

自然を基調にした健康づくりの情報誌

トータルヘルス

Physical Mental Spiritual
Simple Economical Universal
Total Lifestyle Change

No. 89



緑の薬局で家庭と国家の医療費節減

巻頭言

平成24年度の国民医療費は約39兆2千億円で、前年度比16%の増加、人口一人当りの医療費は約31万で、平均所得額の約11%にも昇る。受診理由は1位がガン、次いで高血圧、心臓病、脳血管疾患、糖尿病の順となっている。これらは皆、生活習慣病であり自らのライフスタイルによって予防出来る疾患である。

これらの病気を効果的に予防する方法の一つとして、二〇一五年一月「欧州臨床栄養学雑誌」に興味深い発表がなされた。これは、埼玉県の間科学大学栄養学科の研究班が、厚生労働省研究班が実施している大規模研究「NIPPON DATA研究」のデータを解析したものである。研究チームは30〜79歳の男女約9千人を、野菜と果物の摂取量で4群に分け、彼らの健康状態を24年間追跡調査し、野菜と果物の摂取量と脳卒中、及び心臓病などで死亡するリスクとの関連を解析した。調査は、性別、年齢、飲酒や喫煙の習慣、食塩や他の食品摂取量などの影響を加味して解析し、その結果、野菜や果物の摂取量が多い程死亡リスクが低下することが解明された。1日平均480グラムの野菜(野菜5皿と果物1皿)を摂っている群は、最も少ない群に比べ、循環器疾患で死亡する率が28%も低かった。日本人の野菜摂取量の平均は30〜50歳代で1日平均250グラム。これは最低必要量とされる350gの約7割である。近年では野菜、特に葉野菜や海藻類の摂取量が年々減少しているが、この事実は、国民医療費が年を追って増加している事と関連しているかも知れない。米国のある研究では、野菜を1皿食べると寿命は11分延びるといふ調査報告がある。野菜の中には含まれる栄養やファイトケミカル(天然の薬)は長寿と健康増進には欠かせないようだ。野菜の効能を学ばば学ぶ程、実に、野菜や果物は「色や味、香りのついた天然薬」ではないかと思う程、様々な種類のファイトケミカルや人体を守る成分が含まれていることに驚かされる。野菜には多くの抗酸化物質が含まれ、体内のサビを落とし、細胞の若返りを果たし、多くの野菜には天然の抗ガン剤も豊富に含まれている。果物の水分は老廃物を洗い流し、美味しい甘さはインシュリンを介せず吸収されて直ちにエネルギーとなる。畑や果樹園はまさに人類のための「緑の薬局」である。毎日新鮮な野菜や果物を豊富にいただき、病を予防し、あるいは癒されて、健康の喜びを手に入れよう!そして家庭と国家の医療費節減に貢献しようではないか!

参照サイト : http://kenkounews.rotala-wallichii.com/vegetables_fruits_cardiovascular-mortality/

Contents 目次

- 巻頭言：緑の薬局で家庭と国家の医療費削減 1
- ご存知ですか？ニュースタート健康法の底力⑤ 空気 ... 2~5
- アレルギーを良く理解しよう (5) 6~9
- 美容と健康の基本のキ③ 10~11
- トピクス：塩素の怖さは想像以上! 12~13
- 野菜はちから 大根パワー 14~15
- 新鮮ジュースで生き生きライフ (4) 16
- 体験記：完全菜食でガンの勢い沈下 17
- クッキング パスタ・プリマベラ、ナッツクッキー 18
- NKKだより 療養中の方々のための応援セミナー案内 20