

# いきいき通信 No.26

平成 20 年 5 月



## 秋田県健康管理士会です！

皆様の健康のために少しでもお手伝いできれば  
と、思って活動しております。宜しく願います。

## 健康管理士って なあに？

これからは予防の時代です！

がん、心筋梗塞、脳卒中、糖尿病などをはじめとするあらゆる成人病は生活習慣の改善によって、防ぐことができるということがわかってきました。

そこで、生活習慣病を予防するために必要な疾病・栄養・環境・ストレスケア等の知識を体系的に学習し、“身体と心”の両面からの健康管理の知識を広めるために生まれたのが、「健康管理士一般指導員」です。「健康管理士一般指導員」は特定非営利活動法人日本成人病予防協会、ならびに財団法人 生涯学習開発財団において認定された資格であり、全国で約 4 万人を超えています。活躍の場も医療・福祉分野はもとより一般企業・健康関連企業・地域・家庭など、さまざまな分野での需要が拡大しています。

詳しくは下記ホームページをご覧ください。

特定非営利活動法人 **日本成人病予防協会**

<http://www.japa.org>

## ★ 健康管理士から一言

思い起こせば 5 年前、会を立ち上げ、皆様の健康のために少しでもお役に立てればとの想いで今まで事務局兼代表を務めさせていただきました。おかげさまで役員・会員皆様方のご協力の下に無事、何事もなく務めさせて頂きました。本当にありがとうございました。厚く御礼申し上げます。今年度からは新代表、新役員を中心に秋田市、県内各地での活動がさらに充実したものになるよう会員の皆様のさらなるご協力をお願い申し上げます。また次号 27 号より広報部の吉岡管理士、大塚副代表が中心になり会報を作成していきますので皆さまの積極的なご意見、投稿をお待ちしております。よろしく願いいたします。新会報をどうぞご期待下さい。

(五十嵐管理士)



## ◆ お知らせ **健康セミナー in 鹿角**

日時：5 月 22 日（木）PM 2：00～4：30

会場：小坂町交流センター・セパーム

定員：30 名 参加協力費：300 円

詳しくは代表まで



発行：秋田県健康管理士会

<http://www.akita-kenmin.jp/kenko/>

代表：佐々木 聡

広報部：大塚 忠雄・吉岡 尚子

《事務所所在地》〒010-0062

秋田市牛島東一丁目3-7

TEL018-834-1274 携帯080-3140-9883

## ★ 秋田県健康管理士会では

次のような活動をしております。

- ・ 定期的に勉強会・ミーティングを行っております。
- ・ 健康セミナーを開催しております。
- ・ 日常、手軽にできる健康法を紹介します。
- ・ 日本成人病予防協会を紹介し、健康管理士を育成します。

現在の秋田県の健康管理士資格取得者数は約 140 人です。

## ★ あなたも勉強してみませんか？

教育訓練給付制度厚生労働大臣指定講座

[厚生労働大臣指定番号]133519920016

**健康管理士一般指導員受験対策講座**

- ★ 講座案内・申込書が必要な方はお気軽にご連絡ください。

メールは [akita@healthcare.or.jp](mailto:akita@healthcare.or.jp) へどうぞ！

… おすすめ本 …



医学博士 野島 尚武著 500 円（税込）

※ 推薦者(五十嵐管理士)

## 健康にちょっといい話

- ★ いよいよ今号にて私の会報作成も終了となりました。今までお付き合いいただきましてありがとうございました。いよいよ次号から新しい会報の発行となりますのでご期待下さい。そこで今までの健康にちょっといい話を整理してみたいと思います。
- ★ 会報 No.1 (特別号) では健康と生活習慣を考える会の松島さんの健康だよりから健康で痴呆にならず、長生きするための知恵として ~一読・十笑・百吸・千字・万歩~をご紹介させていただきました。
- ★ No.2 (夏号) では矢上予防医学研究所、~老化を防ぐ画期的な食事法~
- ★ No.4 (春号) では福田稔先生・安保徹先生の自律神経のバランスを整える、気軽に出来る「爪もみ療法」
- ★ No.19 ではナチュラル・ハイジーン、の「生命の法則」に則った食習慣・ライフスタイル



- ★ No.20 では「酵素 (エンザイム)」
- ★ No.22 では「酵素の種類」
- ★ No.24 では「身体のリズムにあった食事の摂り方」  
(人間の身体の不思議なサイクル)



### ★ No.25 では「歪みと痛みをとるためのエゴスキューメソッド (運動療法)」

以上でしたがNo.19からNo.24まで掲載したと  
おりに少し整理してみたいと思います。

.....

