

Physical Mental Spiritual
Simple Economical Universal
Total Lifestyle Change

自然を基調にした健康づくりの情報誌

トータルヘルス

年6回発行

年間購読料 〒共1800円

郵便振替 トータルヘルス 00190-9-173681

No.75

巻頭言

コレステロール値—あなたは何で下げますか？



「下げたらあかん、コレステロール」という本がある。このタイトルには誰しもが「え?!」と思うことだろう。この著者が訴えているのは、不自然にコレステロールを下げようとするということだ。

現在、低下剤として最も多く使われているスタチン系の薬は確かにコレステロールの値を下げてくれる。かといってそれで心筋梗塞や脳卒中を防ぐわけではなく、健康状態が改善されるというわけでもない。前述の著者である浜六郎医師らは、五万二千人を対象にシンバスチン(リポバス)を六年間服用する疫学調査を行った。その結果この期間中に八百四十人が死亡したが、その中の一二〇人はコレステロール低下剤の使用による超過死亡であると推定した。日本でのコレステロール低下剤の推定市場規模三千三百億円を考慮すれば、年間二千人がこの薬によって超過死亡していると考えられ、さらにはこの薬によってガン死した数はこの三倍に達しているという。その他、スタチン服用者はⅡ型糖尿病になる率が高く、更年期後の女性ならそのリスクは48%も増すという。「私は薬に殺される」の著者、福田実氏は二〇代後半にスタチンを二年間服用したことから、筋萎縮及び筋力低下で歩行困難、排尿障害、嚥下障害などの副作用を負ってしまった。これらの苦しみはスタチン剤によるのだということを国と製薬会社に認めさせるまで、裁判は一年もかかった。しかしその後もこの薬は市場最高の売上高を維持し続けているのには驚きだ。近年では小学生でもコレステロール値が高いとスタチンの服用が勧められているという。子供の時から何年もこのような薬を服用すればどのようなことになるのか・恐ろしい話である。海外では当然のように報告されている副作用だが、わが国の製薬会社ではその危険性の詳細は医師には告げないという実態があるようだ。だから医師達も患者にその怖さを伝えていない。

スタチンを開発した遠藤章氏は親しい友人に「二〇〇四年に私自身LDL値一五五mg/dlと高いことを指摘されました。私がスタチンの発見者とは知らない医師は、私にスタチンを薦めました。しかし、私は食事と運動療法だけで自分のLDLを百三十mg/dlまで下げました。」と告げている。確かにそうだ! 薬ではなく、食事の改善や運動によって体を良くしていくことがどれほど賢く、速やかな回復の道であるか、読者の皆様には体験によって十分に知ってほしいというのが本誌の心からの願いである。

参考文献:「薬のチェックは命のチェック48号」 医薬ビジランスセンター発行
遠藤章ウェブサイト: <http://www.endoakira.com/news2010.shtml>

Contents 目次

- 巻頭言 コレステロール値—あなたは何で下げますか? … 1
- 糖尿病 回復への道(4) 改善に役立つ食事法 … 2~5
- 家庭でできる自然療法 腎臓病(2) … 6~9

- 新連載 いつまでも若くて元気でいたいから(1) 10~11
- 野菜は力③ さつま芋 … 12~13
- クッキング: カシューチーズでボリューム料理 … 14
- NKKだより お勧めヴィーガンレストラン … 16

糖尿病—回

D I A B

第4回

Ⅱ型糖尿病の予防と治療

編集部 編

ネイル・ネドリー著書より

はじめに

糖尿病やその合併症は現代でも大きな問題になっています。しかし糖尿病の9割以上を占めるⅡ型糖尿病を自然療法の観点から見た場合、米国の自然療法機関であるユーチパインズの医師たちは、「糖尿病ほど速やかに改善がみられる病気はない」と述べています。今回は、それらの機関で提供している食事について、また、一般医療で勧められる食事法の誤りと、避けるべき食品とどのように食べるかについて学びます。(編集部)

糖尿病の回復に役立つ食事

伝統的糖尿病食の問題点

● 高脂肪の食事

70年以上、糖尿病の伝統的治療法では、インシュリン投与と、脂肪を多くし炭水化物を減らす食事が勧められていました。脂肪は消化に時間がかかるので、食後の血糖値がすぐには上がりません。それが高脂肪の食事を勧める理由でした。しかし、高脂肪食はインシュリン受容体のドアを開きにくくするばかりか動脈硬化や老化を促進します。

● 高タンパクの食事

一般的に勧められてきた食事療法のもうひとつに高タンパク質食があります。肉や魚、卵や牛乳など、タンパク質を多く含む食品は血糖値が上がるのがゆっくりなため、一般医療の間では糖尿病患者にとって良い食品として勧められています。血糖値の上昇に関してはその通りですが、その一方では腎臓や肝臓障害、動脈硬化を促進することになり、合併症を早めることになります。



避けるべき食品

● 肉、魚

上記の問題に加えて、肉や魚には繊維質は全くないという難点があります。肉を多く食べる人の1日当たりの食物繊維量は平均14～20gで、理想的な菜食をする人の繊維質の平均摂取量は60～70gです。

● 牛乳、チーズ、バター、ヨーグルトなどの乳製品

牛乳に含まれているロイジンという物質は低血糖症候群を引き起こします。また牛乳が

回復への道

E T E S

編集部

含む脂肪も有害です。油脂類は、植物性であってもインシュリン受容体の感度を低下させ、インシュリンの抵抗性を高めるので避けて下さい。60 人の糖尿病患者を対象に、油、ナッツ、乳製品など脂肪分の多い食品を除いた食事を与えた実験では、患者の多くが初日か 2 日目で著しい血糖値の減少を見ました。

● 白砂糖、黒砂糖、蜂蜜、シロップなど

甘味が欲しい時には砂糖類を用いないで、は果物を利用するなどの工夫ができます。デザートは、油や砂糖を使用しない健康的なものにして下さい。



● 甘味の強い果物

バナナ、ブドウ、柿など特に甘みの強い果物やドライフルーツは、少なくとも食事療法を始めた 1 年間は控えて下さい。果物のジュースは食物繊維がなく、血糖値も上がりやすいので避けた方が賢明でしょう。

● コーヒー、コーラなどのカフェイン飲料

コーヒー、コーラ、緑茶、紅茶などのカフェイン飲料は血糖値を異常に高くするので避けて下さい。糖尿病のネズミにカフェインを与えた実験では、血糖値は 6 時間後には通常の 2 倍に上がりました。糖尿病でないネズミは、12 時間以内に通常の半分まで下がり、逆の反応がみられました。医師の処方なしで売られる多くの薬剤、清涼飲料水や強壮ドリンク

