

Physical Mental Spiritual
Simple Economical Universal
Total Lifestyle Change

トータルヘルス

自然を基調にした健康づくりの情報誌

年6回発行
年間購読料 円共1500円
郵便振替 トータルヘルス 00190-9-173681

第10号

巻頭言

ちょっとした奮起と意志が必要ですが――

編集部

米国民の現代医学離れは、年々加速度的に進んでいるようだ。街角にはハイプの量り売りスタンドがあちらこちらに見られ、サプリメントはコンビニにさえ並んでいる。人々は自分には何が良いのだろうかと情報探しをする中で、ウェブサイトで代替医療関連情報も実に豊かだ。――糖尿病患者千六百万人を抱えるアメリカ――そんな中で、米国の健康政策局が一年間に渡って行った糖尿病予防策の研究の結果「これが一番ですよ」というレポートを発表した。

この研究に被験者として参加したのは、糖尿病予備軍とされる二千三百人の人々。彼らを無作為に三つのグループに分け、ひとつのグループは、低脂肪の食事と毎日三十分間の運動、二つ目のグループは、血糖値抑制剤であるグルコファージ八百五十ミリグラムを一日一回服用、三つ目のグループはグルコファージの偽薬服用であった。四年後、グループの人々の糖尿病になる危険率は平均で五十八%減少、六十歳以上の人たちは七十%も減少した。二グループは三十二%の減少だった。この結果、薬のグループと、ライフスタイルを変えたグループとはおよそ二倍もの効果の違いが見られたというのだ。違いは効果だけではない。費用の面では、グルコファージ服用は一日千八百八十五円(日本から個人輸入した場合)、四年間ではなんと二百六十八万六千円という金額になる。運動と低脂肪の食事をした人々ではもちろん費用はかからない。しかも、低脂肪食の脂肪量も、国民の平均脂肪摂取量の約六割で、彼らの食事にそれ程大きな犠牲を払ったわけではない。運動も日々わずか三十分歩く程度である。今回、米国政府での秘密な調査によっても実証されたニュースタート健康法は全くすばらしい。毎日続けるためには、ちょっとした奮起と意志が必要だが、自分のできる一つか二つだけでも続けるならば、次第に体が違ってくるのが感じられる。そして、体の調子がよければ、気持ちまで晴れてくるはずだ。

乳腺症で、二十八年間もしこりがあった五十代の女性が、編集部の勧めで乳製品をやめ、人参とトマトのジュースを搾って飲み始めた。その結果、二月で十円玉大ほどあったしこりが完全に消失した。彼女の場合は食生活の中からたった二品目を排除して、二品目のよいと言われるものを加えたにすぎない。しかしその効果は著しかった。ニュースタート健康法を実践するのは難しいとはよく耳にする言葉である。健康法の全てを取り入れられなくても、自分の出来ること、良いと知った二つのことだけでも生活の中に取り入れてみることをお勧めしたい。運動も、腰が上がるのにわずかの奮起があるが、習慣になれば日々爽快感を味わいながら続けることが出来る。三日坊主タイプの人も、三日ごとにニュースタートすれば良い。

さあ、今日からでもニュースタート！

目次

巻頭言 ちょっとした奮起と意志が必要ですが…… 1
新健康へのニュースタート 空気…… 2~3
家庭でできる自然療法
高血圧の予防と改善…… 4~6
たんばく質の神話(3) …… 7~9

TOPIX 発芽玄米について…… 9
ころからだ(8) 健康法一同調か自立か …… 10
クッキング 発芽玄米の作り方 …… 11
読者の皆様から
NKK―日本健康協会だより…… 12