

自然を基調にした健康づくりの情報誌

Physical Mental Spiritual
Simple Economical Universal
Total Lifestyle Change

トータルヘルス

No. 77



国際的に使用されている照射食品のロゴマーク



健康づくりに賢明な食品選びを

巻頭言

あなたは自国の食品業界、あるいは海外からの食品をどの程度信頼しているだろうか？中国ではヘドロ由来の油、汚水で加工される食品、その他禁止されている添加物や薬剤を使用する工場が後を絶たないという。生産者の利益至上主義などが食の安全を脅かしている。近年、殺菌のために食品に放射線をかけることが米国で一般的になってきた。主には牛肉、鶏肉、卵、ハーブなどがその対象となっている。米国政府は、放射線処理によってホルムアルデヒドなどの発がん性物質が食品中に発生することが解っているにもかかわらず、消費者には「問題なし」と宣言している。放射線処理がなされた食品を人間が食べれば人体はどのような影響を受けるのか？実際に長期に渡って人体実験がなされていないので未知である。人間が食すものに、人を死なせる線量の一六六倍もの量を照射しているという事実がある。野菜に照射すれば、外観は生野菜であってもすでに酵素は破壊され、栄養素によっては二〜八割減少し、抗酸化成分も失われているという。現在はこうした食品が輸入規制されているが、解禁になれば要注意である。わが国ではじゃがいもだけが、芽止めの理由で放射線処理が認可されているが、今後ニンニクなどの他の食品群にも及ぶ恐れは十分にある。

また一九七〇年以降、世界中で使用されているグリホサートを主成分とするラウンドアップ除草剤は土壌に有害な影響を及ぼし、土にあるミネラル分が植物に吸収されにくくする。だからこの薬剤を散布した土地からの産物は、カリウム、鉄分、マグネシウム、カルシウム、亜鉛など、人体に必須のミネラル分が無農薬の野菜に比較して少なくなるという。加えて残留農薬の怖さがある。

さて、この様な情報を得た上で、今後私たちの健康を維持していくためにはどうすれば良いだろうか。輸入品はまず疑ったほうが賢明だ。可能である限り生産者の栽培法がわかる野菜、できれば無農薬、有機栽培品が望ましい。自分で栽培できれば最善であろう。採れたての新鮮な野菜や果物には人知では計り知れない大きな益が秘められている。病気からの回復やさらなる健康増進を望むならば、安全でフレッシュな食材を選ぶことをお勧めする。その結果得られる健康の充実感やエネルギー感、体感得難いものである。安価な食品はそれなりの利があるが、質の良い食材を選び、大切な家族や自分を豊かに養うことに、もっと価値を置いてみるのはいかがでしょうか？

Contents 目次

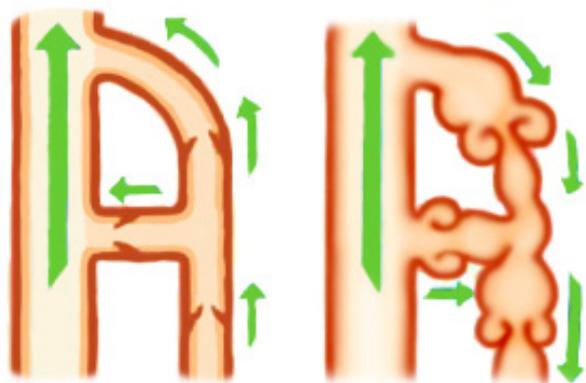
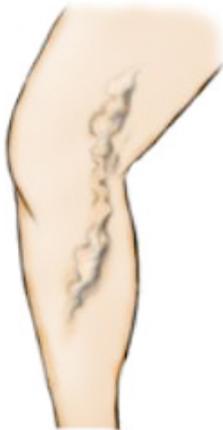
- 巻頭言 健康づくりに賢明な食品選びを 1
- 静脈瘤 2~5
- 家庭でできる自然療法 胃潰瘍 (2) 6~9
- 新連載 いつまでも若くて元気でいたいから(3) 10~11
- 野菜は力⑤ 蒔、たらの芽パワー 12~13
- クッキング：手作りナッツバター 他 14
- NKKだより 2013 お料理教室の開催案内 16

静脈瘤の予防と治療

静脈瘤の症状と原因

足の血管がこぶのように膨らんだ、足がつる、むくむ、疲れやすい、皮膚が変色した、かゆいなど、これらは下肢静脈瘤の症状です。

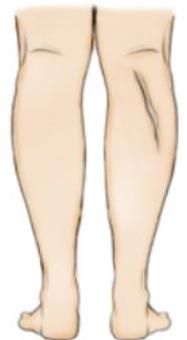
下肢の血液は、足の運動によって心臓に戻っていきます。また静脈には、血液の逆流を防ぐための弁がついていて、血液が重力に負けて下へ引かれて逆流しないようにくい止めています。この逆流防止弁は、足の付け根や膝の裏など、太い静脈血管の合流部にあるため壊れやすく、これが壊れると血液は逆流し、足の下の方に血液が溜まり、静脈がこぶのように膨らむのです。