剤などにも、カフェインを含んでいるものが多いので注意して下さい。

● 刺激物

からしなど刺激性のスパイスは神経系に作用し、症状を悪化させる恐れがあるので控えて下さい。

完全菜食の勧め

最善の食事は完全菜食

糖尿病の人にとって最善の食事は完全菜食です。肉や魚はもちろん、卵や牛乳および乳製品も除いた完全菜食は食物繊維も豊富で、しかも低脂肪です。ユーチパインズでは過去 30 年間、この食事で多くの人を治療し、非常に良い結果を得ています。完全菜食料理は美味しく安価で、素材は季節ごとに豊富にあり、バラエティに富んでいるので、継続しやすいのが特長です。このような食事は糖尿病の人に良いばかりではなく、家族全員がそれぞれの意味で健康上の大きな恩恵を受けることでしょう。

菜食でインシュリン量が減少

米国のある医師の実験によれば、前述のような菜食を始めると、インシュリン投与を受けていた患者のインシュリン投与量が 2/3 に減少し、2 週間以内にはインシュリン投与が全く不要になりました。血中脂肪とコレステロール値も下がりました。実験をした医師は最初、毎日のインシュリン投与量が 50 ～ 90 単位である肥満糖尿病患者を対象に取り

組みました。カロリーは 800kcal に抑え、繊維質が豊富な食品で構成された菜食を与えたところ、被験者の 80% がインシュリン不要となり、その他の患者のインシュリン投与量も実験前の 20% 程度になったと報告しています。

菜食の継続で順調な予後

この調査チームは、その後 8 年間、実験の対象となった糖尿病患者の予後を追跡しました。その結果、完全菜食の食事を守っている人たちの経過は順調で、その中の誰もインシュリン投与に戻った人はいませんでした。

肉食で逆戻り

菜食は糖尿病患者に大変よい食事です。患者は血糖値が安定した後もこうした食事を継続すべきです。ある患者は血糖値が高く、中性脂肪が正常値の 15 倍以上、コレステロール値は 3 倍以上ありました。彼女は、指導された通り完全菜食を自宅で 3 週間続けました。その結果、それまでの問題は一気に解消されました。しかしその後、ハンバーガーへの強い欲求に負けて食べるようになり、脂肪が多く繊維の少ない食事に戻ってしまいました。そして、すべての数値は以前のように高くなってしまいました。

特にお勧めの食品

● 未精白の炭水化物

玄米や全粒粉を使ったパンや麺類、そして芋類は主食として最高の食品です。主食を変えただけでもかなりの改善がみられます。白米や白パン、砂糖など、繊維の少ない食事をした後には血糖値が急速に上昇するので過度のインシュリンが血流に放出されます。その結果、血糖値が急速に下がり血糖の管理が難しくなります。

● 豆類

ユーチパインズでの実験で、糖尿病患者を 2 つのグループに分け、1 つのグループには 8 種類の豆をいろいろな方法で調理して食事に加えました。他のグループには豆類を一切使わないで 24 種類の食事を与えました。その結果、豆類を加えたグループの血糖値の上昇は、別のグループと比較して平均 45% も低いことがわかりました。



● 生菜食

生野菜や果物の割合の多い食事をした患者は、インシュリンの量を 1 日のうちに 60 から 15 単位に減らすことができました。

● 繊維質の多い食事をする

インシュリンの値が高いと血管に炎症が生じ、高血圧、脳梗塞、心臓麻痺などの危険が増します。一方、高繊維食である玄米や野菜などが主体の食事をとると、血糖値の上昇速度はゆるやかになり、ブドウ糖の吸収も緩やかに進みます。

どのように食べるか

● 規則正しく食べる

食事は、1 日 2 回が理想的です。夕食を摂る場合には、非常に軽い食事にします。毎日決まった時間に食事をする、すい臓はイン

シュリンを規則正しいスケジュールで出せるようになります。また、消化器官全般が良く機能し、各器官も十分に休息をとることができます。この規則性は想像以上に回復の大きな助けになります。

● ゆっくり食べる

ゆっくりよく噛んで食べると満腹感が得られ、過食と肥満を避けることができます。

● 短期間の絶食

肥満の糖尿病患者が、血糖値が正常値に戻るまで数日間絶食すると、インシュリン受容体が増えてきます。ただし絶食はⅡ型糖尿病（成人発症型）患者に限ります。Ⅰ型糖尿病の患者は決して絶食してはいけません。

運動は欠かせない

運動はインシュリン受容体の数を増やし肥満解消効果もあります。少なくとも週に5回は十分な運動をして下さい。規則的な運動と食物繊維の多い食事は、糖尿病患者の治療に欠かすことのできない最低限の条件です。

薬物の危険性

いかなる治療にも先立ち「悪い習慣」をすべて止めることが重要です。薬も例外ではありません。下記を読むと、直ちに薬を止めなくなるかもしれませんが、必ず医師と相談の上決めて下さい。

● インシュリンは食欲を刺激する

インシュリンは食欲を刺激します。インシュリン投与量を自己管理している筈の患者が、誘惑に負け投与量を勝手に増やすケースも見られ大変危険です。経口薬（商品名：グリミクロン錠、オイグルコン・ダオニール錠、アマリール錠など）にも、副作用として空腹感が増す、インシュリンの抵抗性を高める、肝機能障害などの弊害があります。

● インシュリンはインシュリン受容体を減少させる

インシュリンには受容体の数を減らす作用があるので、その分インシュリンの量を増やす悪循環に陥る可能性があります。

● 他の薬剤

口腔避妊薬は血糖値のコントロールを難しくし、副腎皮質ホルモンやサイアザイド（利尿降圧薬）は糖尿病の引き金になる可能性があります。ニコチン酸を含む薬を与えられた患者の約12%は糖尿病になっています。

また、胸やけの時などに用いられる制酸薬の多くには砂糖が含まれています。この予想外の砂糖は、糖尿病のコントロールを難しくさせます。

チャコール（活性炭粉末）の利用

チャコールは、血糖値を下げるのにも役立ちます。食品の中の食物繊維が血糖値の急上昇を抑えるように、



体内で消化されない活性炭の粉末は、血糖値の急上昇を防いでくれます。また腸の中では、過剰にあるブドウ糖をチャコールが吸着し、ある患者においてはインシュリンの量を減らしたり、口からとる砂糖還元剤を少なくすることができるといふ結果をもたらします。

