

# 温篤新聞

通巻124号



「これであなたも痩せられる!」

いつまでも気温が高い日々が続いていたかと思ったら、一転朝晩が寒くなり、気が付けば秋も深まって、あつという間に冬が来てしまいそうですね。

短い秋ですが、運動の秋でシェイプアップした方、食欲の秋でウェイトアップしてしまった方、皆様はどちらの秋で過ごされたでしょうか。

どちらにしても肥満傾向にある方は、糖尿病・高血圧・心筋梗塞などの様々な生活習慣病を起す可能性が高くなるため、

適切な体重や体脂肪率に近づける必要があります。それは我々日本人が、欧米人に比べて内臓脂肪が付き易く、軽度の肥満でも病気を起こし易い体質を持っているからです。

「でも、そうは言ってもなかなか痩せられなくて」という声が聞こえてきそうですが、確かに年齢と共に基礎代謝も落ちてきますし、同じ食事量でも痩せにくいどころか増えやすくなってしまうと思います。と、思っていたのですが!?

適切な体重や体脂肪率に近づける必要があります。それは我々日本人が、欧米人に比べて内臓脂肪が付き易く、軽度の肥満でも病気を起こし易い体質を持っているからです。「でも、そうは言ってもなかなか痩せられなくて」という声が聞こえてきそうですが、確かに年齢と共に基礎代謝も落ちてきますし、同じ食事量でも痩せにくいどころか増えやすくなってしまうと思います。と、思っていたのですが!?

## 医食同源

### 珈琲

コーヒーに含まれるカフェインには、血行改善、利尿作用、強心作用、殺菌作用等多くの効果があります。低血圧の人には心臓の拍動を高め、高血圧の人には毛細血管を拡張して、どちらに対しても血行を良くします。また肝臓の働きを活発にして、二日酔いの原因であるアセトアルデヒドの分解を促し、利尿作用によって老廃物を排泄し、改善してくれます。芳香によるリラックス効果もあり、活性酸素を抑制する働きもあります。

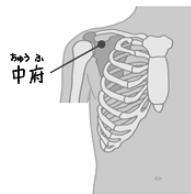


## 今月のツボ

### 中府(ちゅうぶ)

「中」は、なか・あたるという意味

です。「府」は、くら・朝廷の文書や財貨を集める蔵、転じて人や物の集まる場所を指します。つまり、病気の原因となる邪気が中に集まる場所という意味になります。



場所は、胸骨の上端から指幅二本分ほど下がった所に小さな骨の

隆起があり、その左右が第二肋骨になります。第二肋骨の下を胸の方に進むと、腕にぶつかる手前に筋肉のくぼみがあり、指で押さえて上下に動かすと太い筋肉に触れる所に取ります。

息切れ、呼吸が苦しい、胸の痛み、気管支炎、喘息など呼吸器に関わる疾患に多く用いられます。

最近の研究では痩せにくい太ってしまうのは食生活や年齢のせいじゃなく『腸内細菌』に原因があることが分かっています。

健康体の人の腸内細菌には短鎖脂肪酸を作る『フィーカリバクテリウム・プラウスニツツイ』という腸内細菌がしっかりと存在し、その働きのため、ゆるやかに胃腸が動き、満腹感が感じやすくなり食事を減らすことが出来るのです。

痩せたい人全てが欲する魔法の腸内細菌『フィーカリバクテリウム・プラウスニツツイ』を増やすには意外と簡単で、食物繊維を多く取ることで増やすことが出来ます。更に、より多く増やすためには、イモ類や寒天に含まれる多糖がお勧めというのです。

よしこれで私も痩せられる!と、思ってしまうのですが、世の中そんなうまい話はなく、肥満傾向の方は日常の食事が

ら肉食や炭水化物が多いのではないのでしょうか。そこにプラスアルファで食べても総カロリー量が過剰になってしまいます。やはり適正体重にするには、日頃の食事から低カロリー・高タンパクな穀物中心の食事にして、食事を適切にしていかなければならないようです。

ヨガの教えにこんな言葉があります。「腹八分目で医者いらす」「腹六分目で老いを忘れる」そして「腹四分目で神に近づく」。

太っている痩せているという見た目は、体質や体形の違いがあるもので、そこまで気にする必要はないと思うのですが、気を作る源である胃腸に負担をかけるのは良くないので、食べる物・質・量に気を付けてお過ごし下さい。



# 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。

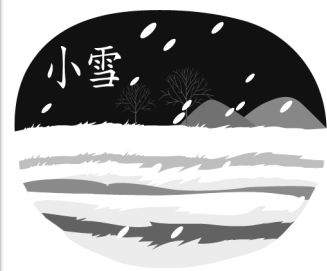
また、二十四節気の一つ一つをさらに三区分し、季節の風物を言葉で表現したものが『七十二候』です。こちらはだいたい五日単位で、その季節の特徴的な自然現象を意味する名前がつけられています。

## 二十四節気

### 小雪

(十一月二十二日)

北風の冷たさが、日々はつきりと感じられるようになります。北国では里にも雪がちらつくことがあります。まだ本格的な寒さには至りません。ちよつとした雪、の意としての「小雪」です。



### 『小さなことから始めてみる』

私たちの周囲に、何か人を喜ばせることはないか、世の中を明るくすることはなにかを探してみましよう。まず足元から、小さなことから始めましよう。道に落ちていたガラスの破片を拾うことでもいいのです。もし、商売をなさっている人なら、お客様に親切にすることもいいのです。人の嫌がる仕事を引き受けることでもいいのです。町を歩いている時に、前から来る人に道を譲ることもいいのです。

とにかく、人が幸せになること、世の中が良くなることに対して、身近なところから出来る限りの力を尽くし、求める側より与える側、楽をするよりは苦勞する側に立つ努力を試みようではありませんか。

「一日一話」より

七十二候 (十一月二十八日～十二月一日頃)

## 朔風払葉

(きたかせこのをははらう)

毎日少しずつ存在感を増してきた北風が、木々の枝から枯れ葉をすっかり吹き飛ばしてしまいます。風が吹き止んだときにふと現れる、寒々と枯れ果てた景色に、不完全なものへの美を見いだすことも、日本人が育てた大切な感性の一つといえるでしょう。

「枯れ」「冷える」「こ」とはやがては「わび」「さび」の世界へと昇華させていきたいにしの茶人の世界に思いを馳せてみたい季節です。



### 旬のくだもの

## 檸檬

インドあたりが原産といわれており、ヨーロッパに伝来してからは、地中海が名産地となりました。

古くから航海や遠征時のビタミンCの補給源として利用されました。また果汁に含まれるクエン酸には殺菌効果や疲労回復効果が期待できます。

日本では10月から12月頃が収穫期になります。



## 11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

誠に勝手ながら、11月13日(水)はお休みさせていただきます。

### 執筆余話

毎年どこかで甚大な被害が起こるようになった近年の台風。今年も千葉県房総半島が台風15号の影響で大規模な停電に見舞われました。

そして、台風19号では、長野県の千曲川をはじめ宮城や福島、東京、山梨等でも大規模な決壊による浸水被害がありました。ここ茨城でも水戸で浸水被害がありました。私の住む常総市でも、東京卸売市場の9割を占めるレタスが大きな被害がありました。

このような報道を目にする度に心を痛めるようになり、台風の影響で命や生活を奪われる事が、残念ながら身近なものになってきてしまったのだと感じます。

おそらく数十年単位で、このような現象は続くのだらうと思います。今回の災害で被害を受けた方にお見舞いを申し上げると共に、この先、皆様に被害が起こらない事を願っております。

