL06-4806-4889 ホームアドレス <http://www.nhacademy.co.jp>