

10月(神無月)



健康チャンネル

発行 株式会社 マインド
東京都東久留米市滝山5-1-13
西山ビル2F
フリーダイヤル 0120-088-056

- 腸が健康な人は気立てがいい！
- そろそろ「大根サン」の季節です。

(株)マインドはカルシウム強化米
「カルライス」のメーカーです

腸が健康な人は気立てがいい！

「気持ちが良いなあ〜」という気持ち(情動)はどこから生まれるのでしょうか。普通は脳から来ると考えるのが自然ですが、どうやら腸もその一役を買ってそうです。

脳と腸と関係あるの？

腸は第2の脳ということ言う学者さんがいます。人間の体のなかで脳以外に考える場所があると言うのです。脳と言えば感じ、考え、記憶したり、行動を促したりするのが脳ですが、果たして腹の下の方にある腸が何かを考えているとしたら、ご本尊の脳はどう感じているのか。私たちが日頃感じている感情はどこから来るのか、腸なのか脳なのかわからなくなります。

脳は体を支配していて、脳が死んで動かなくなれば死として、人間の死として扱われる。腸が考えているとしたら、脳が死んでも腸が生きていれば考えはあるのか、色々な疑問が吹き出して来ます。

でも脳だけ考えているのではなく、他の臓器にも感覚や感情に似たものがあって、喜びや悲しみがあると考えると、何となく日本的な感じがしてきます。万物に神がやどり山や海、お日様やお月様、草木や小さな虫までにも、魂があると考えた日本人が、自分の体を各部位に切り分けても、それぞれに魂が宿っていると考えても不思議ではありません。ただこの話は、そう考えられるという話でなくて、実際にそういうことが体の中で起こっていることが、確認出来るという科学の話です。

脳は腸から出来た。

どうやら生物は聞き慣れない「^{こうちようせいぶつ}腔腸生物」と言うものから進化したらしい。この口の上に乗っかっている脳・口・食道・胃・十二指腸・小腸・大腸・膀胱・肛門も、肝臓・腎臓・肺等々の体のあらゆる臓器は腸から進化して、それぞれの性格を持つに至ったというのです。私は素人感覚で「そういえば脳のあのクニクニした格好は確かに腸の形に似ている」と思ったのですが。それはさておいて、実際に脳にある神経細胞が腸にもあるというのですから不思議です。ただあるだけでなく外界(消化器官の中、口から肛門に至るまでを外界と考える)の状況を敏感に感じたり、色々な神経伝達物質を生産し、自ら感覚信号を発信したりしています。いよいよ腸も考えていると言えるのでしょうか。

考えるということは何かの刺激を感覚器官によって受容し、それを体内の伝達物質に変えて必要な部署に指令を出したり、刺激や変化を物質に置き換えて記憶したりすることですが、どうも腸でもそれに近いことを脳と協力して行っているようです。腸の持つ免疫機構は体の免疫系の60%を占めていると言われていて、一度進入して撃退した敵を記憶して次からは同じ方法で攻撃を加えることが出来ます。

内臓には感覚がある。

そうはいつても、言葉を発したり、文字や絵を描いたりすることは出来ませんが、情動を作ることには多く関与しているようです。日本語には「腹に一物ある」とか「腑に落ちない」とか「虫が知らせる」とか色々腸や内臓に関係した表現があります。私たちは意識せずに腸で感じられる感覚を、言葉として理解するばかりでなく、生活の中で使っています。これも日本的といって良いでしょう。実際に、大事な試験が迫って来るとお腹がしゅくしゅくと痛くなったり、緊張が続くとお腹が張ったり、便秘になったりするのも、腸と脳、情動をつかさどる器官が深く繋がっていることを意味しています。

つまりお腹の健康に力を注ぐことは、すなわち「心の健康」「明るく積極的な生活」を作ることに繋がります。「へその曲がった人」とのお付き合いは大概にして「腹のきれいな人」と良いお付き合いをしたいものです。

参考文献 内臓感覚 福士 審 日本放送出版協会刊
免疫と腸内細菌 上野川修一 平凡社新書



水で出来るお粥出来ました。

東日本大震災の報道の中で被災直後全くライフラインが止まり、何日間も救援も無く孤立していた地域がありました。

電気やガス・水道が全く通じない状態で何か口に出来るものが作れますか。健康な家族なら何日か凌ぐことが出来るかもしれませんが、老人や小さな子供を抱える家族や施設では、本当に困ってしまうのではないのでしょうか。(株)マインドでは「水で出来るお粥」を日頃、老人福祉施設で作られているミキサー粥をヒントに研究し、非常食用のセットを作りました。特別栽培米の胚芽精米を原料にカルシウムを加えた即席粥ですが、銘柄米の旨味も味わえる香り豊かな出来上がりです。ぜひ一度サンプルをお試ください。変わった食べ方では、レトルトのカレーやシチュー・即席スープなどをかけて食べても美味しく召し上がれます。