最近、長年疑問だったことがようやくわかったことがあります。何が疑問だったかと申しますと健康補助食品とかサプリメントとかいわれているもので血圧に良い、糖尿に良い、膝痛に良い、なにになに良いといわれるものがありますが、あの人には良かったけど私にはさっぱり！ 人によって効くとか、効かないとか、なぜだろう、どうしてだろう？ きっと製品の質の差、細かさの差だろう？ しかしなぜ人によってそういう差がでるのか？ おそらくその方の腸内環境による吸収力の差だろう。とそこまではわかっていたのですがその先がわからなかったのです。また身体の老化もしく、身体の凝りやすい人、凝りづらい人、治りやすい人、治りづらい人、この差はなぜだろう？ きっと老廃物の排泄力の良さ、血液・リンパ液の質と循環の良さの差によるのだろうとそこまではわかっていたのですが、いつもその先で詰まっていたのでした。最近、ようやくその答えがわかったのです。さて、その答えとは？・・・その答えはというとやはり、「**生命の法則**」に則った食習慣、ライフスタイルにあったのでした。以前、会報で紹介しました『老化を防ぐ画期的な食事法』を覚えているでしょうか？

私は朝食を水分のみ (あるいはたまに果物を少し) 摂る1日2食の食習慣を6年ほど続けております。この食事法を続けて確かに午前中は排泄力、集中力が高まり、筋肉も柔らかくなりやすいし、内臓も休まる感じがしてとてもいいです。でも仕

事柄、昼食と夕食の摂り方をなかなか思うようにコントロールできない面がありました。しかし、この「生命の法則」を知り『生命力のある食べもの』の摂り方が少ないことに気づき、これでうまくコントロールできるのでは？ と思い、ただ今実験中です。では『生命力のある食べ物』とは？・・・それは**生の野菜**そして**果物**なのでした。私たちはあまりにも加熱され、加工された生命力のない食品に慣れてしまっているようです。ではなぜ生の野菜、果物を多く摂らなければならないのかということ、そこが今まで私が理解できないでいたところなのでした。それがようやくわかったのです。

(これはあくまでも私の体験です) なぜ生野菜と果物を多く摂らなければならないか？ それはビタミン・ミネラルの摂取もありますが何よりも生きていく上に絶対必要なもの、これがなければ今こうしてパソコンの画面を見ることも、文字を打つことも、息を吸うこともできないのです。これがなくなると生命活動がストップ、すなわち死ぬことになるのです。それは何かというと『酵素 (エンザイム)』なのです。この酵素を知ったことで私がいつも行き詰ってしまっていたことがすべて解決し、つじつまが合うのです。ではこの『酵素』とはいったいなんなのかということをお聞きしたいと思っております。『酵素』というと洗剤のイメージする方も多いのではないのでしょうか。酵素の力で分解して汚れを落とし、綺麗にしてくれるという感じでしょうか。洗剤に含まれるのも確かに酵素に違いないのですが食器や洋服の汚れを落とすだけがその役目ではありません。これからお話するのは微生物、植物、動物、人間の体内に存在する酵素 (エンザイム) のことです。最近ようやく酵素 (エンザイム) が注目されるようになってきましたがまだまだ日本では酵素のもっている力が知られておりません。私たちの身体は約 60 兆個の細胞でできていると言われております。そしてその一つ一つの細胞の内部でさまざまな化学反応

(代謝)が行なわれております。エネルギーの生産、たんぱく質の合成、不要物質の排泄、組織の修復など、何千種類もの代謝が休みなくものすごい速さで行なわれることによって私たちの生命は維持されているのです。このすべての代謝のためになくってはならないものが、酵素なのです。

・・・酵素の種類・・・

- 1 代謝酵素  
身体をつくり、病気を治し、人間の全ての生命活動に必要な酵素。
- 2 消化酵素  
消化器官内で分泌される酵素で口にした食べ物を消化する。  
1、2は人体でつくられている酵素。  
(5000種類以上)
- 3 食物酵素  
食物に豊富に含まれる酵素で、その食物自体を自己消化する。
- 4 酵素サプリメント  
酵素の欠乏した食品を食べたときに、食物酵素と同様の働きをしてくれる。  
3、4は外部から取り入れる酵素。

