

我孫子市消費者の会

# お知らせ

2023年12月20日 第49期 No. 9-569

事務局 〒270-1143 我孫子市天王台3-7-1-201 和田三千代方 TEL 04-7183-1434

<http://www.abikoshi-syohisyanokai.net/wp/>

お元気でしょうか。今年も終わりに近づきました。大掃除はもう済まされましたか。この頃NHKで、レンジフードの油污れの取り方をやったりしています。

千葉県消費者団体連絡協議会として、12月6日にナイスポークチバ連絡協議会の報告会に加藤さんと和田が参加しました。

その中で特別講演として、「最高の体調を維持する健康習慣」という講演がありましたので、加藤さんに内容を書いてもらいます。(和田は同時間に公正取引委員会の講演会があり、役目上、そちらに出席しました)

## 2024年1月定例会

日時：1月9日(月) 11:00～

会場：我孫子南近隣センター 調理室

毎年のように、お寿司を取って、新年を寿ぎますので、特別会費を徴収します。

参加者で割りますので、よろしくお願ひします。

テーマ 来年度の50周年の準備等

## 水俣の甘夏について

昨年、美味しいと好評だった水俣の佐藤さんの甘夏が10kg1箱、3000円で届くことになりました。到着は2月半ばになりそうですが、ご希望の方は、1月の定例会、または共同購入担当の中村さん{7182-7935}にお申込みください。



## 「最高の体調を維持する健康習慣」

講師：順天堂大学医学部教授 小林 弘幸氏  
講演では、その時のその人でなければ出ない言葉を聞くことができます。そこが面白い。

小林先生は、冒頭「軸が大事なのです」とやや脱線をしました。コロナ対策に軸があったのか、阪神がなぜ優勝できたか、心技体というが、技体があつてこそその心だ、など。例えば、ピアノ発表会であがるという人がいる。では、目をつむってピアノが弾けるほど練習をしたのか。否、練習が少なかつただけの話だ。技、体あつての心だと。

### ◆ カギは自律神経のバランス

健康で充実した日々を生きられるかどうかは、体と心が整っていることが重要。その健康を持続させるためには「自律神経のバランス」を整えること。自律神経には「交感神経」と「副交感神経」がある。交感神経は、活動・興奮モードをつかさどる神経。副交感神経はリラックス・休息モードをつかさどる神経。悩み事やストレスがあると、副交感神経の働きが低下する。

ストレスの9割は対人関係。あなた=私ではない、人は変えられない、対価を求めないこと、誰かに任せず自分で確認すること。人は簡単に乱れる、ミスをする、余裕がない、自信がない、予想外のことが起きる、なぜか。それはすべてをコントロールしている自律神経が落ちてくるからだ。くよくよして悪い流れにならないように、乱れたものをどうやって戻すかを考えよう。

#### ◆ 自律神経は、血液の調整も行なっている、

交感神経の働きが過剰に高まると血管が収縮し、血流が悪くなる。すると細胞が傷つき内臓の働きが落ちて疲れやすくなり、血栓もできやすくなり、発症リスクが高まる。脳の血流が低下すると、思考力も落ちてしまう。あらゆることに冷静に対応できなくなり、心にも大きく影響することが分かっている。

「病は気から」というように、前向きに心穏やかにすることで自律神経のバランスが整い「本当の健康」につながる。

「今を生きること」を心がける。「今が一番若い」と思って生きて欲しい。

#### ◆ 自律神経と密接なかかわりのある肺や腸

医学界のヒーローは「腸」、腸から脳ができた。身体も心も人生も腸内環境で決まる。腸内細菌には善玉菌と悪玉菌がいる。**なぜ悪玉菌がいるのか？**（切磋琢磨するものがないといけない。

\*与党ばかりではダメ、うるさい野党がいなければ墮落する。) 2割が善玉菌、1割が悪玉菌、残りの7割がどちらでもない日和見菌というのが理想的。

#### ◆ 自律神経の原料はタンパク質

肉、魚、卵などの良質のタンパク質。ただし腸内環境を悪化させないように油脂の酸化を防ぐ「抗酸化成分」を含んだものを一緒にとる。野菜や果物に豊富。食後のデザートはできるだけ果物を選ぶ。

◆ ビタミン、ミネラルは交感神経の興奮を抑える。ストレス社会にいきっていると交感神経が優位になりがち。イライラして眠りが浅く、どれだけ寝ても疲れが取れない。調べてみるとだいたい交感神経の働きが異常に優位になっている。改善するには交感神経の興奮を抑える栄養素を積極的に撮ることが大切。その筆頭がカ

ルシウム (小魚、チーズや乳製品)、マグネシウム (豆腐、納豆、豆乳、雑穀、海藻等)、豚肉に含まれるビタミンB群も別名「ストレス・ビタミン」と言われるほど有効。

#### ◆ 食物繊維で腸内環境と自律神経を整える

食物繊維は腸内細菌にとってよいエサになる。善玉菌を増やすために必要なのが食物繊維。

1日20g~25gが必要。今10g位しかとってない。食物繊維には「不溶性」と「水溶性」の2種ある。

・**不溶性のものは**、豆類、根菜類、玄米、蕎麦などあり、腸の全運動を活発にさせる。

・**水溶性のものは**腸内をゆっくり移動。糖質の吸収を穏やかにして血糖値の上昇などを抑える。

果物、きのこなどに含まれるが、特に薦めたいのは「**ねばねば食材**」。

不溶性、水溶性のどちらも必要だが、水溶性が不足しがち。便秘やお腹が張る場合は水溶性の食物繊維を摂ってまず便を柔らかくするのが良い。

#### ◆ その他

・朝は陽の光を浴びて深呼吸。コップ1杯の水。

・朝食は起床後、1時間半以内にしっかり食べる。

・ヨーグルトは夜食べよう。

22時~翌2時の間は副交感神経が高まり、腸が最も働くゴールデンタイム。

・バランスを整える最適の一品は「みそ汁」

#### ◆ 呼吸に始まり、呼吸に終わる

40歳を過ぎると肺の機能は急速に衰え始める。呼吸の質を変えることで肺の機能を回復させることができる。1日数回「**ゆっくり深く呼吸する**」「**全集中の呼吸**」で脳に変化。集中させると血流が良くなる。1(吸う):2(吐く)

#### ◆ 自立神経を整えば、「免疫力」もアップ

芯から強い体をつくるためにも自立神経を整えることは大事。(書籍あり。お貸しします。加藤)