

あしたば 悠々倶楽部 通信

スサの邑

2月号

NO. 44



新「食物繊維スープ」
おいしいお声
ありがとうございます
とほほほほ

健康長寿のポイント4. 多様であること

食物繊維が良いというのは分かっていても、腸内環境を良くする食べ物は何が、というのは、分かっていないようです。どの菌が良いというのではなく、多様性が大事。
腸内細菌が多様であれば、健康長寿でいられるし、逆に菌の種類が減ると、寂しくなると、病気のリスクが高まるのだそうです。

内藤さんによれば、腸内環境は頑張れば**二週間**で変わるそう。食物繊維をしっかりとり、腸内環境の喜ぶ暮らし、まずは意識することからはじめましょうね!!

じいじばなし

★新年早々の能登地方を中びとする巨大地震、被災された方々にお見舞い申し上げます。また「また」緊急支援が必要な状況ですが、能登や珠洲という地名はアノ話だそう。半島とか山という意味なのだそう。能登地方には真脇遺跡などの縄文遺跡があります。真脇遺跡からは大量のイルカの骨が発掘されていますが、能登地方では比較的最近まで、イルカを食べる文化が残っていたそうです。
そういう能登から、縄文の復興のような生命系の豊かな産業・生活が再生してゆくことを願います。

★私たちに人類は、地球という大きな生命体の表面に生息する「常在菌」のようなものだと思っています。腸は空洞ですから、腸内細菌も実は人体の表面に生息している常在菌です。常在菌のバランスが崩れると人体の健やかさが崩れるように、人類という存在のバランスが崩れると、地球という生命体の状態も乱れて、人類そのものが生息しにくくなると思ってきました。

★しかし、怖れや心配は免疫力を低下させます。自分という存在を共生の喜びの場に切り替えていきましょ。腸内細菌たちを、多種類・たくさん食物繊維と無条件の感謝と祝福の心で豊かに育み、自分自身を共生の喜びの場に送り替えていきましょね!!

「これならできる 自然菜園」(農文協・1800円)
とても分かりやすい本でした。「耕す草を生やして共育ち」というサブタイトルも良いですね。自然農法に興味のある方にはオススメいたします。



2024年は、「今まで通りの当たり前なんてないのだ」と心に刻む始まりと取りました。被災された方々へお見舞い申し上げます。今まで通りではなく、当り前の日常を、喜びと感謝の中で暮らしていく年にします。「いてくれてありがとう」という思いが自然と湧き上がります。その思いを、自分の腸内細菌にも、遠い海の向こうの人々へも、同じように送りたいと思います。

大注目!! 健康長寿にはやはり腸内環境と食物繊維!!

健康長寿の町として一躍有名になっているのが京都の京丹後市です。京丹後市で暮らす方は100歳以上の方が全国平均の約3倍もいらっしゃるのだとか、健康長寿の秘訣は何でしょうか。5年をかけて京丹後市の研究をされた内藤裕二さんの研究結果をご紹介します。

健康長寿のポイント1. 筋力

生物学的老化のスピードの速い人の特徴は、①歩行速度の遅さ②握力の弱さだそうです。また、バランス能力や聴力・視力も重要だそうです。握力が「弱いほど」認知症の発生率も高くなるそうです。京丹後市の多くの方々は、農作業をしているので、自然と足腰や握力を鍛えられているとのこと。

健康長寿のポイント2. 見た目

お化粧ではなく、そのまの見た目も大事なのだそうです。顔の見た目が若い人は体も若いという研究結果があり、さらに最近老化と腸内環境に深い関係があることも分かっています。若いネズミの糞便を年老いたネズミに移植するとそのネズミが若返り、握力も回復するという研究結果もあるそうです。
なので、できるだけ若い人と友達になること。それから老化について否定的でないこと。見た目の若さがそのまの健康寿命に関連しているそうですよ。

健康長寿のポイント3. 食物繊維を豊富に含む食事

京丹後市に住む方の腸内には、京都市に住む人とは比べ「酪酸菌」を生み出す菌の割合が1.7倍も多く生息していたそうです。普段の食事で、根菜類や海苔類、豆類を豊富に摂る、さらにもち麦も日常的に摂取している方が多いそうです。
食物繊維を摂取することによって、小腸でおきるさまざまな現象や炎症を食物繊維が抑制してくれている、その結果として脂肪肝が抑制されたり、筋力の萎縮が抑制されたりしているのではないかと考えられています。

「健康長寿」...元気で長生きという意味ですね。うちの91歳の大きいばあばも毎朝元気で耳が聴こえずらそうなのはおりますが、毎日よく食へ、足の体操をし、何か自分にできることは探して、きげん良く暮らしてくれています。毎日を喜ぶことの大切さを大きいばあばからいつも教わっています。
作成日1/29. 作成: 藍子

スサの邑
〒669-2346
兵庫県丹波篠山市西岡屋491
Tel. Fax: 079-506-2892
メール: info@shokumotsuseni.com
707「サ」食物繊維のサイトからどうぞ