なぜ、静脈の弁が十分に機能しなくなるのか

下肢静脈瘤は、様々な原因が絡んで起きてきます。以下が予測される主な要因です。

- 立ちっぱなし：長時間の立ち仕事をしていると、足の血管や弁に負担がかかり、逆流を防ぐ弁が十分に働かなくなる
- 体質(遺伝的要因)：遺伝的な要因が大きく、父母や兄弟姉妹に静脈瘤がある場合、発症率が高くなる
- 年齢：弁の機能低下により、年齢が高くなるほど発症率が高くなる
- 妊娠：出産：ホルモンの影響や子宮の圧迫で起こりやすく、出産の回数が増えるほど発症率も高くなる
- 女性：女性がかかりやすく、全体の7割に達し、特に母親が静脈瘤の場合は娘の約4割に発症するといわれている
- 肥満：高身長：重力の影響を受けやすいため、体格の良い人ほど発症しやすい
- 便秘：いきむと下半身の血管に大きな圧力がかかるため、発症しやすくなる



症状がでてきたら対策を！

一度壊れてしまった弁は、自然に修復されることはないため、下肢静脈瘤は放置してはいけません。放っておくと、症状が進行し、色素沈着や潰瘍に至るケースもあります。

また、下肢静脈瘤患者は、静脈瘤に血液が溜まりやすく血栓ができることがあるので、肺塞栓症をおこし呼吸困難や心肺停止にいたるいわゆるエコノミークラス症候群の原因になることがあるとも言われています。

気になる症状や目立つ血管がある場合には、できるだけ早めの血管外科の受診をお勧めします。こんな症状が出てきたら、それは下肢静脈瘤かもしれない。

症状例

足の血管がこぶ状に浮き出ている



なかなか治らない潰瘍ができる
足がだるい、重い、疲れやすい
足がかゆい
足の皮膚が硬くなる
足から出血する

足の血管が網目状やクモの巣状に浮き出ている



足が痛む、ほてる、むくむ、夜中につりやすい

足に湿疹や黒味が出てくる

血管が目立っていなくても、だるさや疲れが出る場合もあります。また、特に足の色がくすんだり、皮膚が硬くなったり、潰瘍や出血のある場合は重症ですので、できるだけ早く診察を受けましょう。

単なる皮膚炎との見分け方

湿疹や潰瘍、かゆみなどの皮膚の変化を静脈瘤と気づかず、皮膚科で軟膏治療を受けている間に悪化させてしまうことがあるので要注意です。特に、だるさや疲れなどの体調の変化も併せて出る場合には、静脈瘤の可能性が高いので、一度診察を受けることをお勧めします。

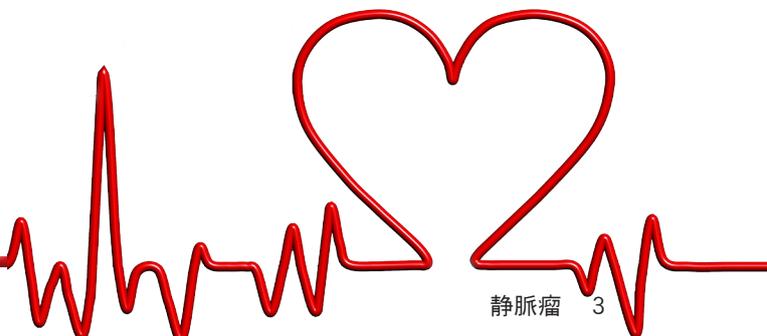
自然療法

日常生活のなかで下肢の血圧を下げるように工夫することが大切です。下腹部の内圧が上がるような下記の①～④までの行為を避けて下さい。

① 胃腸内ガスの発生を減らす

ガス発生的主要原因

- 過食、過度の脂肪摂取
- よく噛まないで食べる、何種類もの食品を1食で食べる
- 砂糖、油、グルテンなどの凝縮された食品を多く食べる
- 食事の時に固形物と液体（ジュースなど）



を同時に摂る、

- 早く食べて空気を飲み込む
- 食事の時に神経過敏になっている

② 便秘を避ける

排便のために息むと、下腹部の内圧が急上昇し、静脈瘤の発症や悪化、大腸の憩室炎、痔などの原因になります。便秘を予防するためには、暴飲暴食や腹部肥満を避けることが重要です。

③ 腹部を締め付けない

ベルトなどをきつく締めないでください。腹部に少しでもベルトなどの跡が付くようなら締めすぎです。

④ 椅子に座るときの工夫

椅子の淵で腿の裏側に圧力がかからないように座ってください。圧力が加わると、静脈の血圧が上がります。

⑤ 足を組んで座らない

足を組む代わりに、片方または両方の足を床から離して（上げて）座ってください。そうすれば、腰にかかる圧力や疲労を避けることができ、足を組みたくなる気持ちが和らいできます。



⑥ 体重を落として足をもっと細くする

もし、余分な脂肪が腿や膝に付いているようなら、体重を落とす努力が必要です。脂肪は柔らかい組織なので筋肉、皮膚や繊維組織のように静脈を支える役目を果たしていません。逆に脂肪は、筋肉、皮膚、繊維組織にも間違いなく潜入り各組織を弱めています。