糖尿病から脱したいと願う方は、この号で学んだ食事法をぜひとも実行し続けてみてください。きっと良い結果がみられることでしょう。

次号では、合併症である糖尿病性神経症の改善法などについて学びます。

完全菜食の食事をつくるのに役立つお料理の本

●「完全菜食料理ニュースタートクッキング」壺田淳子
油も砂糖も使わずに美味しいお料理が作れます！

腎臓病の予防と改善（２）

連載 第七三回

家庭でできる自然療法

前号（74号）では、腎臓疾患の予防と改善のために家庭でできるいくつかのことを述べました。今回はさらに具体的に、腎臓病の方のための食事について学びます。（編集部）

腎不全のための基本的食事

食事療法の意義

- 腎機能低下や腎不全の進行を抑える
- 体内の食塩、水分、カリウム、リンなどの量や濃度のバランスを保つ
- 老廃物による尿毒素が体内に蓄積するのを抑える

食事療法のポイント

- たんぱく質を抑える。
- 塩分を極力抑える。
- エネルギー源になる炭水化物や脂肪は十分かつ適量を摂る。
- カリウムの過剰摂取に気をつける。
- 状態によっては水分を制限する。



① たんぱく質制限について

糖質や脂質は体の中で燃焼すると水と二酸化炭素になり、腎臓や肺から排泄されやすいのですが、たんぱく質は分解されると7～8割は窒素を含んだ老廃物となり、排泄する際腎臓に負担がかかります。そのため、たんぱく質の制限が必要となります。

体を維持するための最小限のたんぱく質は体重1kg当たり0.6g/日が必要とされ、一日換算で約30g～40gです。制限はあっても、たんぱく質は体にとって大切な栄養ですから大豆などの良質のたんぱく質を中心に摂りましょう。

ユーチパインズ研究所
アガサ・スラッシュ医師



プロフィール
ジョージア州医学大学卒業。
1960年代にアメリカ病理学委員会認定医師となり、セント・フランシス病院の研究室長、医学技術学科部長、ジョージア大学にて解剖生理学の講師を務める。1970年にユーチパインズを設立。同機関において自然療法により多くの患者を助けている。米国では自然療法の分野においては屈指の医師として、大学、テレビ、ラジオなどで講演を依頼され活動中。
著書に「菜食者のための栄養学」「家庭療法」他20冊。

② 塩分制限について

塩分の過剰摂取は腎臓に負担をかけ、むくみなどの症状や高血圧の恐れがあります。1日の塩分摂取量は5



～7g以下に控えましょう。塩分は、塩として摂らなくてもうどんやラーメンなどにも含まれています。例えば、即席ラーメン1杯では、約7.7gの塩分が含まれています。スープまで全部飲んでしまうと1日分の塩分量を1食でオーバーしてしまいます。味噌汁1杯の塩分は約2gです。

◎ 塩分を減らすポイント

- 食卓で醤油やソースなどはかけるのは極力控えましょう。
- どの料理も塩味にするのではなく、塩は1～2品に限って使いましょう。
- 調味料は計量して使いましょう。

◎ 調理方法を変えて塩分を減らしましょう。

◎ 香辛料、香味野菜を上手に利用しましょう。

しょうが・にんにく・ねぎ・しその葉・パセリなど、またはレモンや胡麻などを料理に利用すると、薄味でもおいしく食べられます。

③ エネルギー摂取について

エネルギーが不足すると、摂取したたんぱく質を有効に利用する事ができません。通常は、標準体重1kg当たり30～35kcalで計算します。

〔例〕 標準体重60kgの人の場合

$60 \times 35 = 2100 \text{ kcal}$ (一日のエネルギー量)

◎ バランスのよい食事をしましょう。

◎ 1日2～3回、規則正しく食べましょう。

④ カリウムについて

腎不全が進んでカリウムの排除が行われなくなると高カリウム血症となり、症状として、だるさや体のしびれ、死に至るような不整脈を生じる事があり、食事に対する注意が必要です。カリウムは生野菜、いも類、生の果物に多く含まれているため、多量に摂取するのは控える方がよいでしょう。

カリウムを軽減する調理法

- 細かく刻んだ後、水にさらす。
- 多めの水でゆでこぼす。
- あらかじめ水煮をしてから調理する。
- 煮物の汁は捨てる。

調理法を変える事で、カリウムを1/3から2/3に減らす事ができます。しかし、茹でてもカリウムの多く残る食品(いも類、豆類、ほうれん草)は摂取量に注意しましょう。

⑥ 水分の摂取量について

浮腫、腹水などがみられた場合、または医師の判断により水分の制限が必要です。

何をどれくらい食べるか

※ 1日の食事を準備するのに参考にしてください。1皿という記載は、食品によっては1単位とも言えます。標準の1回分のことです。

主食

パン、玄米、うどんなどの麺類から2～3皿分

タンパク質源

下記より毎日5皿を選び主食と共に食べる。

- 大さじ2杯分ピーナツバターまたはゴマバター。大さじ3杯分のナッツ類又は胡麻
- 1/3カップ分の豆類
- 高野豆腐1/2切れ、または1/4丁の豆腐、又は1カップ分の豆乳



動物製食品のすべてを避けて下さい。特にハム、ベーコン、コーンビーフ、ソーセージ、加工肉、冷凍魚肉、塩漬けの肉缶詰などは塩分も多く、消化後に尿酸を多く産出するので腎臓に負担となります。

果物類

毎日3皿を選ぶ：

- 果物：旬の果物 ミカンなら1個 メロンなら1/8くらい
- 果物ジュース：オレンジやグレープフルーツのジュース

野菜

毎日3皿を選ぶ：

生の人参、ホウレンソウ、トマト、カボチャ、アボガド、ジャガイモまたはさつまいも、かぼちゃなど

脂肪と油

毎日3品以上を選ぶ：

- 大さじ1杯のオリーブオイル、ゴマ油、または植物油
- オリーブ6個、ゴマ大さじ3杯程度、アーモンド8個、カシューナッツ8個、くるみ4個程度

水分

毎日4～6カップの水（ハーブ茶を含む）

高カロリー食品

蜂蜜、メープルシロップ、モラセス、デイツなどは、カロリーを摂るのに良い食品です。しかし、糖分過剰になる恐れがあるので、摂りすぎないように気を付けて下さい。糖尿病性腎症の方は、控えて下さい。

検査値と食事療法

腎臓疾患をもつ方の食事は、個々の状態によって注意深く用意しなければなりません。

自分の検査値に応じて以下の様に食事を用意すると良いでしょう。

① あなたの基準値

あなたの現状値（あなたの現状値を記入し、基準値と比較してください）

② 食品源(関連する栄養素を含む食品)