大変不作法な方法だと思っておりますが、担当栄養士様宛にFAXで送信させていただきます。不都合な場合は大変お手数ですが…上記フリーダイヤルまでお知らせください。

そろそろ「大根サン」の季節です。

「秋の陽はつるべ落とし」と言います。夜のとぼりが下りるころ、どこからと無く漂ってくる、おでんの香り、湯気が立ちのぼる大きな鍋には、たっぷりと煮汁がしみた大根は欠かせません。この大根、日本中どこへ行ってもある、ありふれた野菜ですが、じつは生まれは地中海地方だということをご存じですか。古くは5000年前のエジプトのピラミッドの壁画にも描かれているようで、日本に渡来したのは1300年以上も前に遡ります。以来、渡来した西洋二十日大根が日本の野生種や、渡来した品種どうしで交わり、私たちが食べている今の大根になったそうです。江戸時代になると全国各地の交易が盛んになり、優良品種が各地に伝わり土地の品種と交雑して、有名なねりま大根や桜島大根、京都の聖護院大根など「地大根」と呼ばれる大根が、各地に誕生しました。現在の日本には100種類を超える品種があるそうですが、生産されている90%は青首大根で、土地々々ならでの「地大根」と呼ばれるものは少なくなりつつあるようです。同じ種でも栽培地が変わると辛味が消えてしまうような繊細な大根を、今まで土地々々の人が守ってきましたが、その「地大根」が消えようとしています。なにか身につまされる思いがします。皆さんの回りにもきっと埋もれた「地大根」があるに違いありません。ぜひ探してさばいてみて欲しいものです。

マインドのある東久留米市と、ねりま大根の産地“練馬”はすぐ目と鼻の先にあります。ねりま大根は大都市江戸の食糧をまかなう為、徳川五代将軍綱吉が奨励して、盛んに栽培されるようになりました。このあたりは40～50センチの黒土の下に、5～7メートルの柔らかい赤土があって、根の深く入るすらっとしたねりま大根の栽培には適していました。それも現代の都市化の波には逆らえず、今ではわずかな耕地を残すばかりとなっています。

今、NHKでファッションデザイナーのコシノジュンコさんのお母様を題材にした朝ドラを放送中です。舞台は大阪岸和田、ジュンコさんは番組を見て「何か私と同じような気がします、だってバックは楽車(だんじり)でしょ、同じですよ」と番組の感想を述べられていました。大根も同じなんですよ、どこで生まれ育ったかで、大きさや風味が違う、そしてそれを大切に守り育てる人がいなければなくなってしまっていて、みんな同じのっぺらぼーになってしまいます。食物は私たちを育て、人間は食物を育てます。食物の変化は私たちの変化です。今大根に起こりつつある変化は、私たちの変化そのものです。風土に合った大根作り・野菜作りが問われているように思います。

さて、日本人にはなじみの深い大根ですが、古くは薬用に用いられキャベツや白菜・ブロッコリーと同じアブラナ科の植物でビタミンCが多く、デンプン分解酵素ジアスターゼを含んでいることはよく知られています。葉にはβ-カロテンを豊富に含んでいて、その抗酸化作用は免疫力のアップが期待されますし、たくわんや切り干し大根の臭いの成分で辛味成分のメチルメルカプタンは血栓防止作用があることが知られています。

この滋養に満ちた大根は昔から私たち日本人のそばにありました。米飯がまだ庶民の口に入る前は、どっかりと野菜の中心にあって、私たちの祖先の命を支えてくれたに違いありません。もう一度私たちの真剣なまなざしを、この「大根サン」に向けてみてはどうでしょうか。

参考文献 考える大根 東京農大出版会

最近、夜空を見上げたことがありますか、夏の時期とはちがって空気が澄んでいるのが解ります。月夜には月光が心なしか青く見えるのは私だけでしょうか。そんな秋の夜にちなんだ問題です。

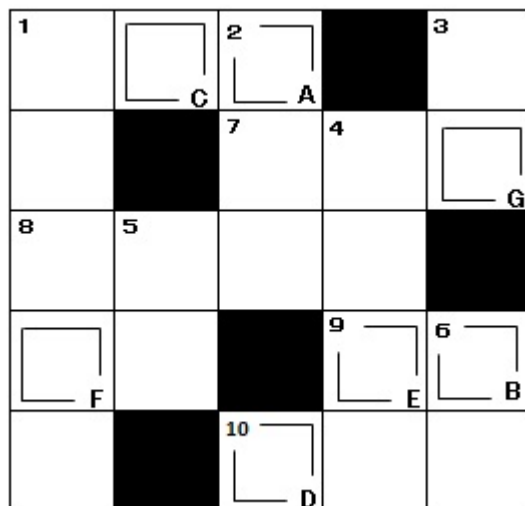
タテの鍵

1. 子供の時分、手を横に広げて人を通さないようにすることを〇〇〇〇〇〇と言いました。
2. 西洋の人はナイフ&フォーク、インド人は右手、やっぱり日本人は〇〇〇〇を使います。
3. 成長期の子供の背の伸びるようすを〇〇のタケノコのようなだなどと言います。
4. ガタンゴトンと線路の音を聞きながら一晩かけてゆく〇〇列車の旅もおつなもの。
5. 地球から38万キロ離れた月から〇〇が運ばれて来たと言うのですから信じられません。
6. 物事の表面〇〇だけ見ているは本質は解りません。

ヨコの鍵

1. ジャニーズ事務所では異色のロックバンドといえば〇〇〇。
7. 次々とお店を飲み歩く〇〇〇酒はのんべいしか出来ません。
8. 受難続きの日本の現状には不屈の〇〇〇〇を持って立ち向かうしかありません。
9. 〇〇原発か、原発維持かによって自然エネルギーの位置づけが大きく変わりそうです。
10. この字ご存じですか「木乃伊」〇〇〇と読みます。日本では平泉の中尊寺にある奥州藤原四代の遺体が有名です。

クロスワードばする



パズルの答え

A	B	C	D	E	F	G
---	---	---	---	---	---	---

クロスワードパズルにご正解の方 先着10名様においしい「ゆめの青汁」3800円を差し上げます
この用紙に回答と貴施設名・ご担当者名をご記入の上、042-479-0756までFAXしてください。

貴施設名

ご担当者

