

三保通信

21. 7. 1

〒424-0401

(株) 三保製菓研究所
静岡市清水区中河内一五二三
☎ 054439613321

「えっ、引き算の決断が苦手かって？、」

花見だつて、大の苦手なのだ。

「私のこと言われてるみたいだ」

どうも花見にも思い当たるところがあるらしい。

例えば寝床。板の上に態々クッション（ベッドマット）を載せて寝ている。「板だけでいい」とは言わないまでも、せめてクッションの上に板なら、寝心地は180度変わるのだが。

クッションではこの後足し算が必要になるのでは、という話なのだ。「クッションの硬さ（柔らかさ）が難しく、この次はもう少し硬いにしてよう」

とか、

「腰があまり沈まないように、腰あ

たりはクッションを硬くしよう」とか

「ベッドが、安楽椅子のように膝は少し高く、腰は少し低く、頭は高く、」というように。

これみんなやろうとしたら、その足し算の結果は、「そんなにお金が掛

花見氏

「あらかじめ」

することの方法

「手始めの「引き算」

には夏がいい」

かるベッドなの」ということになる。

人間は「引く」より「追加」で物事を解決する傾向がある。（日経紙・21.5.9「サイエンス」）現代人は「引き算」が苦手”より）

「人間は引き算の決断が苦手で、足し算にこだわるから」と言ったの

は米バージニア大学のチームが英科学誌ネイチャーに発表したことかららしい。「引く」という選択肢を見落とす「思考の欠陥」が人々を翻弄している、と書かれているのだが、はたして、

マイナスではなくプラスを選択するのは「思考の欠陥」によるのだろうか。

もう一度、クッションのベッドから板のベッドの話に戻る。搗（つ）き立てのお餅のような体の赤ちゃんは、板のベッドに寝るほど良く動けるのだ。実は頭も動けるからペチャンコにならないし、むしろ丸くなる。

とにかく自分で動けるから気持ちがいいのだ。板は冷たいから、それなら季節に応じてシートで工夫すればいい。足し算で見極めはできるか？見極めの一つの方法に、むしろ体に気持ちいいかどうかを問いたい。引き算による気持ち良さは、予防につながるのではないかと、。(H)

これも引き算、？

「健康と満足の

両立に苦心」!?

食に関する著名ジャーナリスト、
マイケル・ポーラン氏は

「6種類以上の原材料を使った商品
や発音しにくい物質を含む商品」は
買うなどしているが、これは今や消
費者の常識となった(6/11日経紙)。

ところが、食品各社がそうした商
品をとどげようとしても全条件を満
たすのは不可能だ。消費者は今や
余計な物が入っていない、あまり加
工されていない素材を生かした健康
的な食品でありながら、従来と同
様においしくて食感も消費期限も変
わらない商品を求めているからだ。

原材料を何か減らす場合、味が変
わらないようその代替物が必要にな
る。こうした原材料は、食品工学の
複雑な手法を使って作られるため、

従来の原材料に比べ加工度合いが低
いとは必ずしもいえない。(同紙)

つまり、原材料を減らすためには
加工度を上げて健康と満足を両立さ
せようとするわけだが、ここでは消
費者が試される番ではないだろうか。
美味しいものを食べるより、おい
しく食べる、そのコツとは、昔か
ら言われていることなのです、そう
空腹こそと。

さらにさらに、これも引き算!?

いよいよ引き算で

「経済」に切り込む!!

「デフレ脱却が進まない根本原因
は、医療・介護・年金など社会保
障の持続可能性への国民の懐疑にあ
る。そこへ切り込む政策こそが最大
の経済対策だ。」(日経紙 6/15 コラ
ム「大機小機」とありました。

確かに、「国債を増発しても国民の

資産が増えるので問題はない」とい
う議論に切り込む発言にはなってい
ると思うのですが、もう一つ足り
ないのは「予防への視点」だと思
います。

人生100年時代と言われる今日、
持続可能性には社会保障だけでな
く、予防が含まれなければならな
い。困らないうちに、少額でも自
分で働きかける視点が必要ではな
いか。ここに「増発」とは逆の「引
き算」が必要であろうと思うので
す。

(※デフレ脱却政策Ⅱモノよりお金
の価値が上だから「お金を持つて
いる方が安心」と思う国民に、国債
を増発して景気を刺激しているの
が一向にデフレは止まず。) (H)

マイナス腸活フィットネスを、弊社公式
ウェブサイトをご覧ください



小山内めぐみさんからのお便り

「小腸は動物が動物である象

徴」という藤田恒夫教授（著書

『腸は考える』岩波新書）の言

葉を添えて今回も「腸」につい
て書いて下さいました。

小腸と言えば、小腸の「空腹
期収縮」の伊藤漸教授は

「何らかの理由で空腹期収縮が
おきないと、消化管の毎日の
掃除がいきとどかず、その結
果内部が「バイ菌」だらけに
なる」（『胃は悩んでいる』岩波
新書）
と語っています。