③ 異常値を矯正する食品

腎臓関係の①主要基準値、②食品源、③異常値矯正食品は以下の通りです。

尿素窒素（BUN）

- ① 60～100
- ② 豆類、木の実、米、豆腐
- ③ 高い場合：蛋白質を減らす。

低い場合：蛋白質を増やす。

カリウム

- ① 3.5～5.5
- ② 後記のカリウムを多く含む食品リストを参照
- ③ 高い場合：高カリウム食品を避ける（果物と野菜の摂取を管理し、肉と乳製品を避ける）。

低い場合：高カリウム食品を増やす。

リン

- ① 3.5～5.5
- ② ほとんどの食品、乳製品、豆乳、豆類、ナッツ類やゴマなど
- ③ 高い場合：リンと結合する製品を食事と共に摂る（指導が必要）。牛乳（乳製品）豆類、木の実、チョコレートを減らす。

低い場合：リンを多く含む食品を増やす。リンと結合する薬品を避ける。

カルシウム

- ① 9.5 ～ 11.2
- ② 豆類、緑野菜、ゴマ
- ③ 高い場合：自分の食事内容を分析し矯正する。

低い場合：高カルシウム食品を増やす。適度の日光浴、より多くの運動と休養をする。

アルブミン

- ① 3.8 ～ 5.0
- ② 食品源：豆類、豆腐、木の実、米
- ③ 高い場合：特に問題なし。

低い場合：高タンパク質の食事を摂りながら様子を見る。

- ◆ カリウムを多く含む食品リスト（単位 mg）以下のリストは、各食品 100 g 当たりの含有量を多い順に並べたものです。

こんぶ（乾）	5300
とろろこんぶ	4800
パセリ	
ひじき（乾）	4400
ベーキングパウダー	3900
インスタントコーヒー	3600

切干だいこん（乾）	3200
抹茶（粉）	2700
カレー粉	1700
大豆	1,677 mg
豆乳	1,640 mg
ポテトチップス	1200
干しぶどう	740
ほうれん草（生）	690
納豆	660
干し柿	670

これ以下の食品

500 mg以上 600 mg未満：干しりんご、茹でた大豆、生のニンニク

400 mg以上 500 mg未満

：クルミ、ココナツ、そら豆、生カシューナツ、生の栗、生そば、茹でジャガイモ



300 mg以上 400 mg未満

：生のブロッコリ、バナナ、小麦、小麦粉、全粒粉のパスタ、レーズン、オート麦、サトウキビ、ビワ、カボチャ、豆、味噌、セロリ、ニラ、ネギ、ハツカダイコン、ネクターリン、人参

200 mg以上 300 mg未満

：トマト、コーンミール、チョコレート、キャベツ、茹でたブロッコリ、カブ、サツマイモ、柿、ハニーデューメロン

以上が、腎臓病の方の食事法です。患者が健康的な食事プランを続けるためには、家族と医師のサポートが重要です。食事が美味しそうに見えて、楽しく食事ができれば、メニューそのものは多少単純、質素であっても、充分満足な食事ができます。

これらの自然療法を、自分のできる範囲で継続的に行ってみてください。クレアチニンが5以下で腎臓障害が発覚した場合は、まだ回復の望みがあります。不健康な生活習慣を止め、完全菜食と、運動を続けてみてください。自然療法によって進行を防ぎ、仮に人工透析を始めた方であっても、前述の事柄を実践し続けていく時、透析の時間が短縮されるなどの結果が見られることがあります。ぜひ、希望を持って実践してください。



おわりに

腎臓病の場合にも他の病と同様に、気持ちを明るく前向きに過ごすことは大変重要です。毎日何か創造的な事や楽しいことに取り組み充実した日々を送ってください。

（※1）THE NEW ENGLAND JOURNAL OF MEDICINE
ニューイングランド医学ジャーナル1990年5月31日号

次号は「胃潰瘍の改善法」を学びます。



その秘訣 1

親しい人間関係を持つ、学ぶ心と遊び心

健康な長寿の秘訣

誰もが等しく願うこと—それはいつまでも若々しくありたい！元気なままで長生きしたいということです。

わが国では近年、黒柳徹子さん（79歳）や吉永小百合さん（67歳）がいつまでも若くてきれい、そしてお元気で活躍されているということで、アンチエイジング賞を受賞していますね。こうした有名人でなくても、「あの人は本当にいつまでも若くて元気！」という方がおられると思います。

こうした人々には一定の共通した要素があるようです。ハーバード大学の成人健康調査グループでは、1930年以来800人の成人男女を追跡調査し、何が長寿をもたらすのか、どのような生活習慣が役立っているのかを見つけようとしてきました。この調査は、これまでなされてきた加齢についての調査のうち、最も長期的で全般的に実施されたものです。その結果、研究チームのリーダーであるG・バリアント医師は、「長寿に必要な条件は特別なことではなかった。嬉しいことにそのほとんどが自分で管理できることだった」と述べています。

それらは、以下のような事でした。

1. 配偶者、友人など、身近な人と親密な温かい関係を持っている。
2. 好奇心が旺盛であり、一生涯の間、新しい事に挑戦し、学びを続けている。
3. 禁煙を続けている
4. ストレスを上手にコントロールし、落ち込むことが少ない。

5. 健康的な食事を継続し、過食せず、適性体重を保っている。
6. 運動を定期的に続けている。

ではこれらの項目を具体的に考えてみましょう。

1. 配偶者や友人と温かい関係を持ち続ける

長寿の秘訣の一つは、配偶者、子供、兄弟、友達、教会の友人などと温かい交わりを持っていることです。

米国UCLA医大老人病学科のT・シーマン博士は、70歳代の人を7年以上調査し、周囲の人々との関係が良い人は、高齢者になってからも知力の衰えが少ないことを明らかにしました。

ではなぜ、人間関係の良さが健康づくりに役立つのでしょうか？いくつかの理由が考えられます。まず心の楽しみや喜びがあります。1人暮らしの人は、食生活が乱れがちで心身の健康を損ないがちですが、配偶者や家族がいれば、一緒に食事をすることが多いので定期的に食事をするようになります。また、一緒に散歩をしたり互いに励ましあって健康的な習慣を続けるようになるでしょう。

一方、戸外に出て運動をするようにと家族や友人に勧められるだけの人もいますが、それでもそれらを実践するならば、生活習慣が改善され健康づくりに大変役立ちます。このように、あなたの健康を気遣ってくれる人があれば、「愛されている」気持ちになり、心の強さを身につけることができます。

2. 好奇心旺盛—新しいことに挑戦し、学びを続けている

G・バリアント氏は、好奇心と創造力は高齢者を若返らせると述べています。新しいことを

学び、遊び心を持ち、ユーモアを忘れず、老齡の友人を失えば、若い友人を見つけるなども若さの秘訣です。長寿遺伝子の重要性を説く人もいますが、長寿は、遺伝よりもライフスタイルによって成る方が多いと言われています。