⑦ 衣服に注意する

- 常に、四肢を暖かく保つ。
- 血液循環を良くするように心がける。
- 足の周りを紐やバンドで締め付けないようにする。

⑧ 深呼吸をする

深呼吸は、胸部に強い内圧を発生させて、下肢から胸に血液が戻るのを助け、足の静脈のうっ血を解消します。

⑨ 運動を毎日する

- 毎日屋外で30分以上歩くか働いてください。運動は足の筋肉を強くし、血液循環を良くします。
- 毎日汗をかくくらいの運動をしてください。発汗は有毒物質を体外に排出し体内各組織の強化に役立ちます。
- 運動をすると、呼吸が深くなり下肢のうっ血を解消します。

⑩ 浮腫を避ける

足の組織に液体が蓄積されると足がむくみます。その場合、足を腹部（心臓部分）より少し上にして寝ると解消されます。蓄積が浸透圧による場合には、排尿を促進するために水分をとり、塩分の摂取を減らし、血液中のタンパク質量を適性レベルに保つと解消されます。

⑪ 包帯か弾性ストッキングや着圧ソックスを使う

これらのものを使用すると、静脈瘤の進行を遅くし、また予防にもなります。さらに痛みが和らぐ場合もあります。また、ベッドにつくときには足を上げて寝ると良いでしょう。



⑫ 足湯をする



足をお湯と冷水に交互につける足湯をしてください。

⑬ 特に食べると良いもの—そば

毛細血管を強くするルチンを多く含む食品

そば、アスパラガス、セロリ、パセリ、たまねぎ、レタス、ナス、ほうれん草、ブロッコリーなど。特にそばには多く含まれるので、しばしば食べると効果的です。



たまねぎの皮：弱くなった毛細血管を強くする作用があります。皮を煎じて浸出液を飲むか、煮物などに入れて、皮の成分を煮ものに含める。(皮は食べる前に取り出す)

⑭ ハーブの利用

すみれ、イチョウ葉、ビルベリーなどの効能を活用します。



トチの実：毛細血管を強化する働きがあり、著名な生薬家によっても自然療法の治療に用いられています。エキスになっているものを入手して使います。

お勧め

上記のような手当が遅れると、まれに慢性の合併症が起きることがあり、手術が必要になることもあります。早目に手当をはじめること、そして是非とも継続することをお勧めします。適切な手当を継続すれば、効果は必ず現れてくるでしょう。

胃潰瘍の予防と治療（2）

連載 第七五回

家庭でできる自然療法

はじめに

胃潰瘍の治療は、ピロリ菌の除去、食事療法、運動療法、ハーブ療法などを取り入れた総合的なものです。前号（本誌76号）に引き続き、本号では胃潰瘍の治療としてピロリ菌の除去法を含めた追加の治療法をご紹介します。

ユーチパインズの胃潰瘍治療法

一般医療では長年、胃潰瘍発症の主な原因は、胃酸過多、薬の影響、ストレスなどであると思われていました。しかし現在、発症の中心的要因となっているのは、ピロリ菌であることがわかっています。従って、胃潰瘍の治療にはピロリ菌の適切な処理が鍵になります。ピロリ菌は慢性胃炎や胃潰瘍の約80%の患者の胃の中に見つかり



ユーチパインズ ライフスタイルセンター

ます。胃がピロリ菌で汚染されている人が胃ガンになる確率は、そうでない人と比較して3倍の高率であると言われています。

いくつかの調査によって明らかにされていますが、ザンタックやタガメットなどの薬で治療された胃潰瘍患者の70～90%が1年以内に再発しています。一方、ピロリ菌の除去治療を受けた患者の再発率は5～10%に限られています。一般の病院では、強力な胃酸分泌の抑制薬や抗生剤でピロリ菌の除菌を行っていますが、その場合は、本来胃酸で殺菌される筈の数多くの有害細菌が胃を通過して腸に侵入することになります。

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。

家庭でできる治療法

食事とハーブでピロリ菌を除去する方法

1日目：

水またはお湯だけの断食をする

2日目：

普段食べている量の半分くらいの食事を摂る。4品目以内の簡単な食事にする。一口の量を少なくし、クリーム状になるまで良く咀嚼してから呑み込む。ゴールドデンシールとエキネシアのエキス小さじ1杯を、1時間毎に6回飲む。次の24時間は小さじ1杯を4時間毎に飲む(夜中に起きることも必要になる)。

3日目以降：

食事量は我慢出来るまで小食にし、品目も少なくする。引き続きゴールドデンシールとエキネシアのエキスを4時間毎に小さじ1杯ずつ6回飲み、240mlぐらいの1瓶がなくなるまで飲み続ける。エキネシアを飲み終えるまでの期間、後述の「その他の注意」の項の⑤、⑥、⑦にある食品は口に入れない。

7日目以降：

少しずつ通常食に戻していく。ただし、通常の食事の量でも胃酸が過剰に分泌されて胃潰瘍の原因になっている恐れがあるので、この機会に食事の量を普段よりいくらか少なめの量を食べることにすると良い。

胃潰瘍の治療法

チャコール (活性炭)：小さじ山盛り1杯のチャコールをコップ1杯の水に溶いて、一日4回飲む。早朝、正午、夕方、就寝前の4回が目安。ただし、食事の時間から前後30分間は空けて飲む。

ニンニク：天然の抗生物質と云われているニンニクを活用する。朝食又は、昼食時に5かけを、蒸したり、トースターで焼いて食べる。生のニンニクの方が効果があるので、サラダに加えたり、ゆでた野菜にニンニクをすりおろして醤油と混ぜたものをかけて食べる、あるいは、醤油漬けにしたものを食べるなどして、努めて生のニンニクを利用すると良い。

