

温篤新聞

通巻147号



『未来への自己投資!!』

黄金色に輝く稲穂を見ていると「実るほど頭を垂れる稲穂かな」と謙虚でいられる人でありたいと思いますが、大人になればなるほど注意をしてくれる人が減ってきて、好きな物を好きなだけ色々食べて健康を害したり、体調を崩したりと、自由とはいかに責任が伴うものかと反省させられる日々です。

体に良くない食べ物の多さに驚かれます。

まず一番には、よく聞かれる白い悪魔と言われている精製された砂糖・白米・小麦粉です。これらは体内への吸収が早く血糖値を急上昇させ、身体は緊急事態と認識して今度は血糖を急降下させます。この血糖値の乱高下は精神的にも負担が多くウツに近い状態にさせます。また白い悪魔はカロリーはありますが栄養が乏しいため、身体に吸収させるために自分の体内にあるビタミンやミネラルを使ってしまうのです。食べても食

脂っこいものや甘いものは身体に良くないというのは分かっているがどうしてもつい食べでしまうかもしれません、それだけでなく、思っている以上に身体

医食同源 鮭

胃腸を温め、消化器系を丈夫にし、身体を元気にする効果があります。またDHAやEPAを豊富に含み、血栓を防止し、コレステロール値を下げる働きがあります。動脈硬化、心筋梗塞、脳卒中、高血圧などの生活習慣病の予防にもお勧めです。

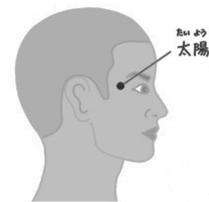
ビタミンDも多く含まれ、カルシウムの吸収を高め、骨の老化を防ぎ、筋肉の機能を維持します。



今月のツボ 太陽(たいよう)

目の症状に効果があり、空に輝く太陽と同じ名の通り、目を明るくスッキリさせるところからついたツボ名です。通常の経絡上の正穴とは違い、奇穴という中国で開発されたツボです。

場所は、眉毛の外側の端と、目尻の外側の間に挟まれた、ちょうど真ん中くらいにあるツボです。こめかみから目尻に向けても満足しない、なんて経験ありませんか。それは、栄養が足りないからなのです。



かつて指を滑らせていった時にぶつかる、わずかな窪みを目安に探します。

疲れ目による目の痛み、充血など、目のさまざまな症状を和らげるのに用いられます。疲れ目が原因で目の奥がジンジンする時や物が霞んで見える時、眩しく感じる時、目がしょぼしょぼする時に効果的です。

一昔前は貧しい人が痩せ細っており、裕福な人が太っているイメージでしたが、食材が買えないほど貧しい人が減少した現在では、貧しい人が肥満になり糖尿病や高血圧などの生活習慣病になりやすく、裕福な人ほど健康に気を使った食事や生活をしてスマートな人が増えています。もちろん単純に

つつい食べ過ぎちゃっている方もいらっしゃるかもしれませんが、それは栄養が足りないからなのです。次に、安い油を用いられているお菓子や揚げ物、人工物を用いた化学調味料や食品添加物を用いた食べ物です。油は調理過程で用いられるため目に見えにくくコストカットしやすい食材の

一つですし、化学調味料は安い食材の味を誤魔化せますし、食品添加物は見た目を美味しそうにした上に廃棄が減るよう長く保ちます。飲食業界の大手ビジネスでは多少身体に良くない物でも「安くて美味しければ良い」という側面に注目させ、我々はその手の平の上でまんまと踊らされているのです。

今の身体を作っている材料は水と空気、そして食べ物だけです。良い食材への投資はノーリスク、ハイリターンです。身体に良くない食事が生み出す将来の医療費は、節約した食費に比べたら比ではありません。

自分で自分を守ってあげないと誰も守ってくれません。安いには理由があるのです。



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。

その抛り所となったのが、『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付けられています。

二十四節気

霜降

(10月23日)

北国から順々に霜が降り始める時期です。とはいえ、地面に土を見つけた事がだんだん困難になってきている都会では、冬の訪れを確認しようにも、なかなか霜自体にお目にかかることが少なくなっています。



『まごころは使うほど大きくなる』

保育科学研究所の所長だった川合月海氏は、人間は生まれてから死ぬまで、「活動性肥大の法則」に支配されている、といっています。心も体も、使い、触れ、活動すると、その部分が大きく発達します。逆に、使わず、触れず、活動させないと、発達せず、退化していく、という法則です。

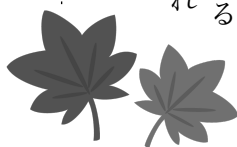
活動性肥大の法則は、まごころにも適用されると思います。まごころも使えば使うほど大きくなっていくのです。まごころを使うチャンスは、日常のあらゆる場にあります。使うほど、まごころは膨らんでいきます。大きくなっていきます。大きなまごころを持った人は、人に親しまれ、信頼されることになるのです。

「一日一話」より

七十二候 (11月2日〜7日頃)

楓薦黄(もみじつたきばむ)

北国や高い山からはとくに紅葉の便りが届いていますが、平地では紅葉前線がこれから日を追って南下します。見頃は葉が色づき始めてから3〜4週間後になります。昼夜の温度差が大きいこと、十分な陽射し、適度な湿度があることが美しい紅葉の条件とされていますが、今年はどんな色に染まるでしょうか。



10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
⑬	18	19	20	21	22	23
⑳	25	26	27	28	29	30
㉑						

執筆余話

今月の表面の内容は「40歳からは食べてはいけない 病気になる食べもの」という書籍を参考に書かせて頂きました。

まだまだ人生苦勞が足りないのか、見た目は若く見られるのですが、お蔭様で私も今月で49歳になります。見た目は誤魔化せてもやはりアラフィフを迎えると身体の中は正直で、食べ物の影響を大きく感じるようになってきました。

書籍にある大概の食べ物日々日常で手にする物ばかりです。「食べる」と「良くない」とか「食べない方がいい」ではなくて「食べてはいけない」くらい影響があると筆者は言っています。私も最近では玄米や全粒粉小麦を食事に取り入れてみました。すぐには変化ないかもしれませんが、また機会があればご報告させていただきます。

来年で半世紀かあ…



旗魚(かじき)

旬のさかな

長く尖った吻を持つ大型魚で、体長は4mにも達します。大きな背びれが旗のように見えることから旗魚といいますが、また、その吻は船の舵(舵)の硬い木をも貫くことから「梶木通」略して「舵木(梶木)」とも表されます。肉質がマグロに似ているため「旗木鰯」と呼ぶ地域もあります。全く異なる種です。

日本近海には6種類いますが、もっとも美味とされるのが真旗魚です。適度に脂がのつて旨みが濃く、ソテーや照り焼き、煮付け、フライ等にして供されます。新鮮なものなら刺身が一番で、その味わいはしばしばマグロにも勝ります。