ハーバード調査対象者の一人となったR・ラッキー氏は、暖かい交流と新しいことに挑戦する心を持つことの良い例です。彼は70歳になってから南北戦争について本を書き始め、また奥様と米国からバリ島への船旅をしました。彼は友人と一緒に食事をしたり、子供や孫たちと時間を過ごすなど、いつも誰かに囲まれており、彼は「毎日幸せに生きています」と言っています。

親しい友を持ち、暖かい交わりを続けること、そして今まで経験したことがないことを始めてみたり、学んでみたりすること・・・考えただけでも元気が出て来そうですね！！

残念ながらそのような友達や家族がいらないと思う方、そういう方があれば、今日、あなたの家に郵便物を届ける局員さんに「ありがとう！」と心からの笑顔を向けてみてはいかがでしょうか？

「自分は好奇心ってあまり湧かない方だなあ」という方があれば、過去に自分がとても乗り気でできたことを再びしてみるとか、興味がわきそうな趣味のグループに参加してみるなど、さまざまな方法があります。何歳になっても、そう思った時に始めることが重要です。今からでも元気で長生き、そして生きがい、やりがいのある時間をすごすことができるでしょう。そうするならば心身はおのずと躍動し、細胞は活き活きとし、長寿の遺伝子をONにすることができるはずですよ。

元気で長生さんの御紹介 ①

本誌24号の巻頭言でご紹介した「リディア・ニュートン」さんは、1893年、米国イリノイ州に生まれ、112歳までの長寿を全うしました。彼女は大きな農場で育ったので、毎朝早く起き

て牛の乳搾りを手伝い、畑でいろいろな野菜をつくり、広い農場をよく歩き、新鮮な野菜や豆などをよく食べました。そして子どもの時からよく笑う人だったそうです。彼女は19才で結婚し3人の子供に恵まれました。

彼女は112歳の時に「ナショナルジオグラフィック」社のインタビューを受けた時は手作りのワンピースを着てにこやかに取材者を迎え、「私のスキャンダルを聞きつけて取材にいらしたのね」と軽やかにジョークを飛ばしたといひます。亡くなるその年でも自分の事はもちろん、90歳の娘の家事も手伝い、散歩にもよく出ました。彼女は「よく働く」だけでなく「奉仕する」人でもあった。編物や縫い物が得意で、106才になるまで編物をし、107歳の時には1年間で50枚ものセーターを編んで、海外奉仕団「アドラ」に贈り、老人ホームにも膝掛けを作って贈りました。同居している娘さんは、母親の長生きで幸せな秘訣は、「自分に無いものを欲しがらず、自分にあるもので楽しむこと、いつも満足感があって快活な気持ちでいること、これらが、母が長寿を楽しんでいる所以でしょう」と語っています。満足する心、他の人々に奉仕する姿勢は心身を活き活きとさせてくれることは、生理学の分野でも確かめられている。彼女は、亡くなる直前にちょっとした病気にかかり、お見舞いに来てくれた友人に「ありがとう」と言い、そのまま静かに目を閉じて亡くなったそうです。まさに万人願うところの眠り方ですね！！



参考資料：Review
2004/1/1



野菜はちから

旬の野菜や果物には
どんなパワーが隠れている？

Vol. 3 “ さつま芋パワー！ ”

食欲の秋、美味しい食べ物がたくさんある季節ですね。今回は秋の人気者、さつま芋のご紹介です。さつま芋は栄養豊富、美味しい、そして体の中から美しくなる成分もたっぷりの女性に嬉しい食品です！

さつま芋を食べたら太る？

さつま芋は甘いので、太りそうな食品と考えられがちです。ところが、蒸したさつま芋とご飯のカロリーを比べればさつま芋の方がカロリーはやや控えめ。しかも脂質はほとんど含まれず、美容にも役立つ成分が含まれています。

準完全食品と呼ばれている！

さつま芋は「準完全食品」と呼ばれているのをご存知ですか？ イモ類でありながら穀類と野菜に含まれる栄養素もあり、体内の余分な塩分を排出するカリウムやカルシウムなどのミネラル、ビタミンB1、ビタミンB6などのビタミンも豊富です。このように、ほぼすべての栄養が入っていてバランスも良いことが、準完全食品と呼ばれている所以です。

ビタミンCが壊れない！

さつま芋には、柑橘類並みのビタミンCが含まれています。ビタミンCは加熱によって破壊されやすい性質を持っていますが、さつま芋の場合は煮ても焼いてもビタミンCは壊れません。それはでんぷんがビタミンCを包み込んで保護しているからです。

老化を防ぐ抗酸化食品&若返りのビタミンE

さつま芋には若返りのビタミンと言われるビタ

ミンEが含まれていて、その量は玄米ご飯の2倍もあります。また、老化を防ぐ抗酸化物質であるポリフェノール的一种であるクロロゲン酸が含まれています。ベニハヤトなどの黄色みを帯びた品種はβ-カロテンが、紫芋などはアントシアニンが含まれています。

★これらの成分は、老化や生活習慣病などを引き起こす原因と言われる活性酸素を除去する抗酸化作用があります。

紫さつま芋の秘密？

紫さつま芋にはカルシウムやマグネシウムなどのミネラルが他の種類に比べて多く含まれています。また、紫さつま芋に含まれているアントシアニンは、ラットやヒトレベルの実験で、肝障害軽減効果がみられたことも報告されています。

美白作用もあり！

さつま芋には、美白作用のあるアルブチンという成分と同じ成分が含まれていて、シミやそばかすの原因となるメラニンの生成を抑制してくれます。女性にとっては嬉しいニュースですね！

皮ごと食べよう

さつま芋には100g中40mgと、芋類の中でもカルシウムの量が多く、特に皮には肉質の5倍程度の濃度で含まれています。できるだけ皮ごと食べるようにしましょう。また抗酸化成分のクロロゲン酸（ポリフェノール的一种）も、肉質よりも皮の部分により多く含まれています。

さつま芋の甘みを引き出すコツ

石焼き芋ってどうしてあんなに甘くなるのでしょうか？それはゆっくりと加熱されるからで

す。さつま芋の甘みは、 β -アミラーゼという酵素の働きでより強くなりますが、この酵素は加熱する過程で多量の麦芽糖が生成されて甘みが増します。この酵素は電子レンジなどで急激に温度を上げると働かず、65～85℃という限られた温度帯で

