



株式会社 郵便

〒151-8502
渋谷区千駄ヶ谷1-20-6
FAX (0120) 779-783

TEL (0120) 025-315 (自動車保険)
(0120) 025-375 (総合保険)
(0120) 025-915 (がん保険)
(0120) 221-220 (医療共済)

「ドロドロ血液」「サラサラ血液」と水の不思議!

水の知識知って納得、体の健康、生活習慣の改善、実施して納得!

風薫る五月、日中は汗ばむほどの陽気となり、気候も穏やかなこの季節は体質改善の好機です。

最近「ドロドロ血液」「サラサラ血液」という言葉がよく使われていますが、本来血液はサラサラと流れているものです。血液がサラサラと流れれば、血液を全身に送り出す心臓にも負担がかからず、動脈硬化や高血圧を抑制することができます。ところが食生活や運動不足の影響で、血液の中に含まれる悪玉コレステロールや中性脂肪の量が多くなり、善玉コレステロールが減少することで、体内を流れにくい血液になってしまいます。これが「ドロドロ血液」と呼ばれているのです。水と体の関係を理解して、生活習慣の改善に繋げましょう。

1 「ドロドロ血液」になると・・・原因はすべて生活習慣にあります!

ドロドロ血液では、全身に血液を循環させるために強い圧力が必要になります。結果として、①血圧が上昇、②動脈硬化の進行を早め、③血液の塊である血栓もできやすくなり、心筋梗塞や脳梗塞の原因にもなります。血液中の水分が不足し、血液濃度が高まることも「ドロドロ血液」の原因の一つです。

2 本来の血液サラサラの流れに戻すには・・・起床してすぐにゆっくりコップ一杯の水を飲む習慣が有効!

血液中に含まれる悪玉コレステロールや中性脂肪の量を減らすことが一番です。そのためには動物性脂肪を控えることやお酒の量を減らす努力が必要です。また、水分補給をすることも非常に重要です。ただし水をたくさん飲んだからといって血液成分が薄まってサラサラになる訳でもありません。血液をサラサラに戻すには、生活の習慣を見直す必要があります。



3 水は体温を調節し、栄養・酸素を運ぶ・・・体の60%が水、汗や呼吸で体温調節!

体内に含まれている水は、単に体に潤いを与えてくれるだけではありません。水は体の中をとどまることなく周りを回りながら、全身の細胞に栄養分や酸素を与えています。中でも体温調節機能は、汗による気化熱、呼吸などで行われています。また、水は血液と一緒に体内をくまなく循環し、老廃物を運び出す働きをしています。適量の水を飲むことは、体内を浄化するだけでなく体の循環機能そのものを良くする効果があります。

4 健康のためになる水とは・・・自治体を提供する水道水の美味しさが向上しています!

美味しい水、安全な水が求められるようになり、ミネラルウォーターや浄水器が人気を呼んでいて、昨今は健康ブームでアルカリイオン水、海洋深層水などがもてはやされています。美味しい水の定義はありませんが、①病原体や有害物質などに汚染されていないこと、②ミネラル成分を適度に含んでいること、③臭気が少なく飲んで美味しいと感ずることです。高級な水を冷やして飲むと美味しく感じますが、水道水を一度沸騰させ、白湯にして飲むと血液サラサラの効果が上がります。

病原体の侵入を阻む強力なバリアとは!

理想の治療として着目され、国境を越えて研究が進められている!

私たちの身体は病原体から守るために様々なバリアがあります。大きなものは体の表面で皮膚や粘膜で覆われ、強固なバリアの役割を果たしています。口から肛門に至るまでの消化器官は、食べ物と一緒に入ってくる病原菌を唾液や胃酸、消化液が、そして涙や汗もバリアを構成しています。数多くのバリアが整然と機能していると病気になりません。バリアの一部に障害が起きた時に病気が発生します。いち早く修復をしないと病原体が活発になり、他の分野まで浸食し病気が広がっていきます。このように病原体（細菌・ウイルス・がんなど）から体を守り修復する仕組みが免疫です。免疫細胞は極めて動的で、天文学的な数の免疫細胞が常に体中を動き回り、体を守っています。

1

免疫にはおたふく風邪のように一度かかった病気には二度とかからない、かかっても軽く済む自然免疫系と生存している中で新たに獲得する免疫系があります。また免疫の方法も免疫細胞の種類によって異なっています。