小山内さんは「お便り」の
中で「ワクチンしない派」と
仰っていますが、「そのために
も、腸に常に健やかに働いても
らわねばなりません。」と書かれ
ています。ワクチン、するもしな

いもまずは、毎日の「空腹期
収縮の励行」が肝心なんですネ。

(H)

『三保通信』五月一日号拝受。
ありがとうございます。

杉谷知香さんの背腹運動を見
て、手の動きを初めて知りました。
優雅ですね。

投稿によつて、コロナ禍、大震災
十年といった現況が伝えられている
のも巧みな編集ですね。

実は先日、たまたまついていた
ZINXの番組で、西式の健康機の古
い映像を見てびっくり！懸垂器に回
転機（？）に逆自転車こぎの美容
機。革製懸垂器も美容機も我が家
にあります。回転機の映像は初
めてで、あんなに早く回るものだ
とは知りませんでした！

ところが、この番組は、初めてミ
スコンに日本女性が入賞したおかげ
で女性が美容機を利用するのが流行

つたという例として、西式の美容機
を女性が利用している場面を出し
ただけで、これが西式の健康機だ
という説明はありません。

そればかりか、男性タレントは懸
垂器を「拷問道具みたいだ」など
と茶化す始末。私は懸垂器を毎日
欠かさず利用して、背骨がボキボ
キ矯正されるのを実に気持ちよく
感じているので、この無知蒙昧な発
言には本当に腹が立ちました。

どこから引つ張り出してきた映像
か知りませんが、おそらくは、本
来、西式が如何に流行ったかとい
うニュース映像だったのではないかと
思います。

意図が違うからと言って、西式
健康機である解説もしなければ、
無知なタレントの茶化しで、視聴者
に誤った印象を与えるかもしれない
ことを一切配慮しないZINXの姿勢
には大いに疑問を感じました。

(4面上段)

(3面下段より)

私にとつては予想もしない大収穫だったわけですが、流されたテレビの映像を無知さ故に誤った認識を持たされることもあるかも知れないという反省の機会にすべきかも知れませんね。それにしても、この番組を見ていて、あれが西式健康機だと分かった人は私以外に果たして何人いたものやら？

さて、こちら九五歳の父は相変わらず毎日快便、血圧も110台&120台と理想値で、大過なく過ごしています。これも、生野菜ジュース・スイマグ・柿茶・毛管運動等の西式生活のおかげです。

この父が、なぜ数年前に痔によって大量下血しなければならなかったのか、考えてみると、それまで行っていた温冷浴が、筋力低下で浴槽を跨ぐのが危険になって出来なくなったせいかもしれないと思ひ至りました。そこで、夕方、大きなバケツを二

つ用意して湯と水を入れ、足の温冷浴をさせています。夕方浮腫みがちな足も、朝はすつきりしていますから、足だけでも十分効果があるようです。

自宅風呂場に水風呂のない方は、是非、この足だけの温冷浴をお試し下さい。きつと、静脈の流れが促進され、効果を実感されると思いますよ。

そう言えば、前回取り上げた藤田恒夫氏の興味深い対談をネット上で発見しました。「腸は生命の見張り番」というタイトルに、まさに、父の状態そのものだと感心しました。

この対談で面白いと感じたのは、まず、小腸が最初にあつて、胃や大腸は、人間の進化の過程で後から出来たという話です。



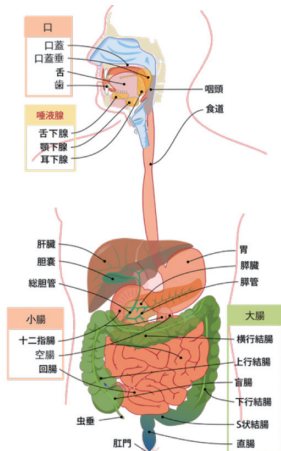
第十六圖 足首の温冷交互浴法

「胃や大腸は人間が進化する過程で建て増しされた臓器ですが、では、なぜそうした建て増しが起こったのか。動物は魚から両生類へと進化して陸に上がってきたわけですが、これによつて水の中のような排泄の仕方ができなくなりました。