のみ働きます。ですからじっくりと時間をかけて熱を通すことで甘みがぐんと増すわけですね。

★さあ、お芋の美味しい季節です。これらの素晴らしい効果をぜひ、あなたもたっぷりいただきたい下さい。

さつま芋の黒ゴマ焼き

材料

- ① さつま芋…………… 1本
- ② 小麦粉…………… 少々（全粒粉が理想）
- ③ 黒ゴマ…………… 適量
- ④ 塩…………… 少々

作り方

- (1) さつま芋は1 cm厚さの輪切りにする。水で溶いた小麦粉を切り口にまぶし、胡麻をピッタリと押さえつける。
- (2) フライパンを熱して、1をいれ、蓋をしてじっくりと焼きつけます。（この時に、パライン紙などをひくと、焦げ付きません。）最後に塩を振る。



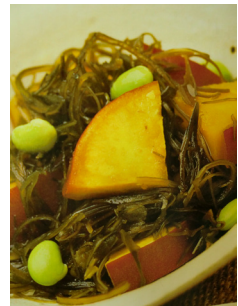
さつま芋と昆布の煮物

材料

- ① さつま芋（太いもの）…………… 7 cm
- ② 切り昆布…………… 10g
- ③ しょうゆ、だし汁…………… 各大さじ1
- ④ はちみつ…………… 大さじ1
- ⑤ 好みで枝豆…………… 少々

作り方

- (1) さつま芋は1 cm厚さのイチョウ切りにして、水煮さらす。切り昆布は水にくぐらせて戻し、食べやすい長さに刻む。
- (2) 鍋に水カップ3/4とさつま芋を入れて火にかける。煮立ったら中火にして、さつま芋にほぼ火が通るまで煮、切り昆布と③を加える。
- (3) 汁けがほとんどなくなるまで煮、さいごに茹でた枝豆をあしらう。



Voicel! こんな体験しました

🌀 病気のデパート閉業

狭心症と動脈硬化症、そして、糖尿病になって10年余り経ちました。加えて皮膚疾患もあり、私自身が薬になってしまうほど薬を飲んでいました。それでも常に心臓の発作と隣り合わせで、寒いところに出れば狭心症の発作、重い荷物を持てばまた発作、坂道を20～30メートルも登ればまた発作です。そのたびに強力なニトログリセリンを服用し、薬、薬の毎日でした。しかし自然療法を勧められ、韓国でのプログラムを半信半疑で受けてみました。完全菜食の食事、水治療法、オイルマッサージ、チャコールの飲用、運動などが主なプログラムでした。このようなプログラムで3日ほど経った頃から坂道も平気で登っているのに気がつきました。7日目には山登りまですることができました。血糖値は230mg/dlから130mg/dl

に、ヘモグロビンの値は6.8から6.0になっていました。加えて、皮膚疾患もいつのまにか治っていました。（東京：Aさん）

🌀 髪の毛が増えてきた

髪の毛が黒くなり、薄くなっていた部分にも髪の毛が増えてきました。数か月前からふすまとゴマと黄粉を混ぜたものをほぼ毎食食べたこと、散歩を始めたこと、足湯も始めたことなどが、効を奏しているのかなと思いました。その他、血圧が正常になり、皮膚の問題もなくなってきました。良いと教わったことをひたすら実行して数ヶ月、次々と自分の状態が改善されてきて本当に嬉しい日々です。（埼玉：Hさん）

完全菜食でニュースタートクッキング

New Start Cooking for Vegan Diet...

Recipes 25

肉も魚も乳製品も卵も使わない料理！と聞くと、お野菜だけでボリュームもない淡泊な料理と思う方もあるかもしれません。でも、どうぞ試してみてください！今回ご紹介のお料理はぐっと濃厚でボリュームもたっぷり！若い方々にも大変喜ばれるリッチなお料理です。また二つのレシピー共、もともとオリーブオイルを大さじ一杯ずつ使うレシピーですが、油を使わないでも美味しくて、100カロリーも少なくできます！ぜひ美味しいチーズ料理をお試し下さい！！

マカロニ&チーズ

■材料■

- ① マカロニやペンネ..... 600g
- ② ニンニク(みじん切り)..... 2かけ
- ③ たまねぎ(粗みじん切り)..... 1個
- ④ バジル..... 小さじ2
- ⑤ 練りごま..... 大さじ4
- ⑥ 水..... 1カップ
- ⑦ 豆乳..... 2カップ
- ⑧ ニュートリショナルイースト..... 大さじ6
- ⑨ レモン汁..... 大さじ1
- ⑩ 塩..... 小さじ2
- ⑪ 片栗粉(少量の水で溶く)..... 大さじ3

■作り方■

- (1) マカロニを塩の入った、たっぷりのお湯でゆでている間に以下の作業をする。
- (2) ②③を炒め、弱火にして④⑤を入れ、⑥の水をすこしずつ入れ、伸ばす。
- (3) ⑦⑧⑨⑩を加える。沸騰してから⑪を加えて、とろみをつける。
- (4) ゆでたパスタに(3)を合えて、出来上がり。



豆腐とほうれん草のスープ

■材料■

- ① ほうれん草..... 1束
- ② 玉ねぎ..... 薄切り1個
- ③ ニンニク..... (みじん切り)1個
- ④ 人参..... 千切り1本
- ⑤ 水..... 6カップ
- ⑥ 豆腐..... さいの目切り、1丁
- ⑦ チキン風味のだし..... 大さじ1
- ⑧ しょう油..... 大さじ1
- ⑨ 塩..... 小さじ2
- ⑩ オニオンパウダー..... 小さじ1

■作り方■

- (1) ①を固ゆでにして、ざく切りにする。
- (2) ②をよく炒める。③、④を加え、炒める。
- (3) ⑤を加えて沸騰させる。
- (4) ⑥～⑩を入れて、もう一度沸騰させて味を調える。
- (5) 器に盛る直前に①を加える。



油を使わない、玉ねぎの美味しい炒め方！

玉ねぎを、そのお料理に合った形に切る。テフロン加工のフライパンに入れ、強火にかける。金属の鍋なら、底が厚いのが理想。最初はかき混ぜないで様子を見る。玉ねぎの下の部分に少しきつね色がついたら、大さじ2杯ぐらいの水を加え、柔らかくなるまで炒め続ける。焦がさないため、必要に応じて水を少しずつ加える。

西洋料理の多くは、油で玉ねぎやニンニクを炒めることから始まります。良く炒めた玉ねぎから何とも言えない香りと味が出るので、そのお料理の美味しさがそれにかかっています。NEWSTARTクッキングは基本的に油を使わないが、ちょっとした工夫で、十分においしく炒めることができます。これを覚えたら、いつも使っているレシピーは、油なしのヘルシーなものに変身するでしょう！

トータルヘルス (1年講読 年6回発行) ・本誌のみ・1,800円 ・症状改善例集付き・2,500円
バックナンバー 3～24号まで 1部 200円、25号から 1部 250円 送料100円