私たちは酵素の存在なくしては生きていくことができません。酵素がなくなったときが寿命の尽きるときなので、酵素は浪費しないように、大事に使わなくてはなりません。体内にある酵素は代謝酵素(生きていくためのあらゆる活動に貢献している酵素)と消化酵素(食べたものの消化・吸収に貢献している酵素)が存在しています。今日はその酵素を浪費しない、無駄遣いしないためにまた、健康でいきいきと気持ちよく元気に生きていくために最も必要、かつ大事な身体のリズムにあった食事の摂り方(人間の身体の不思議なサイクル)について少しお話させていただきます。読まれる前にまず、現在の常識と思われている知識をいったんさらりと捨てて、まっさらな頭にしてから読んでくださいね!

★ ナチュラル・ハイジーンという「自然の法則に基づく健康科学」の考え方では、長い間の

体験と研究から人間の身体を下の図のようなサイクルでとらえています。

### 24時間周期の身体のリズム



- ◎午前4時～正午 **排泄の時間帯**  
体内の老廃物と食物カスの排出
- ◎正午～午後8時 **補給(食事)の時間帯**  
摂取と消化、食べることと食べたものの分解
- ◎午後8時～午前4時 **同化の時間帯**  
吸収と利用・・・体への同化

このサイクルについての考え方は、1日における身体の機能に基づいたものです。つまり私たちの身体は、毎日食べ物を取り入れ(補給して)、その食べ物の一部を吸収し(同化して)、使わない部分を捨てる(排泄する)という作業を繰り返して生きているのです。これらの3つの作業を行なう機能はどんな時でもある程度は行なわれているのですが、実はそれぞれに、1日のうちで最も機能が活発になる特定の時間帯があるのです。それが上記の時間帯なのです。★午前4時から正午までの**排泄の時間帯**にご飯やパンをいっぱい食べてしまうと身体はそれを消化するのにとおおわらわです。身体のエネギーが消化のために浪費されて、とても排泄にまで回らなくなってしまいます。(排泄すべき体内の老廃物が排泄されずに溜まってしまうと、肥満や病気のもとになってしまいます)★「朝食をとらないと、エネルギー不足になって朝礼のとき貧血を起こす原因になる」などと言われていますが、本当は、前日食べた食物の栄養分で午前中に使うエネルギーは充分まかなわれているのです。具合が悪くなったり倒れたりする真の原因は、体内環境が毒素(排泄されない有害物質)で汚染されているからです。ではどうすればい

いのかというと、このサイクルに合わせた食事の摂り方をすればいいのです。朝は排泄のために、ご飯の代わりにビタミン、ミネラル、酵素等が一杯の果物・生野菜(ほとんどが水分)を食べる。(補足:昼食・夕食時はご飯を食べる前に先に食べる)

.....  
以上で、続きはまた次号以降でということになってしまっていたので今号で続きを述べて終了したいと思います。.....  
口に入れるもの、食事の摂り方がその方の身体を形成していることはお判りのことと思います。内臓に負担をかけない食べ方、いたずらに酵素を無駄遣いしない食べ方、身体に毒素を溜め込まない食べ方等々、私は自分の身体を試験台にして今もいろいろな食べ方を試していますが今のところ一番感じていることは食べる時に心安らかに、ありがたく感謝して食べることが大事であるということ。また現代の生活環境ではあまりにも回りに毒が多すぎて身体が本来持っている力、自然治癒力を発揮できないでしまっていること。また今の食物は昔とは比べようも無いくらいにビタミン・ミネラルが不足していることがあげられると思います。どうも現代の食物には全く、ミネラルがバランスよく入っていないようです。環境汚染、土壌汚染、不安な飲み水、狂牛病、鳥インフルエンザ、添加物、薬害、全くミネラルの無い精製塩、など不安な生活環境です。生物の体内では様々な反応(代謝)が起こり、生命活動を行っています。これらの反応には触媒として酵素が関与していて、酵素が無くては生命活動が滞ってしまうことは前述したとおりです。この酵素を安定化させ、活発に働かせてくれるのが「金属元素」=ミネラルなのです。それも身体に必要なバランスのとれた微量なミネラルです。なぜ果物、生野菜を食べたほうが良いのかなお理解できたのではないのでしょうか?皆様、今後もお日様と大地の恵みを受けて育った果物、生野菜を積極的に食べて運動しましょう! **ありがとうございました。**