無臭ニンニクのカプセルを利用するのも良い。その場合、一日当たり2カプセルを摂る。

グレープフルーツの種子のエキス：このエキス6滴を、小さじ2杯の水に溶かして一日に3回飲む。ただし、このエキスを飲むと胃潰瘍患者の中には胃に不快感が出る人もいるので、食事の直後に服用する。

キャベツジュース：1カップの新鮮なキャベツジュースを一日4回飲み、これを2ヶ月間継続すると、最大92%の患者に治療効果が得られた実績がある。ゴールドデンシール、エキネシア、グレープフルーツ種子のエキスなどの入手が困難な場合は、このキャベツジュースとニンニクの併用により治療すると良い。

アロエジュース：アロエジュースを小さじ4杯、毎食10分前に摂ると治療効果がある。スリッパリーエルム(アカニレ)樹皮の粉末小さじ山盛り1杯をアロエジュースに入れて飲むと一層の効果が期待できる。



その他の注意

① 制酸剤は使用しない

薬には副作用の問題があるばかりか、薬の使用には常にリバウンド（後で大きな逆効果を生む）の危険性が伴います。制酸剤を服用すると、胃腸内の有害細菌を過剰に繁殖させたりビタミンB 12の吸収を妨げたりする恐れがあります。さらに胃腸内の感染症の危険性が高くなり、ガン発症の原因になることも疑われています。

② 食事時間を規則的に摂る

食事時刻は定刻を守り、間食もしないようにしましょう。

③ 過食と間食を避ける

食べる量が多すぎたり間食したりすると胃が胃酸にさらされる状態も長くなります。

④ 良く噛む

良く噛んでも噛まなくても胃酸の分泌量はほぼ同じです。しかし良く噛むと、胃の粘膜を胃酸から守る咀嚼物質の濃度が濃くなり、量も多くなるので胃酸から潰瘍を保護する役目を果たします。

⑤ 胃に刺激となる食品は摂らない

胃を刺激すると思われる食品を摂らないようにしましょう。食べた食品が胃の不調を招く場合には、その食品を以後の食事から外します。

⑥ 避けるべき食品

あらゆる動物性食品、香辛料、酢を使った食品、ベーキングパウダー、カフェイン飲料、清涼飲料水などを控えて下さい。これらの食品は回復した後も摂らないようにすると、再発を防

ぐことができます。バター、マヨネーズ、マーガリン、ゴマバターやピーナツバター、油、揚げ物などは全く摂らない方がよいでしょう。

⑦ 控えた方がよい食品

砂糖、蜂蜜、メイプルシロップ、植物性蛋白食品（グルテンなど）は、ごく控えめに使用します。

⑧ 水を十分に摂る

胃潰瘍患者の多くは、自分では自覚しなくても慢性的な脱水状態にあり、それも胃潰瘍の原因になっていることがあります。水は50歳以下の人で一日当たり2リットル、50歳以上では2.5～3リットルくらいを摂るのが理想です。

⑨ 禁煙

タバコはすい臓の重炭酸塩の分泌を妨げ、十二指腸から胃への消化物質の逆流の原因になります。

⑩ 運動

ストレスがある時には胃酸が多く分泌されます。運動にはストレスを和らげる効果があります。ユーチパインズでは毎日有酸素運動（息がハアハアするまでする運動）を治療プログラムに取り入れています。

痛みや吐気に対する処置

キャロブ粉末：胃の鈍痛や吐気には、キャロブ粉末に水を加えて練り、小さじ一杯程度をその都度飲みます。

ハーブの利用：白柳の皮、リコリス（甘草）、スリッパリーエラム（アカニレ）などが、鎮痛に役立ちます。

温湿布：やや強い痛みには、痛みの一番強い箇所に、我慢できるだけの高温の温湿布を施します。



入浴：入浴すると痛みが和らぎます。熱めのお湯に入っている場合には冷たいタオルで頭部を冷やすと顔のほてりや脈拍の急激な増加を抑えるのに役立ちます。湯船に入っている時間は最大20分程度にします。

湯船から上ったときに、約20秒間冷水シャワーを浴び、乾いたタオルで体を拭いたあと、なお一層の発汗を促すためベッドで温かくして休みます。就寝前に入浴すると睡眠中に痛むのが和らぎ熟睡の助けになります。

※ 本号でご紹介した治療法をご家庭で実施される場合、具体的な実践方法などで必要なもの、あるいはご相談がある場合には何なりとご連絡下さい。



Voicel こんな体験しました

畑仕事とハーブでうつから解放

主人を病気で亡くしてから落ち込みが激しくなり、うつ状態に落ちついてしまいました。ある時にはもう、死んでしまおうとさえ考えていました。心の病には戸外での仕事がとても良いと聞いていますが、そのとおりのような気がします。時々畑仕事には本当に心が癒されていくような気がします。時には嫁いだ娘のところに援軍に行きますが、娘は「お母さんは人のために働いているときが一番活き活きしているね」と言ってくれます。また恵まれた出会いがあつて、聖書を学ぶようになり、思いわずらわぬ神様に人生をゆだねることができるようになり、心が大変に楽になりました。数ヶ月前から、アガサ先生がお勧めくださったサプリメントやハーブも用いています。今年の11月には、もうお薬はいらないですと病院の先生がおっしゃってくださいました。
(奈良県 50代女性)