創刊号
(在庫なし)
2号
(在庫なし)
3号
食生活で慢性病の治療と予防 関節リウマチの回復 レポート 関節痛の改善 食情報 ビタミンB群が神経に及ぼす作用 ところ・からだ 感情抑圧と免疫機能低下 他 クッキング:全粒粉100%パンの焼き方
4号
(在庫なし)
5号
健康へのニュースタート:運動―土を耕す ガンの予防と回復(1)ガン細胞と活性酸素 自然療法で乗り切った胃ガンの予後 ところ・からだ 免疫機能とストレス クッキング 生野菜をおいしく
6号
水分が健康年齢を決める 免疫機能を向上させる栄養の摂り方 レポート 生食でガン快癒 ところ・からだ 免疫機能とところ クッキング:クリスマス料理
7号
明るい日差しは人生観を変える 家庭でできる温熱療法とライフスタイル改善 ニュースタートで末期ガンから8ヶ月で回復 ところ・からだ ストレスをどう扱うか クッキング:カシューヒメントチーズ他
8号
(在庫なし)
9号
ちょっとスピードが出すぎです(節制) 温熱療法のサイクル・日課例・ハーブ 他 蛋白質神話(2) わかっているのに止められないのはどうして? クッキング:夏においしいスープとスプレッド
10号
空気 高血圧の予防と改善 蛋白質神話(3) ところ・からだ 健康法、同調か自立か 発芽玄米情報 クッキング:発芽玄米の作り方炊き方
11号
休息は活動の源 心臓病の予防と改善 心臓病と蛋白質―植物性が動物性か 薬物の功罪(1) ところ・からだ 笑い、あなたも探してみませんか クッキング:発芽野菜の作り方
12号
信頼 生きる力 愛 胆石症の予防と回復法 植物性蛋白質の利点 薬物の功罪(2) 抗生物質の副作用 ところ・からだ 痛みのコントロール 冬にうれしいあったか料理 団子汁 他
13号
予防と治療の黄金律 自然の食物に備わる完全栄養 アレルギー体質の改善 牛乳は敵か味方か(1) 薬物の功罪(3)今は安全とされていても ところ・からだ 心の癒し のんびりの尊さ 手作りのおいしい豆乳色々
14号
サプリメント(1) 疲労の回復(1) 牛乳(2) 薬草学の基本論(1) ところ・からだ わたしがわたしであること クッキング:夏の真正素材でおいしいお料理各種
15号

サプリメント(2) 疲労の回復(2) 牛乳(3) 薬草学の基本論(2)風邪・インフルエンザによく効くハーブ 特別記事 優れた強壮剤―冷水浴 クッキング:健康的な冷凍デザート
16号
運動の効果は多大 白内障の予防と改善 牛乳(4)牛乳汚染 薬草学の基本論(3)眼疾患全般によく効くハーブ 健康的なライフスタイル―自分を尊び他者を尊ぶ 秋の味覚 低カロリーでおいしい和風料理色々
17号
生活の質向上をもたらす運動 アルコールの害 牛乳(5)牛乳と抗生物質 ハーブ:「中毒」からの離脱法 ところ・からだ 脳の器障害 クッキング: お正月料理 手巻き寿司 他
18号
水―百薬にまさる水の効果 痛風の予防と回復 牛乳(6)牛乳界のアピール 関節炎、痛風、リウマチなどによく効くハーブ ところ・からだ 病気の意味 クッキング:スープとソース色々
19号
日光―敵か友か 憩室炎及び憩室症 魚の事実(1)オメガ3脂肪酸 ハーブ: アレルギー症状によく効くハーブ ところ・からだ 夢の達成―生きる力 クッキング: お子様に人気の菜食料理
20号
節制「ほどほどに」という言葉の落とし穴 ストレス 魚の事実(2)オメガ3脂肪酸は植物からも ハーブ:チャバラル ところ・からだ 天然賛歌 クッキング:亜麻仁利用のクッキング:
21号
空気―マイナスイオンを帯びた空気 更年期障害の改善 魚の事実(3)魚のオメガ3脂肪酸 ハーブ: 婦人科疾患に効くブラックコホッシュ ところ・からだ 助けるのはうれしい クッキング:亜麻仁利用の和風クッキング
22号
(在庫なし)
23号
休息(2)週に1回の休息・身体の生理的リズムは7日サイクル 肥満の予防と解消・最も健康的な減量法 魚の事実(5)魚などの汚染物質が胎児に悪影響 ハーブ:ゴールドンシール マーガリンやショートニングはなぜ有害か? クッキング:新しい味を試してみませんか?
24号
信頼 偏頭痛の解消 魚の事実(6)汚染魚と子供への影響他 ハーブ:聖ヨハネ草 命を救ったチャコール湿布 緑豆のスープ、亜麻仁くるみバター他
25～49号までは在庫なし
50号
(在庫なし)
51号
(在庫なし)
52号
(在庫なし)
53号
(在庫なし)
54号

家庭でできる自然療法 甲状腺疾患の回復 ハーブとあなたの健康 ベーバミント 生ジュースで生き生きライフ 胃潰瘍など消化 器系の疾患 簡単なのにリッチな料理 豆腐ローフ 他 母と子にやさしい自然なお産のススメ(4)
55号
パーキンソン氏病の改善 ハーブとあなたの健康 スカルキャップ 生ジュースで生き生きライフ 胸焼けのために クッキング 薄味のニンニク醤油漬け 母と子にやさしい自然なお産のススメ(5)
56号
休息指令―天来の声に素直に従おう 腎臓疾患の予防と回復 ハーブ: コンフリー 生ジュース情報:泌尿器系のトラブルに クッキング:ヘルシー冷やし中華 他 母と子にやさしい自然なお産のススメ(6)
57号
インフルエンザ―世界が模索するソリューション うつ病からの脱出 素朴で確かな回復法 インフルエンザ対処法 生ジュース情報:ジュース療法での改善例 クッキング:れんこんバーグ ソバサラダ 他 母と子にやさしい自然なお産のススメ(7)
58号
与えて受けるハッピーメーカー 連載 うつ病からの脱出 素朴で確かな回復法(2) 肝臓疾患の対処法 クッキング:ヘルシークリスマス料理 他 母と子にやさしい自然なお産のススメ(8)
59号
世界一の名医を友とする幸い うつ病からの脱出(3)栄養及び毒素からの影響 潰瘍性大腸炎 クッキング: ピーナツ豆腐、チャプチェ 他 母と子にやさしい自然なお産のススメ(9)
60号
世界は目覚めてベジタリアンに うつ病からの脱出(4)うつ病を招く社会的要因 腰痛 間食を止めてさらにエネルギーに! クッキング:玄米で作るエンドウ豆ごはん
61号
日光と運動―うつ病を癒す効果は医師たちをも動かす 連載 うつ病からの脱出(5)うつ病の食事療法 脳卒中 ハーブが活躍! ナチュラルな虫除け対策 自然派貴族への優雅な贈り物―ユーカリオイル エリンギや豆腐で作る餃子 ゴマだれうどん
62号
夢達成に大きな助け―卵乳なしの完全菜食 うつ病からの脱出(6)うつ病回復に役立つライフスタイル 膀胱炎 うつ病回復の体験 クッキング:秋の味覚でヘルシースイーツ
63号
大切にしよう! 人体に備わった防衛機構 うつ病からの脱出(7)回復に役立つ生活習慣 ②気管支拡張症 完全菜食―お勧めレストラン クッキング:簡単にできる美味しいクリスマス料理
64号
もっと活かそう唾液の力 うつ病からの脱出(8)回復に役立つハーブ 夜尿症、アフト性潰瘍 クッキング:ヘルシーお正月料理 電磁波に気をつけて 食べ物でつくる抗生物質
65号
社会の平和は食卓から 連載 うつ病からの脱出(9)ストレスと不安 アフト性潰瘍、食べ過ぎを防ぐ 現代人に欠けている栄養―オメガ3脂肪酸(1) クッキング:冬にはこれ! 味噌煮込みうどん 他

