

# 温篤新聞

通巻104号

## 『低糖質で身体は変わる!!』

貝塚などが示す通り、我々人類は太古の昔、貝や魚などのタンパク質を主食として生きていました。そして、学校の授業で習ったように、日本では弥生時代の頃になると稲作が伝わり、米や麦などの糖質を摂取するようになりました。しかし、この頃はまだまだ安定した収穫が出来るわけではなく、主食となるのはまだまだ先の話です。

人類が誕生して約500~600万年になりますが、穀物を食すようになって1万年、主食として

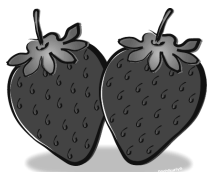
は2000年も経っていないわけです。本来、我々の身体は低糖質な食事の中で生きていくように出来ています。それなのに、昨今は飽食な上に高糖質な時代になって、身体はSOSを出しています。

では、低糖質な食事の中で、どうやって人類は生きてきたのでしょうか？人体のエネルギー源である糖質を摂取すると、血液中をブドウ糖として巡り、主に運動時に消費されます。しかし、今度い

### 医食同源

### イチゴ

呼吸器の粘膜の潤いを増して熱を冷まします。また、胃腸の働きを良くして利尿、便通作用を高めるため、便秘やむくみの解消にも良いとされます。ビタミンCが豊富で、シミ・ソバカスを防ぎ、美肌を作ります。風邪、高血圧などの予防にも効果的です。さらに、血中コレステロール値を低下させる働きもあるので、動脈硬化の予防にも最適です。

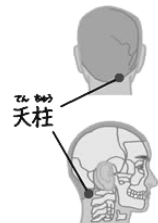


### 今月のツボ

### 天柱(てんちゅう)

「天」は鎖骨から上の部分や頭部を意味します。「柱」とは、大黒柱という言葉にみるとおり、最も大切なところを意味しています。したがって天柱というツボ名は、頭部の重要なツボであることを表しています。

場所は、首の後ろ側、真ん中あたり。骨のくぼみがあり、その両側に僧帽



筋という太い筋肉が2本、縦に浮き上がっています。天柱は、その筋肉の上の端の左右両方の外側にあります。ちょうど髪の毛の生え際あたりにあります。

頭部のあらゆる疾患はもろろん、全身状態を回復するのも役立ちます。めまい、頭痛、目の疲れ、首の後ろや肩が凝る時などにも用いられます。

つエネルギーを摂取できるか分からないので、余ったブドウ糖を脂肪として蓄えて飢餓にそなえます。そして、いざ飢餓状態になると蓄えた脂肪を燃焼しケトン体を生み出しエネルギーにします。

以前は脳の栄養になるのはブドウ糖だけだから、朝食はしっかり取らなければいけないと言われていましたが、現在ではケトン体も栄養になる事が分かっています。睡眠時や空腹時にケトン体が使われるのです。

皆さん、取り過ぎていた糖質を減らして、食後の眠気を減らし、朝の寝起きを良くし、疲れにくい身体にし、頭痛や冷え性を改善し、お腹を空しくくし、多

い体重を減らし、少ない体重を増やし、適正体重を目指しませんか!?

御飯もパンも麺も無い、そんな食事で大丈夫か?とやられそうですが、お腹の肉がつまめちゃう方は、蓄えの方が多

わけですから安心してOKです。

食事を抜くとフラフラするとも言われそうですが、それは、糖質の依存性と血糖値の乱高下から来るもので、取れば取る程欲しくなっているだけです。糖尿病予備軍とも言えます。騙されたと思って2週間お菓子抜き、主食を減らすという生活を試してみてください。但しこれは、カロリー制限ではなく本来の身体に合った食事にするだけなので、成長期の子供や肉体労働やスポーツをされる方などは、しっかりタンパク質や脂質は摂って下さいね。

結果にコミットするライザップは、厳しいトレーニングをするイメージですが、

実は人にとって当たり前の食事をしているだけなのです。



# 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。

そのよりどころとなったのが、『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つけられています。

## 二十四節気

### 啓蟄

(三月六日)

地中で冬ごもりをしていた虫たちが、早春の光を浴びて温もった土をひらき、這い出してくる、という意味です。「虫」とはいいますが、この場合はいわゆる昆虫だけでなく、蛇や蛙、トカゲなど、土にひそんで冬を過ごす様々な生き物をさすとされます。



### 『すべてを受け入れる肚はらづくり』

長い人生には、自分の責任とは思えないような困難に直面する場合があります。こういう場合でも、単に相手を責め、関係者を非難するだけでは状況は少しも変わらないでしょう。そういうときでも、すべてを受け入れる肚ができると、冷静に自分を見つめることができ、心に余裕が生まれます。余裕が生まれると、物事を違った角度から見る知恵も湧いてくるものです。

どんなに努力しても、思い通りに事が運ばなかったり、誤解されたりすることもあつてしょう。しかし、どんなときでも、目先のことに一喜一憂することなく、冷静に事実を見つめ、そこから自然にできる最良の方法を見いだすことが肝要ではないでしょうか。

「一日一話」より

七十二候 (三月五日〜九日頃)

## 蟄虫啓戸(すゞもりむしこゝをひらく)

二十四節気の「啓蟄」と同じ意味です。それにしても、虫たちがもぞもぞと土から顔を出すさまを「戸を啓く」とは、なんとも洒落た言い回しを用いたものです。人間も、さすがに土中で冬眠はしませんが、陽光に誘われて戸外に出、爽やかな風に吹かれたくなるのはこの頃ではないでしょうか。



### 旬のやさい

## 山葵(わらび)

花、葉、根茎と全草に特有の香りと辛みがあり、特に根茎は、鼻にツンと抜ける独特の峻烈な香りと辛みを持ちます。消化を助け、毒を消すといわれ、平安時代から香辛料として珍重されてきました。

おろし根茎を醤油に添えたものは、刺身や寿司に欠かせません。また蕎麦の薬味としても必需品です。

葉と茎は、塩で茹でておひたしにしたり、細かく切って酒粕に付けたりして食します。



### 執筆余話

以前より取り入れたいと思っていたホームページへの動画なのですが、ついつい先延ばしにしています。そんな折、ホームページを作ってくれた方と話していたら、その必要性を指摘され、重い腰を上げ作成に取り掛かりました。

考えてみれば、子供が小さい時などは、何処かに遊びに行つたビデオを編集したりしたので、せっかく出来る技術があるのに勿体ないことしてたなど反省させられました。

久々に作成したので、まだまだ不慣れで満足いく物まで出来ませんが、温篤の紹介ムービーをホームページに載せましたので、ご覧頂けたら幸いです。作って見たら、案外楽しかったのので、今後はユーチューバー?になって、皆様に東洋医学・経絡治療の事を分かりやすく伝えていけたらと考えております。出演者も募集中ですので、宜しくお願い致します。



3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	29	30	31