花粉症がピタッと止まりました

わたくしは十数年前から花粉症になって、以来ずっと季節になると鼻汁が出て止まりませんでした。朝起きると、まず鼻をかむことから1日が始まっていました。しかし、健生協会の合宿プログラムに参加し、3日目ごろから鼻汁がぴつたりと出なくなりました。これには驚きました。以来自宅に戻ってか

らも全く出ていません。多分食事の違いが一番大きいのではないかと思います。長い間ずっと肉も魚も食べていましたが、菜食の良さを学んでからは、ずっと菜食を続けています。高血圧の薬も今ではほとんど要らない位に正常になりました。

(北海道 50代女性)

痛みから解放されました！

わたくしは若いときに2～3メートルの高さの所から転落してコンクリートの地面にたたきつけられました。以来背中痛みがあり、そのために坐骨神経痛も併発していました。また膝の痛みもあつて、家でも思うように動けませんでした。しかし、健生協会でも学んでからチャコール湿布をし、サーモフォーで温めてからは、長年の痛みがすっかりなくなりました。身体も軽くなって、ずっと動きやすくなりました。自宅に帰ってからも、期間中に教わったことを続けています。牛乳を止めて豆乳に変え、お砂糖も控えて果物で甘味を楽しんでいます。今日はお天気も良いので、お布団干しもしました。今まではこのようなことが出来ませんでしたので本当に嬉しいです。これまででも身体を大切にすべきとは思っていましたが、どのように大切に、どのように痛みに対処したら良いかもわからずにいましたが、これからは、教わった方法で、身体を大切にしていきたいと思っています。
(埼玉県 70代 女性)

“いつまでも若くて元気でいたいから”



その秘訣 3

ユーモア、社交的、生きがい

「100歳まで生きる」という米国発の本があります。その共同著者であるM.H.シルバー氏は、100歳を越えた男女200名以上及び多数の90歳代の人々をインタビューしました。その結果、彼らには下記のような共通点があることに気がきました。

1. ストレス対処法の達人である

100歳まで生きた人はすぐれたストレス対処法をマスターしています。目の前にある問題は必ず解決出来ると信じています。彼らは楽観的で、肉体上の問題を抱えた人たちでさえ、自分の問題を克服しています。視力障害を持っていたある女性は、技術者などが用いるヘッドライトが役に立つと思いつき、さっそく手に入れて頭部に付け、毎朝2時間読書をしています。彼女は自分の境遇を嘆くだけの生活から抜け出し、見事な問題解決法を自分自身で見つけ出しています。

2. ユーモア感覚を持っている

インタビューに答えた人々は素晴らしいユーモア感覚を持っていました。笑いが免疫力や心肺能力を高めることは、多くの調査で裏付けされています。



3. 肥満ではない

また、これらの長寿の人々の中には肥満の人はいませんでした。彼らが若くて働き盛りの頃の農家の食事は、脂肪も炭水化物もボリュームたっぷりだったにもかかわらず、毎日の農作業で肉体労働を活発にしていたので肥満に陥ることはなかったようです。つまり彼らの新陳代謝のレベルは現在の一般の人とは比較にならないくらい高いレベルだったのです。今日、仮に激しい肉体運動をしていない人であっても、高エネルギーの食品（特に肉、魚、乳製品や清涼飲料水など）を控えた健康的な食生活を継続すれば、肥満を避けることは決して困難なことではありません。

4. とても社交的である

100歳まで生きた人は社交的な人たちです。彼らは社会から孤立してはならず、家族とたくさんの友人に恵まれています。家族のいない人たちの中には、学生時代の友人との家族付き合いが50年間も続いている婦人もいます。社交的な人は、一般的に幸せで積極的であり他の人も近づくようになります。病気になっても心理的・肉体的に支えたり支えられたりする生活を送っています。

5. 生きがいを持っている

彼らは、人生に生きがいを持っていました。長寿の彼らは、信仰心に厚い人たちなのかどうかということを知ることがあります。確かに長寿を全うしている人たちの中には、信仰

の深い人が多数おり、その人たちにとって信仰は、人生の大きな部分を占めています。しかし中には、組織的な宗教に賛同しない人たちもいます。例えば一生をマルクス主義者として通しているような市民運動家もいます。彼らと信仰の深い人たちとの共通点は、両者とも人生における生きがいや生活の中に組み込まれていることです。

6. 自分自身で考え、判断する

長寿者には運動を心がけてきた人々が多いのですが、彼らは、肉体の運動ばかりでなく、特に心の運動、すなわち思考力を働かせることを常にしています。自分自身で考え物事を決めること、何らかの問題が生じた時に自分で考え、解決策を見出そうとすること、これらのことは、頭脳を常に十分に働かせることになり、生き生きとした長寿生活にとって、大変重要なポイントになるようです。

7. 「こころ」に計画を持ち続ける

長寿を全うしている人たちは、今後自分が達成したいことや実行したいことを心に抱いています。したがって、心はいつも活力に満ち、同時に体の細胞も活力を失うことはありません。日々前進しながら時を過ごしています。

