

温篤新聞

通巻204号



『一流から学ぶ食事術。』

世界一を決めるサッカーの祭典「ワールドカップ」。

徐々に熱量も増し、この新聞が皆さんに届く頃には、我ら日本代表が歴史を変えてくれていたり、強豪国が涙を飲んだり、世界中が歓喜の渦に包まれていたりする頃でしょうか。

そして、先月の院内新聞で注目していたリオネル・メッシ選手は、どのような活躍を見せてくれているでしょうか。

そのメッシ選手をはじめ、トップアスリートの食事について調べていると、興味深い事実が次々と見えてきました。あれだけ激しい運動を行う彼らのアプ

ローチは、アスリートではない私たちの日々の健康にも大いに参考になります。

まず私たちには、肉を食べない「パワーが出ない」「身体が大きくならない」「タンパク質が不足する」という固定観念があるのではないのでしょうか。

体内で合成できない9種類の必須アミノ酸が、どれだけバランス良く含まれているかを数値化した「アミノ酸スコア」という指標があります。

実は、大豆製品は肉類や卵と同等の「100点満点」。これに様々な野菜を組み合わせることで、完璧な筋肉の材料になります。

医食同源 枝豆

枝豆は夏に旬を迎える食材で、鮮やかな緑色と豊かな風味が特徴です。

たんぱく質や食物繊維、ビタミンB1、カリウムを含み、疲労回復や腸内環境を整える働きがあります。

また、むくみ予防にも役立ち、夏の健康維持に適した栄養価の高い食材です。

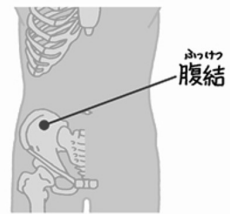


今月のツボ

腹結(ふくけつ)

「腹」はお腹、「結」は滞りや固まりを意味し、腹部の気の巡りを整え、停滞を解消する働きから名付けられました。

場所は、おへそから外側へ指4本分ほど、さらに



やや下方に位置します。

脾経に属するツボで、便秘や腹部膨満感、消化不良、下痢などの胃腸症状によく用いられます。
また、お腹の張りや冷えによる不調を和らげる効果も期待されています。

これに対し、動物性タンパク質や砂糖を摂取し過ぎると、身体の中で「小さな炎症」慢性炎症」が起きやすくなり、疲れが抜けにくくなったり、怪我をしやすくなったりします。

そう言えば、昨今の病名は、鼻炎、胃炎、大腸炎、関節炎と「炎」とつくものばかりが多い気がしませんか。

大のお菓子・肉好きだったメッシ選手は、これを知って「体内の火事」を鎮める作用のある植物性中心の食生活に切り替えました。その結果、怪我が劇的に減り、キレのある動きを取り戻したのです。

高性能な車に不純物の多い燃料を入れていた状態から、エンジンが綺麗になり、スムーズに動くようになったと言えます。

また1日に100マイル(約160km)を走るトレイルランナーの山田氏は、さらに驚きの取り組みをしており、本来、人間の身体は食べ物が入っていないと、蓄えられた脂肪などを、効率よくエネルギーに変換できるよう作られる

ているので「1日1食」にすることで、身体の燃費が劇的に良くなるそうです。しかし、3食きっちり食べていると、常に外からの食事に頼って活動するため、補給が切れた途端にガス欠を起こします。

食べて補うのではなく「予備タンク」を賢く使える体質にすることで、長時間のレースでも燃料切れを起こさずに勝利するのです。

他にもテニスのジョコビッチ選手の「グルテンフリー」を取り入れた強くなった話は有名かと思えますが、オリンピックで金メダルを多く取った陸上のカール・ルイス選手はベジタリアンでした。

肉や砂糖が絶対に悪いというわけではなく「何をどう食べるか」を見直すことは、どんなトレーニング以上に、私たちの身体を根本から変える可能性を秘めているので



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

小暑

(7月7日)

本格的な暑さが始まる頃を意味します。

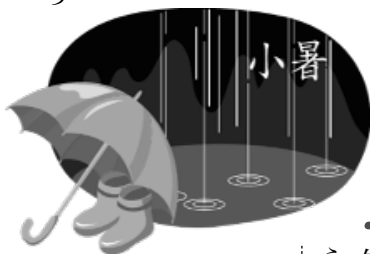
「小」は暑さがまだ極まっていないことを表し、これから夏の盛りへ向かう節目です。

太陽の動きを基に定められ、梅雨明けが近づき、日差しの強まりとともに夏の気配がいつそう濃く感じられる時季とされています。

『自己のイメージを考える』

私たちは普段、心の中に自分で作った様々なイメージを持ち、そのイメージに影響されて生きています。ところがその多くは、鏡に映った姿から、自分の形をイメージするように、周りの人から評価された姿が、自分のイメージになっています。それでは他人によって作られた思い込みのイメージしか持っていないといえます。

私たちは他人にどう見られるかが気になって、自分の思いを抑えて、表面的に他人に合わせてしまうことが意外に多いようです。自分が悪く見られたくない。よく見られたいと考えすぎることで、私たちは随分と無駄なエネルギーを費やしているのではないのでしょうか。本当の自分を考えるためにエネルギーを使いましょう。



七十二候 (7月12日～16日頃)

蓮始開(はすはじめてひらく)

池や沼に浮かぶ蓮の花が、朝の光を受けてゆつくりと開き始める頃を表した言葉です。

蓮は泥の中に根を張りながらも、清らかで美しい花を咲かせることから、古くより仏教とも深い関わりを持ち、清浄や再生の象徴とされてきました。

早朝に花開き、昼には閉じるといふ神秘的な性質も人々を魅了しました。

「蓮始開」には、本格的な夏の訪れの中に宿る静けさと、生命の力強さへの敬意が込められています。



季節の楽しみ

盆踊り

盆踊りは、お盆の時期に行われる日本の伝統行事です。

ご先祖様の霊を供養し、感謝の気持ちを表すために踊られてきました。

やぐらを囲み、太鼓の音に合わせて輪になって踊る姿は、夏の風物詩として親しまれています。地域ごとに踊りや音頭が異なり、その土地ならではの文化が受け継がれているのも魅力です。

また、子どもから高齢者まで気軽に参加できるため、地域の人々の交流を深める場にもなっています。

盆踊りは、ご先祖様への思いと人々のつながりを大切に、日本らしい温かな行事です。



執筆余話

常々、食の大切さについては書いて来ましたが、今号を書くにあたって色々調べていたら、アスリートの食へのこだわりが意外と多く見つかりました。

私たちのイメージは、栄養を摂るためにしっかりと、体力を付けるためにガツツリと、元気に動けるようにたっぷりと食べているかと思っていたのですが、我々以上に身体の変化に敏感だけに非常に気を使っている事を知りました。

一般人は、極限に達する活動が無いだけに感じにくいのかもかもしれませんが、アスリート同様に身体に影響しているのは間違いないだけに、出来る範囲で取り入れていく事は健康への近道なのかもしれません。

あと少し、トレーニングだけでなく、食事にも気を使うサッカー選手に元気をもらって、世界の祭典を楽しみましょう。



○印はお休みです

7月						
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	