金魚などは、排泄物を出しつぱなしですが、陸上でそんなことをしたらすぐ敵に見つかつて追跡されるでしょう。

そのために消化し終わったモノを大腸という袋に溜めて水分を抜いて固め、脳が命じた時に計画的に排泄物をふさわしい場所に置くという仕組みが必要だったわけです。

“小腸は動物が動物である象徴、



(4面下段より) 胃袋も同様です。見つけたモノを溜めておき、少しずつ腸に送った方が有利ですよ。

また、バクテリアや細菌もたくさん入ってきますし、胃袋の中でモノが腐るかもしれない。

そこで菌の増殖を防いだり、殺菌するために、胃の中には強い酸が作られるようになったわけです。」

そうだったのか、なるほど！そして、次のように対談を締めくくっています。

「小腸は動物が動物である象徴なんです。動物が誕生したときからある器官であり、どんなに高級な動物であっても小腸なくしては生きていけません。

勿論、人間らしく生きるためには脳が絶対必要ですが、動物として、まず生きるということが前提。そのためには、腸が必要なのです。」

まさに、腸は人間の生の根幹ですね。

我が家は絶対ワクチンは打ちませんが、そのためにも、腸に常に健やかに働いてもらわねばなりません。

いよいよ、温冷浴上がりの氷浮かべたアイス・スイマゲが美味しい季節になって来ました！

美味しく快適に、スイマゲで腸を整えることを心掛けて、健やかに過ごしたいですね。

小山内めぐみ



押しつけがましく弊紙をお送りしながら、お葉書の返信をして下さる方の**語録**紹介!!

(S-Zさん語録は他9通分が残念ながら今回転載申し上げられませんでした。)

(H)

小さな積み重ねそのものが人生 (鍵山秀三郎先生から) (21.5.7)

紹介されているご本も参考になります。「ウンコのお話」のご本も購入

しました。「腸は考える」も読みたいです。(S-Zさん)

追伸 同封しましたコピーは映画『夜明け前のうた・消された沖縄の障害者』(原義和監督)の紹介です。私は新聞で見て、すぐに新宿に観に行きました。チラシを沢山いただいて帰ったのですが周りの方々に送っています。

私は、所沢の重度の知的障害児の施設、国立秩父学園の養成所出身です。一年間の研修を終えて、Y市福祉施設に採用されました。施設職員、青少年相談センター、児童相談所、区役所の生活保護ケースワーカーなどさせていただきました。

国立秩父学園で重い知的障害の子が自宅で隔離されていた歴史もあったようです。それを知ったときは衝撃を受けました。精神障害の方々が入院している精神病院にもケースワーカー時代、たびたび訪問しました。日本では長期入院の方々が多いです。これからも社会にしっかり目を向けて生きていきたいと思います。

『腹の健康』第一章「自然の要求」二のつづき（前回小紙 21.11）『月刊西医学』1980.10月号再掲載からの転載です。（H）

腹の健康
西勝造

我々の健康は、大いに腸の正しい作用によるものである。もし食物が発酵して腐敗するならば、たちまち種々なる症状を呈していわゆる、疾病なるものが起こるのである。通例、腸の働きは、食物をこねてすり潰し腸壁の収縮によってそれを下方へ送るのである。この収縮作用は、常に一つの方向を有している、即ち胃から大

腸へ向うのである。大腸は3cm進行するのに約二十分間を要する緩慢さである。それが小腸と同じ速さであったら、それこそ下痢ばかりしていることになる。腸壁は傷つき、出血することになる。それが治ったとしても血塊が堆積して、それが後の宿便の一種である黒便となるのである。

このように小腸の長い道程によって、食物や、その残滓物が送られるのは造化の妙というべきである。小腸表面には、無数の小さな壁があつてそれを絨毛という。かくして、面積に換算すると畳二十五枚（約一二五㎡）の広さに接して食物は通過する、それに共働するものは、胆汁、脾液、腸の粘膜

から分泌される消化液である。

乳糜粥はそれから盲腸へと進んでゆく、盲腸の中には常にガスがある。それから大腸に至るが、その長さは約一・三mである。そこには細菌が数多いが故に、肉類のようにタンパク質に富んだ食物は、ここで腐敗しがちである。そして有毒物が発生し、これが身体に吸収されるのである。

あとがき

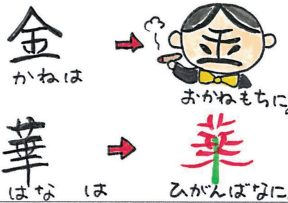
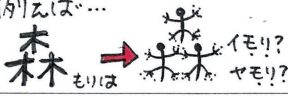
マイナス腸活は、「引き算の健康法」です。「少食」「排泄」など、体から「引く」ことを重視するからです。しかし、足し算で来た人生、引くのは簡単ではありません。人間は手放すのが苦手だからです。自分が手に入れたものを失うとき、全身で拒絶する乳幼児を見ていればわかります。遊んでいたおもちや、いつも見ているテレビ番組、甘いお菓子、取り上げられると泣きわめきます。

自分が手放すとき、周りにいる他者は自分より多くを所有していることになりす。それを見せつけられるのも耐えられませんが、所有とは欲であり、欲を満たさずとしない人間は少ないからです。

マイナス腸活の啓蒙は、人間が忌避する道を直進するようなものですから、いばらの道です。ところがこのいばらの道、踏み入れて見ると「やっばりこれしかないな」などと考えてしまう。中毒性があるのかもしれない。（Y）

漢字シリーズ ゆみこん

私は漢字を見ていると絵が浮かんできます。例えは…



ゲームにひまつぶしではじめた漢字シリーズ! 120文字をこえてしまいました。今は落ちついていますが、一時は浮かびすぎてこまるくらいでした(笑)