2

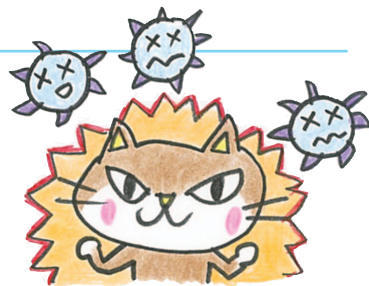
免疫がかかわる病気は数多くあり、各種アレルギーや自己免疫疾患などがあります。免疫と合わせた、より効果的な治療薬、ワクチン、治療法、がん治療などが開発され注視されています。今や医療の進歩によりがんは治す病気、治療は高度化し技術目覚ましい進歩を遂げ、早期発見・早期治療ならがんは治る時代なのです。

3

免疫は血液の働きの一つで白血球が主役です。白血球（免疫細胞）の構成は各段階ごとに顆粒球、マクロファージ、リンパ球がバランスを保ち、調整しながら働いています。細菌・ウイルス・がんなどから身を守る確かな手段は、自分の身体に備わっている免疫力を高めてやることです。特に体にすむ腸内細菌の働きがわかってきました。

4

免疫力は誰もが生まれながらに備えている能力で、毎日多量に発生しているがん細胞を攻撃し、がんの発病を防ぐ生命線です。免疫が十分に働いていれば、がんを駆逐できます。今、免疫力を高める免疫療法でがんの進行を抑えたり、改善することが注目されています。免疫療法は、つらい副作用で苦しむことがほとんどないというのが最大の利点です。



5

免疫力は自律神経のバランスが取れていると高まります。免疫システムの中心は白血球で、その数や働きは自律神経の状態によります。その要因は過度のストレスと体の冷えです。免疫力アップに欠かせないのが、腸の活性化です。腸内細菌と免疫関係は密接にかかわりあって善玉の細菌が増加することで免疫力がアップします。

6

病原体を阻む強力なバリアには、毎日の生活習慣が大切なのです。

- ア 万病のもとになる便秘は、善玉菌と食物繊維で改善することができます。
- イ 免疫力を上げる食生活の見直し、運動が大切です。最近注目されているのは、①笑顔をつくる、②入浴で体を温める、③鼻呼吸をする、④睡眠不足の解消です。特に5分～10分目を閉じるだけで効果があります。

生活習慣が病気を予防、治療する最高のバリア! 最新医学でも、養生が基本です!

運のいい人と運の悪い人との違いは！

気づかぬうちに「気」の存在を良い気を感じる、感じない！

行く春を惜しみながらも、心はすでに夏の到来を気で感じているものです。

古くから体の中には気が宿り、経路から気のエネルギーが巡っていると考えられています。気は目に見えませんが、体のパワーとして「病は気から」「気の持ちよう」「気が宿る」「ヤル気」など気づかぬうちに気を感じて言葉に出しています。人との出会いで感じる「気が合う」「気が合わない」は、自分と相手の気が合うか否かを感じ取っているのです。また元気は気が持って生まれたパワーが満たされている状態で、病気は気が病んで不調の状態です。

気が合う人は、お互いの気が似ているので居心地が良く感じ、自然と集まるようになり気が合わない人とは疎遠になっていきます。その主因は発する言葉によって左右される場合が多く、「類は友を呼ぶ」のように、気づかぬうちに気を感じているのです。知らず知らずに言葉の節々、アクセント、感情の入れ方などが口癖となっています。恋愛関係も気が影響します。人間も相性は気の相性です。

運気は「運がいい人」「運が悪い人」として用いられ、気の性質が似た者同士に集まる特徴があります。性質として景気の良い人の肌は、つやつやと輝き、多忙でもバイタリティがあります。人生に成功している人々に共通していることは、いつでも前向きに生活し、生活習慣や言葉の節々にもパワーが表れています。逆に相手を受け入れられなく、否定的な人はマイナスパワーで、心や体に不調を起こしやすく、マイナスの気をため込みがちになります。マイナス状態のところの良い気は入ってきませんし、悪い気が集まってきます。

ストレスの大半は、人間関係が上手にいかない場合に発生します。人との付き合いが上手にいくようになれば、心も体も健康になっていきます。生活習慣で最も大切なことは、心が幸せな状態で気の流れの良い体です。良い体を作るために物事を率直に受け止め、プラスに考えて生活することです。出会った人や出来事を受け入れ積極的に褒めていると良いエネルギーが集まってきます。自然と日常が心穏やかに笑顔が満ち溢れば、仕事も家庭も良い運気に満たされます。ポイントは不調の時に、少しの変化を見つけたらケアし、不調を改善していくと運が高まります。

++++++
+ ポイントは生活の習慣として、自らが発する言葉を大切にすると「良い気」が体と心に宿ります。 +
++++++

新しい農業栽培、LED栽培に期待!!