66号
こんな物が欲しかった きっと思える活性炭 うつ病からの脱出(10)ストレスに前向きに取り 組もう コレステロールの管理 放射性物質の除去に活性炭を
67号
あなたも救命士 勇気ある一歩を踏み出そう うつ病からの脱出 回復の20週間プログラム コレステロールの管理(2) 現代人に欠けている栄養―オメガ3脂肪酸(2)
68号
夏こそ好機―発汗作用で体内浄化 牛乳信仰の崩壊(1)酪農、乳業界の幅広い作 戦 乳がんの予防と回復 (その1) 統合失調症に朝報/病気ON、回復ONのスイッチが働くとき 美味しくてヘルシーなアイスクリーム
69号
大切な心には優しい天然薬を 牛乳がもたらす厄介な問題と母乳の利点 乳がんの予防と回復 (その2) 美味しくてヘルシーなアイスクリーム 完全菜食で家族中の健康改善 他
70号
ガン回復の望み―先決は体内浄化 牛乳信仰の崩壊(3)牛乳がもたらすさまざまな病 気 家庭でできる自然療法 乳がんの予防と回復 (その3) ガンー私はこのようにして回復しました! クッキング:イタリア風オムレツ & ナッツボール
71号
牛乳信仰の崩壊(4)牛乳に含まれるもの ガンの予防と回復 (その2) ガンー私はこのようにして回復しました!(3) クッキング:豆乳ヨーグルトの活用法
72号
糖尿病 回復への道(1)糖尿病を理解する 家庭でできる自然療法 ガンの予防と回復 (その3) ガンー私はこのようにして回復しました!(4) クッキング:春に美味しいスープと豆料理
73号
(在庫なし)
74号
糖尿病 回復への道(3)砂糖の危険 家庭でできる自然療法 腎臓病(1) トビクス ガン幹細胞と化学治療 シリーズ:野菜は力(2)茄子のパワー クッキング:ボリュームたっぷりの変りサラダ自 分が変わった、人生も変わったさんの御紹介

ご購入、バックナンバーのお申し込みは FAX: 0495-71-6462 Eメール: nkk@kenkou-8.org

(財)日本厚生
協会について

日本厚生協会は、厚生労働省の管轄にあって、主に健康教育の分野で活動している公益法人です。当協会が普及している予防医学と自然療法人は、米国の発祥として約150年間におよび、全世界に提唱し続けているものです。特に、真の健康状態は、知性、品性、身体の状態を包含した全人健康を指すという立場で健康情報の啓蒙活動を推進しています。近年になり医学、科学の分野で当協会が提唱しているSDA型ライフスタイルが最も健康的であることが検証されています。支部は大分に、姉妹機関としては米国のアラバマ州に自然療法による医療機関「ユーチパインズ」があります。

神戸講演会

去る10月7日（日）、セブンスデーアドベンチスト神戸教会主催で「健康祭」が開催されました。「食生活と人格形成」というテーマでドナルド・ミラー博士（当協会の姉妹機関である米国の自然医療機関のユーチパインズの講師）によって講演が行われました。その後、完全菜食の美味しい昼食が提供され、地区の健康チームの方々による血圧測定などのサービスがありました。午後は、「驚くべきチョコレート、放射性物質から身を守る」というテーマで講演が行われました。参加者は放射性物質から身を守る確かな手段があるという情報に心強くされました。



大坂講演会

去る10月7日（日）、当協会主催にて、ビーガンクッキングクラスが開催されました。当協会専任講師でビーガンの料理研究家であるマリリーン・ステープンソンはベジタリアンの栄養学講座と、クッキングクラスの調理実習を行い、興味深い学びとその美味しいお料理で大変喜ばれました。



完全菜食の方でも楽しめるレストランのご紹介

ビーガンで懐石料理が楽しめます！

田園（でんえん）

焼肉やしゃぶしゃぶがメインのお店ですが、最近では、店主の志で肉、魚はもちろん、卵も乳製品も使わない懐石料理のおもてなしも始めました。お料理の美味しさはもちろんのこと、美しい器や心温かい店主のおもてなしがすばらしく、本誌の評価では5つ星のお店です。



田園さんの特長

- ★ とにかく美味しい!!! メニューも豊富!!!
- ★ 魚やお肉の替わりが上手にできています
- ★ 油が気になる方にも安心メニューがあります。
- ★ ご予算にオーダーできます。1名様 1,500円~3,500円まで
- ★ 1~40名様まで応じてくれます。
- ★ 完全予約制: 10名様以下の場合は2営業日前まで、それ以上の場合は3営業日前までに申込みOKです。



〒292-0831 千葉県木更津市富士見2丁目3-31 木更津駅から約650m

電話: 0438-22-5252 営業時間: 11:30~22:00 定休日: 毎月曜日

- 本誌のテーマは自然を基調にした健康づくりです。その立場から、生理学・病理学を土台にした病気の予防と回復に役立つ医学情報を伝えることを指針とします。掲載する内容はすべて医学的実証およびデータに裏付けられた確かな情報のみとし、また同指針を共有する研究者及び著者の記事のみを扱うものとします。
- 本誌は西洋医学や医薬を否定するものではなく、それらに替わる療法がある場合には、いずれかより良い方法を選択していただけるよう情報を発信しているものです。

