

テーマ「食事と睡眠の大切さ」

1.現状を正しく知る(一部、阿部司氏の情報进行了参考しました)

- ①自然食 腐るものを腐る前に食べる・トランス脂肪酸(マーガリン、揚げ物など)・添加物は怖い
 - ②外食産業の、添加物の大量使用の実態。(経済至上主義が恐ろしい)
 - ③加工食品における『黄金トリオ』うまみ成分の脅威(味覚が麻痺して中毒になる可能性もある)
 - ・塩(2%の塩水など塩辛くて飲めないが、黄金トリオが揃うと、美味しく飲めてしまう)
 - ・化学調味料(味の素、ハイミーなど)(表示は調味料・アミノ酸等)ラーメンや中華料理にどっさり!
 - ・たんぱく加水分解物(脱脂加工大豆や魚粉や動物のゼラチンを塩酸に反応・安価。本来は酵素を使って分解)
- ▼上記、黄金トリオは子供が大好きな味で、濃厚な味に慣らされ、本来の天然の淡白なうまみが分からなくなる。
- ▼何よりも怖いのは、化学的に作られた食事によって、家庭の食卓が壊れていくことです。
- ④慢性毒性(体内に蓄積されることでの毒性)は、全く研究されていない。
 - ⑤米国で、1ヶ月入院したら2000~4000万円ほどかかります。虫垂炎で手術すると500万円以上請求。
一方日本は、病気になっても安くて最先端の治療を受けられるので、予防医学への関心が希薄なのです。

2.人間の寿命は血管の寿命

- ①ゴースト血管(血管の90%以上が毛細血管)髪の毛の1/10の太さ 0.005~0.01 ミリ
 - ・しわ、たるみ、薄毛、認知症、冷え性、肝機能低下、腎機能低下、骨粗鬆症、薬が効かない等々
 - ・脳の白質病変 アミロイドβが毛細血管から排出されず、アルツハイマー病になる危険性高まる。
人間の脳は、1300g(体重の2%)だが、酸素は20%消費する。
 - ・毛細血管の老化。壁細胞が剥がれて、内皮細胞の間隔が開いてしまい、血がそこから先に流れないで壊死。
 - ・老化を防ぐには ①糖質制限 ②睡眠の質や時間 ③適度な運動 ④水分補給

3.健全な血液が健康に必須

- ①腸管造血説(血液は小腸で造られていると考えている)
- ②腸内環境 腸内細菌6百~1千兆個(小腸6~7m・乳酸菌が千億個。大腸1.5m・ビフィズス菌が10兆個)

4.自律神経とは

自律神経はからだの内外の刺激に対し必要に応じて、意志とは関係なく自動的にさまざまな器官に作用する神経です。

5.水が大事

一日2リットルの生きた水を飲む

醗酵水・還元水が良い(腐敗・酸化は病気や老化のもとになる)

次回の健康講座で、「生きた水の実験」をして発表します。

6.病気を自分で治す(自然治癒力が主役)

- ・糖尿病と糖質制限食 ミトコンドリアが大切(人体に少なくとも6千兆個が共存している)
- ・「守られているから大丈夫 ありがとうございます、しあわせです」お天道様と仲良くする。