安心、安全そして美味しい葉物野菜が流通市場へ!

狭い空間でも葉物野菜を効率よく栽培できるLEDを使った水耕栽培が行われています。植物の栽培には赤色と青色の2種類の光が適しているとされています。赤色光は光合成を促す効果があり、青色光は実や葉を大きくする効果があります。消費地に近い狭い土地でも効率よく安定して野菜が生産できるため、新しい栽培方法に期待されています。

露地栽培に比べて2倍以上の速さで成長するので短期間で収穫でき、無農薬で安全かつビタミンCなどの栄養価が高い野菜ができます。また、熱線を出さないのので日焼けをしないメリットがあります。課題は、野菜工場を建設する際の設備投資が従来の栽培方法よりかかることです。

変化する技術革新をウォッチする中から、新たなひらめきを!

／ 中高年に朗報、常識が変わる! ／

大人の脳は変わらないものと信じられていました!

脳は何歳になっても環境の変化に対応し、絶えず変わり続ける!

五月は、若葉青葉の爽やかな風で鯉のぼりが天空を泳いでいます。最も過ごしやすい快適な季節の到来です。笑ったり喜んだり、泣いたり悲しんだり、喜怒哀楽と行動は、人の人生そのものです。脳はその全てをコントロールし、心も脳の働きによって発生します。脳が変わるということは、人生そのものが変わることで、大変重要な意味があります。

これまで大人の脳は、変わらないものと信じられ、医学の教科書にもそう明記されていました。これが最近の研究によって脳は、環境の変化に対応し、年齢に関係なく、どんどん変化していくことが明らかになりました。明らかになったことを整理すると、次のようになります。

- 1 脳内で神経細胞がどんどん誕生し、日常の活動によって新しい回路が形成され、若年層ばかりでなく中高年になっても脳は一生を通して変わり続けます。
- 2 これまで脳が体をコントロールするだけと信じられていましたが、じつは体を動かすことによって、脳が変わることが明らかになりました。脳と体の関係は一方通行だけでなく、双方向なのです。
- 3 実際に運動しなくても、メンタルトレーニング、瞑想などある事柄に関心に向けるなど、心の中に思い浮かべるだけで運動をしたと同じだけ脳が変化するのです。

単に練習するだけでは脳は変わりません。脳は自動運転していますので、脳の回路を変更するには、明確な意志を持った継続的な努力が欠かせません。

ウォーキング、ジョギングなどの運動は、脳にも影響を及ぼし脳内で神経細胞がどんどん誕生し、頭がもっと良くなっていくのです。この前提条件を克服することで、人は努力次第で新しい人生を、いつからでも歩み始めることができるのです。また実際に運動をしなくても、関心に向ける、想像するだけでも脳の回路が変わる効果があるのです。

※「これまでの常識では中高年の脳は変わらない」例えば酒を飲むと記憶が薄れ、脳細胞が死滅して年々悪くなっていくと考えられていましたが、実は努力によって改善できるということです。



運動があなたを若々しく健康にします。運動で「行動体力」「防衛体力」を高め、中高年になっても脳をリフレッシュ!

あなたも達人になれる、調味料の真実!

料理の味は、同じ量の調味料でもタイミングで変わる!

レシピ本の記述には、調味料を単に味付け用として捉えられています。調味料には味付けだけでなく重要な「素材に変化を起こさせ、味を変える」役割があるのです。

調味料を投入すべき順序とタイミングがある・・・「さしすせそ」が大原則!

入れる調味料の順番は、砂糖、塩、酢、しょうゆ(せうゆ)、味噌が良いとされています。その理由は、例えば砂糖より塩を先に入れてしまうと、肉や魚を塩が引き締めてしまうため、砂糖の甘さが浸み込むことができなくなります。そして、甘くしようと砂糖の量を増やしてしまいます。醤油や味噌を最後に入れる理由は、早めに投入するとせっかくの香り成分が揮発してしまうからです。

和食の達人の料理は味が違う、素晴らしいと感動されるのは、美味しさの理由があるのです。

調味料を投入すべき順序とタイミングを心がけるために、基本的に一番先に「さしすせそ」の言葉を活用すると便利です。

例えば卵焼きを塩でつくと小さく固くなります。砂糖を入れて作った方がふっくら大きくできあがります。砂糖には水分をしっかりとりえて保持する働きがあり、卵を焼き上げる際に水分が失われるのを防ぐのです。