元気で長生きさんのご紹介

106歳—社交の場で踊る

リリアン・コックスさんは今年106歳。今でも元気に過ごし、庭を花々で美しくし、社交の場では踊り、その元気さと美しさで多くの人々を驚嘆させています。

彼女は101歳の時には、その年の全米最高齢のドライバーでした。しかも、眼鏡無しの運転でした。95歳の時には自宅のフロリダからテキサスのヒューストンまで、1,000キロ以上の旅を、1年に5往復しています。



100歳をむかえようとしていた頃には、80歳の娘が病気になるので、彼女が娘を迎え入れて、2年間の看病生活を送りました。



ほとんどのアメリカ人女性が主婦として過ごし、特別な仕事を持つことがなかった時代に、リリアンさんは自分のビジネスを持っていました。女性のファッションを販売するブティックのオーナーとして、お客様ひとりひとりを大切にし、多くの人々に喜ばれました。また、長年ガーデニングクラブ、教会、全米キャリアウーマンズ協会等のメンバーとして活躍してきました。自分の家の庭を綺麗に保つことが彼女の誇りです。彼女は「友を得るにはまず自分が友であるべきである」という信条を持っていて、いつもフレンドリーに人々に接するので、幅広い年齢層の友達を多く持っています。また、三人の孫娘にも敬愛されています。

テレビ局のインタビューで、長生きの秘訣は何かと聞かれたリリアンさんは、「活動的であること、一日2回だけの食事に行っていること、そして、暑いフロリダ州でも、氷水は飲まず、水道から出てくる常温の水を飲むことでしょうか」と答えています。さらに加えて言いました。「一体、何でこんなに自分が長生きしているのか、自分自身でもわかりません。また、これから自分がどれくらい生きて、どうなっていくのかもわかりません。ただ与えられたその日その日を、有り難くいただいて生きていきます」と。去年の2月22日に105歳の誕生日を迎えて、そのお祝いでもって踊って楽しんでリリアンさんは、彼女に会う人々に、「彼女はすごいよ!」と言わせる明るさと美しさをまだまだ持ち続けているようです。

リリアンさんが紹介されているサイト：http://www.adlercentenarians.org/lilian_cox.htm

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.5

山菜パワー！

ふきのとう

落の薑とタラの芽

雪解け、早春の優しい日差しと春を予告する風。さあ、田んぼや山里に出かけ春の山菜狩りと山菜料理を楽しみませんか。新鮮な空気ですくくからませば身も心もさわやかになります。

冬の間にとまった老廃物を出しましょう

春の山菜には、落の薑、たらの芽、せり、地力パワーを蓄えた行者にんにく、などがあります。それぞれの効能を上手に取り入れて冬の間蓄積された脂肪や老廃物を排出し活動的な体を取り戻しましょう。

アクを抜きすぎるともったいない！

山菜に含まれる苦み、えぐみ、香りなどは、植物を外敵から守る重要な成分です。苦みはアクとして「アク抜き」され調理されますが、このアクはタンニンなどのポリフェノール類の一種で、抗酸化力がある成分が含まれています。アクを抜きすぎないことも良いお料理の基本です。

ふきのとう

落の薑

胃を丈夫にして腸の働きを整える

落の薑はフキよりも、カロチンやビタミンCを多く含み、ミネラル、特に鉄分、カリウム、リンなどが豊富です。また、第7の栄養素といわれる

植物繊維にも恵まれています。

独特の苦みには、フキノール酸、ケンフェノール、アルカロイドなどのポリフェノール類が多く含まれ、胃を丈夫にして腸の働きを整える効果があります。

花粉症の予防、発ガン物質の除去

フキノール酸は血中のヒスタミンを減らし、花粉症の予防や咳止めに効果があるといわれています。ケンフェノールは発がん物質を除去し、アルカロイドには春のたるみや疲れを解消する働きがあります。香り成分はフキノリドで、胃腸の働きを高める作用があります。

タラの芽

ガン予防

栄養成分はタンパク質、ビタミン、ミネラル、それに食物繊維です。タンパク質は良質で脂質も含み、ビタミン類では抗酸化力があるビタミンEが豊富です。また、独特の苦みがあるエラトサイドには抗酸化力があり、細胞の酸化を防いでガンを予防する働きがあります。

精神をリラックスさせる

香り成分のピネンやテルペンは風味を良くし精神をリラックスさせる働きを持っています。

糖尿病、肝臓疾患、動脈硬化、肥満の改善

タラの芽の最大の特徴はエラトサイドに含まれる強い糖吸収抑制作用で、単糖類（ブドウ糖など）と二糖類（しょ糖・オリゴ糖など）の両方に効果を発揮します。糖の吸収を抑制してインスリンの適正な分泌を促すので血糖値の上昇を抑える効果が極めて強く、糖尿病、肝臓病、肝炎、動脈

硬化、肥満の改善とその予防に有効です。厚生省では医薬品成分として分類しています。

注意：エラトサイドは、タラの木の樹皮、根皮にも含まれていますが、同じ名称でもタラの芽にあるエラトサイドとは別種類で、甘味を消す効果、血糖値を上昇させるなどの作用があるので要注意です。

**落味噌****材料**

- ① 落の薑（ふきのとう）..... 7～8個（約60g）
- ② 味噌..... 120g
- ③ 蜂蜜又は黒糖..... 大匙4
- ④ エゴマ油（または亜麻仁油か麻の実油）少量
- ⑤ 唐辛子..... 好みにより少量

