

温篤新聞

通巻187号



『世界最新医学の食べ方。』

当院に通われている方は時折、糖質の取り過ぎの話が聞かれた事があるかと思いますが、今月のお勧め書籍として本を読んでいると、最近薄々というか確実に感じていた事が書かれていたので、今月の新聞でも紹介したいと思います。

書籍の名は「糖質疲労」。糖質を摂取して疲れるなんて信じ難いタイトルですが、食事の後に眠くなったり、だるくなったり、集中力が落ちたりなんて経験はありませんか？

多くの方が当てはまるけど、それは糖質は関係なく、睡眠時

間が短いせいだと自分に言い聞かせていると思います。また甘い物が好きな方にとっては、だって食べた後は元気にもなれるし、幸せな気分にもなれるから、そんなはずは絶対にならないと言いつけています。

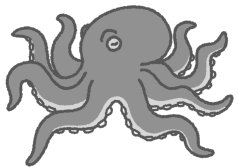
しかし、糖質を過剰に摂取する事で食後に血糖値が上がり過ぎる「食後高血糖」になり、今度はその血糖値を下げようとインスリンが分泌されて急激に血糖値が下がる「血糖値スパイク」が起きるのです。

本来、人の身体は適度な糖質が入ってくると胃でゆっくり消化さ

医食同源 真蛸(マタコ)

血液を補う作用があり、皮膚や筋肉を丈夫に保ちます。瘡瘍やニキビが潰れてなかなか固まらないような時も効果的です。

また、アミノ酸の一種のタウリンが豊富に含まれ、疲労回復を助け、血中コレステロール値を下げる働きがあり、動脈硬化に有効です。



今月のツボ

大迎(だいげい)

「大」という字は、大いなる・立派・盛んという意味です。「迎」は、むかえる・むかえ合う事を表します。大迎は下顎角部、下顎枝と下顎体のへの交わる場所にあり、ここは大腸と胃の働きに



差している所なので、このツボ名が付いたとされます。場所は、下顎骨の角から下のへりを前の方に触れていく、窪んだ所に取ります。冷えたり火照つたりの症状や三叉神経痛、舌のこわばり、目の痛み、下歯の痛み等に用いられます。

れ、腸でゆっくり吸収され、血液に乗って全身の運ばれて、細胞に吸収されエネルギーとなるのですが、身体がインスリンが分泌する時は、糖質を取り過ぎて急激な高血糖に対する緊急事態の防御反応なのです。それを毎食毎食緊急事態が起きていけば、身体が悲鳴を上げるのも当然で、その身体の悲鳴の初期が「糖質疲労」なのです。

では、どのような食事が良いかというと、1つ目は「タンパク質と脂質であれば、カロリーやバランスを気にせずお腹いっぱい食べる」。厳密に言えば、脂質の質にこだわったり、BMIが25以上の人の食べ過ぎは注意が必要などありますが、タンパク質や脂質を摂る事で、ホルモンが空腹感を抑制してくれます。

2つ目は「1日の糖質は一食40g程度。1日で120g程度にする」。大体お茶碗一杯程度が40g程度ですから、お

ずや調味料の糖質も加味し、お茶碗半分程度にして、むしろ糖質では無いかずをしつかり食べましょう。3つ目は「早食いをせず最後に糖質を食べる」。早食いをすると満腹感を感じにくく食べ過ぎてしましますし、急激な血糖値スパイクを起してしまうので、これを避け、最後にご飯を食べて下さい。

このような食事を心がける事で、糖質疲労から抜け出せるだけでなく、適正体重となり病気を防げるようになります。もし糖質疲労という身体を悲鳴を無視し続けるとドミノ倒しのように、もう元の身体に戻れない糖尿病・癌・心臓病・脳卒中などの病気になってしまいます。

食べ方を少しだけ変え、また元の身体に戻れるうちに、日々の食生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。



二十四節気と七十二候

「くらしのこよみ」より

日本には美しい四季があります。春、夏、秋、冬…折々の豊かな表情は日々の生活に彩りを与えます。日本人は昔から季節感を大切にして暮らしの中に取り入れてきました。

その抛り所となったのが、『二十四節気』です。地球から見た太陽の通り道「黄道」三六〇度を十五度ずつ二十四に区切り、その一つ一つに節気を配して四季の移り変わりを表したものです。一つの節気は十五日程度になります。

また二十四節気の一つ一つをさらに三区分し、季節の風物を言葉で表現したものが『七十二候』です。こちらはだいたい五日単位で、その季節の特徴的な自然現象を意味する名前が付けられています。

二十四節気

雨水

(2月18日)

この頃になると寒さがほんの少し和らぐのが感じられます。厳しい冬の間、降っていた雪が雨に変わり、川や池に厚く張っていた氷も解けて水になっていきます。



『見返りを求めず自分の喜びとする』

ある子育ての終わった主婦は「自分がここまでやってこられたのは、周りの多くの人たちのお世話を受けたお陰だから、今度は自分の出来る事でお返ししたい」と、報酬を求めずに、自分の車で身体障害者やお年寄りを目的地まで運んでいるそうです。

このような思いやりの心づかいと行いの積み重ねによって、周りの人々から慕われ、感謝される人間になっていきます。そして、知らず知らずの間に周りの人からも信頼され、やがてその人自身の将来の幸せに結びつくのです。

人の身になって考え、人の為に尽くす事が、一番自分の為になる事が分かるようになった時、人間として生きる喜びが味わえるのではないのでしょうか。

「一日一話」より

七十二候 (2月24日～28日頃)

霞始靄(かすみはじめてたなびく)

春になると大気中に水滴や細かな塵が増え、また、霧やモヤの為に遠くの山や景色がぼやけて見える事があります。

また、煙や雲が上に上らずたなびいたように見える事もあり、こうした現象を古来「霞」と呼び習わしてきました。

なお、歳時記では、霧は秋の季語とされ、春に出る霧を霞と呼び、夜の霞はおぼろと呼びます。



季節のたのしみ

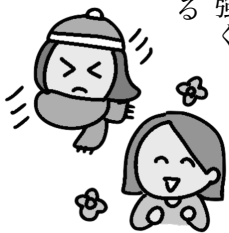
三寒四温

暖かい日が続いたかと思うとまた寒さがぶり返して冬に逆戻り。

このように寒暖が繰り返される現象を「三寒四温」と呼びます。

しかし、一進一退を繰り返していた寒気も、春一番の後にはひと雨ごとに日本の上空から押しやられ、どんどん春めいてきます。

ところで、この言葉は元々中国や朝鮮半島で使われていました。真冬のシベリア高気圧が周期的に強くなったり、弱まったりするのを「三寒四温」と表現していたようです。



執筆余話

報道の偏りが気になる最近のテレビなどのオールドメディアですが、今度は中国でヒトメタニューモウイルスが増加中というニュースが報道されました。

もちろん感染症には一定の対策をし、正しく恐れる事は必要ですが、よくよく内容を聞いてみると「主な症状は発熱・咳・鼻水等で、高齢者や乳幼児、基礎疾患のある人は肺炎など重症化する恐れがあるので注意が必要です」との事です。これを以前は風邪と言ったのではないかとも思ってしまうます。

以前に、サル痘が世界中で増えているとか、人喰いバクテリアが日本で過去最多とかありましたが、今のところ身の回りでは聞きません。

どんなウイルスだろうが辛いのは避けたいので、正しく恐れ、感染対策をし、免疫力を下げないようう気をつけて生活ください。



2月 ○印はお休みです

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	