《健康レシピ》：カロリーや栄養素が気になる方には、「油抜きレシピ」がお勧めです。落の薑の苦みがやや強くなり新鮮な春の味覚が楽しめます。

作り方

- (1) 先にお湯を沸かしておく。
- (2) 落の薑を洗って半分に切り、約2分茹でてから、1時間程度水にさらす。
- (3) 水気を軽く絞って刻む（好みによって唐辛子を入れる）。
- (4) 鍋に(3)を入れ、味噌と蜂蜜を加えて弱火で練る。とろとしてきた頃、味を確かめて火からおろす。
- (5) エゴマ油少量を(4)に混ぜる。
- (6) 落の薑を洗ってぎゅっと絞り、みじん切りにする。
- (7) 味噌、蜂蜜、落の薑を良くかき混ぜ、好みの味にして出来上がり。ビンにいれ、冷蔵庫に入れておくと2週間くらい大丈夫です。

**タラの芽の混ぜご飯****材料**

- ① 玄米ご飯..... 180g（茶碗2杯分）
- ② タラの芽（葉の伸びたもの）... 30g～45g
- ③ エゴマ油（または亜麻仁油か麻の実油）少量
- ④ 白ごま..... 大さじ2杯
- ⑤ 塩..... 適量

作り方

- (1) タラの芽の葉の伸び過ぎたものを洗い、水気を拭いておく（トゲは小さくても鋭いのでハサミなどで取り除いておく）。つけ根の硬い部分と、まわりの三角形の部分をとす。
- (2) 茹でて水気を絞り刻む。好みにエゴマ油少量を混ぜる。
- (3) 好みの塩加減で味をつける。
- (4) 温かい玄米ご飯に(3)と煎り白ごまを混ぜる。



完全菜食でニュースタートクッキング

New Start Cooking for Vegan Diet ...

Recipes 27

ナッツバター



■材料■

ゴマ、ピーナツ、アーモンド、カシューナッツ、ヒマワリやカボチャの種などほとんどの種子類でできる。

出来上がりの量：バターにすると全体のかさの半分程度になる。（3カップのゴマ→1.5カップのゴマバター）

■作り方■

- (1) フードプロセッサーに入る量の半分以上の材料を入れる。（量が少なすぎるとうまくいかない）
- (2) フードプロセッサーに、とろつとなるまでかける。
- (3) 最初は粉々になり、それからあぶら分が出てくつき始める。もうしばらく回すと、とろつとした液体になる。

(注) ミキサーでも作れるが、素材の量とミキサーの能力によっては、何度もミキサーを止めて内壁に飛び上がり付着した素材を下におろさなければならないことがある。回している最中に、素材や器具が熱くなったら、冷めるまで作業を止める。



ナッツや種子の油はとても良質です。ナッツ全体を摂ると、油だけを摂る時と異なり、もともとナッツに含まれているバランスの良い豊富な栄養素が欠けることなく摂取できます。もし、ナッツバターをご家庭で簡単に作れたら最高ですね！ナッツバターはお料理にコクを増し、美味しさもグレードアップしてくれます！

ご家族も初めての味にきっと喜ばれることでしょう。リッチでヘルシーな一品、ご家庭でも作ってみませんか？ナッツバター作りは、病みつきになるかも！！

ナッツバターのエスニック風たれ



■材料■ 7～8人分

- ① ナッツバター..... 大さじ4
- ② 醤油..... 大さじ1～
- ③ レモンの搾り汁..... 大さじ1
(ライムがあればさらに良い)
- ④ 生姜のしぼり汁..... 好みに応じて
- ⑤ 水..... 必要に応じて

■作り方■

水以外の材料を良く混ぜてから、好みの濃さになるまで少しずつ水を加える。好みの野菜と茹でたてのそばやうどんに絡めて、出来上がり！



上の写真のナッツバターは、炒りエゴマ1カップとピーナツ3カップで作ったものです。風味が増すだけでなく、オメガ3脂肪酸の栄養もアップ！

ナッツバターの美味しい食べ方例

- ・そのままパンに塗る・少しの塩を加える
- ・良く熟したバナナをつぶして混ぜる
- ・メープルシロップや蜂蜜、デーツやレーズンで甘くする
- ・スープやカレーなどに加えてコクを出す
- ・醤油、オニオンパウダー、ガーリックソルトなどで味付けし、レモン汁と水で薄めて、たれやドレッシング代わりに使う

創刊号 (在庫なし)	クッキング:健康的な冷凍デザート	母と子にやさしい自然なお産のススメ(4)	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
2号 (在庫なし)	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-自分を尊ぶ他者を尊ぶ 秋の味覚 低カロリーでおいしい和風料理 色々	55号 パーキンソン病の改善 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 母と子にやさしい自然なお産のススメ(5)	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
3号 食生活で慢性病の治療と予防 関節リウマチの回復 リポート 関節痛の改善 食情報 ビタミンB群が神経に及ぼす作用 こころ・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	17号 生活の質向上をもたらし運動 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 こころ・からだ 脳の器質障害 クッキング: お正月料理 手巻き寿司 他	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: コンプリー 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)	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)
4号 (在庫なし)	18号 水-百薬にまさる水の効果 痛風の予防と回復 牛乳(6)牛乳界のアービール 関節炎、痛風、リウマチなどによく効くハーブ こころ・からだ 病気の意味 クッキング:スープとソース色々	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)	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) 統合失調症に朗報/病氣ON、回復ONのスイッチが働くと 美味しくヘルシーなアイスクリーム
5号 (在庫なし)	19号 (在庫なし)	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)	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
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 リポート 生食でガン快癒 こころ・からだ 免疫機能とこころ クッキング:クリスマス料理	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:チャパラル こころ・からだ 天然讃歌 クッキング:亜麻仁利用のクッキング:	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)	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 病氣 家庭でできる自然療法 乳がんの予防と回復 (その3) ガン-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とナッツボール
7号 (在庫なし)	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 こころ・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	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	71号 牛乳信仰の崩壊(4)牛乳に含まれるもの ガン-予防と回復 (その2) ガン-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
8号 (在庫なし)	22号 (在庫なし)	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	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-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
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:夏に美味しいスープとスプレッド	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:ゴールデンシール 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?	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	73号 (在庫なし)
10号 空気 高血圧の予防と改善 蛋白質神話(3) こころ・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	24号 信賴 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	63号 大切にしよう! 人体に備った防衛機構 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	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) トピクス 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わりサラダ自 分が変わった、人生も変わったさんの御紹介
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-植物性か動物性か 薬物の功罪(1) こころ・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	25~49号までは在庫なし	64号 もつ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	75号 コレステロール値-あなたは何で下げますか? 糖尿病 改善に役立つ食事法 家庭でできる自然療法 腎臓病(2) 食事法 いつまでも若くて~親しい人間関係 野菜は力(3)さつま芋と柿のパワー カシューチーズでボリューム料理 N K K だより お勧めヴィーガンレストラン
12号 信賴 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 こころ・からだ 痛みのコントロール 冬に美味しいあったか料理 団子汁 他	50号 (在庫なし)	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	76号 若さを守つ新鮮な食物 糖尿病 回復への道(5)壊疽の予防と改善 家庭でできる自然療法 胃潰瘍① いつまでも若くて~成長ホルモン 野菜は力(4)白菜パワー お砂糖を使わないお正月料理
13号 (在庫なし)	51号 (在庫なし)		
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) こころ・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	52号 (在庫なし)		
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	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 ペパーミント 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		

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は、米国を発祥として約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。

2013年

ニュースタートクッキング 料理教室の御案内

この教室では、肉、魚はもちろん、卵、牛乳（チーズ、バターなどの乳製品を含む）を全く使わない完全菜食でありながら「美味しくして超ヘルシーなお料理（砂糖、油も控えめです）」をご紹介します！

プログラムは、講義と調理実習の2部制になっていて、「完全菜食の栄養学と健康的なライフスタイル」について学びます。そしてそれらがどれほど私たちの健康づくりに大きな力となるかを、最新の情報を交えてアカデミックに解りやすくお伝えしていきます。

お料理のレパートリーが増えるだけでなく、お食事をしながら参加者同士で菜食体験を分かち合えるのもこの教室の楽しさの一つです。



あなたとあなたのお友達のご参加をお待ちしています！！

原宿教室（いずれも日曜日です）

- 2月17日 完全菜食 心も身体も大変化！
- 4月14日 たんぱく質 美味しく食べて病気知らず
- 6月16日 こんなにも大切なのか食物繊維！
- 7月21日 脂健康に差を付けるのは脂肪の摂り方！
- 10月6日 カルシウムこそ菜食で
- 11月10日 砂糖を甘くみないで
- 1月19日 健康増進に有利な食べ方

S D A 東京中央教会 1階（東京渋谷区神宮前1-11-1）

交通：JR原宿駅、地下鉄明治神宮前駅下車 徒歩3分

定員：24名 主催：（財）日本厚生協会



所沢教室（いずれも日曜日です）

- 3月17日 完全菜食、心も体も大変化！
- 5月19日 たんぱく質 美味しく食べてメタボ解消！
- 8月25日 こんなにも大切なのか食物繊維！
- 11月24日 健康に差を付けるのは脂肪の摂り方！

時間：午前10時半～午後2時

場所：埼玉県所沢市くすのき台1丁目9-10

電話：04-2992-1832



受講料 一般：3,500円

お得！

★初参加受講料：2,000円

★初めての友達をお誘いの場合：1名様につき受講料500円引

トータルヘルス誌購読者様対象の特典

★参加費：2,800円

★全回一括払い：原宿教室15,800円、所沢教会9,800円

★次回分前払い 2,500円（不参加の場合でも、材料準備の都合上返金又は次回持越などはご容赦ください）

お問い合わせ、お申し込み：（財）日本厚生協会

TEL 0495-74-0232 FAX 0495-74-0231

E-mail nkk@kenkou-8.org

☆申込み期限：各開催日3日前までにお申込みください。

●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。

トータルヘルス

第77号
2013年2月20日

トータルヘルスサイト
http://kenkou-8.org/
nkk@kenkou-8.org

発行 財）日本厚生協会 健康教育部
〒367-0245 埼玉県児玉郡神川町大字植竹695-5

電話 0495-74-0232 FAX 0495-71-6462

編集員 石井佳代子、川上シーラ、加藤捷二

購読料 年間6回発行 共1800円 症状改善例集付2500円

発行人 石井佳代子

郵便振替 トータルヘルス 00190-9-173681

