

バランスαニュース

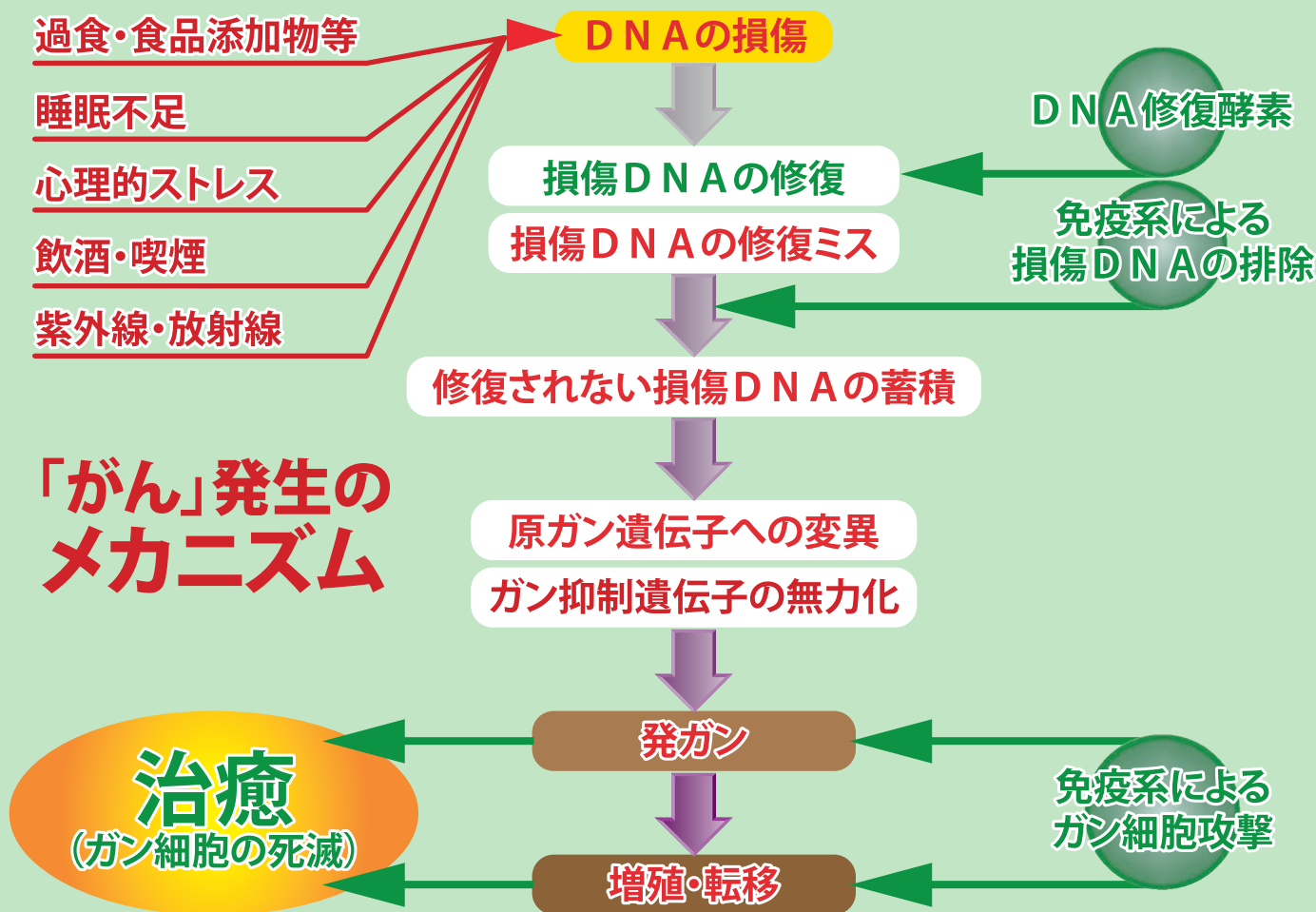
第73号

「バランスαニュース」はユーザーの皆様と販売者・メーカーを結ぶ情報交換誌です！



(株)高橋剛商会
〒170-0002
東京都豊島区巢鴨
2-16-4-203
TEL 03・3576・5811
FAX 03・3576・5815
フリーダイヤル
0120・76・5812

「免疫系メンテナンス」をしましょう —「がん」になりにくい身体づくり—



東日本大震災によって、日本社会は大きく揺さぶられ、変化を余儀なくされました。社会変動とそれに伴う生活環境の急変は、私たち生活者に大きなそして継続的なストレスを生じさせます。この大きく継続的なストレスがもたらす最大の影響は、私たちの身体を守る免疫系の弱体化かもしれません。

今月は、免疫系の弱体化から自らを守るための「免疫系メンテナンス」についてお話させてくださいね。



1.「免疫系」の役割

私たち生物の免疫系の働きは大きく分けて次の2つです。

- ① 外からの微生物などの攻撃から生体を防御する
- ② ガンによる内からの破壊から生体を防御する

「免疫」というと、①をイメージされる方が多いかもしれませんがね。でも②の細胞のガン化を防ぐ役割もまた、免疫系の極めて大切な機能です。

1ページの図では、ガンの発症の仕組みを図化してみました。

免疫系は、損傷したDNAを修復したり、それがうまくいかなかった場合、損傷DNAを含む細胞そ

れ自体を破壊して排除することによって、細胞のガン化を未然に防ぐ役割を担っています。

さらに発症後も、腫瘍細胞を攻撃し、ガンを増殖前に死滅させたり、ガンへの栄養補給路を絶って兵糧攻めにしたり、ガンを排除するための様々な活動を行います。

2.「免疫系」はどういう時に弱るか

免疫系を弱らせる最大の元凶が「ストレス」だと言われています。「ストレス」とは元々物理・工学用語で、“たわみ”“ゆがみ”を意味します。

現在わが国では「ストレス」というと「心理的な圧力にさらされた状態」を意味することが多いのですが、「ストレス」を起こすものはそれだけではありません。

「ストレス」を起こすものを「ストレス」と呼び大きく二つに分けて考えることができます。

① 心理・社会的ストレス

人間関係、社会変動への不安、老後の不安等々

② 生理・身体的ストレス

寒暖、騒音、悪臭等環境原因や、過食・過労・睡眠不足・感染等

もちろん心理的ストレスと身体的ストレスは、相互に関係しながら「ストレス」を引き起こします。(職場の人間関係→過食・睡眠不足)

3.「心理的ストレス」への対応法

先ほどは「人間関係」「社会変動への不安」「老後の不安」等々を「心理的ストレス」の例としてあげました。実はこれら“悩み”“不安”の原因は、正確に言うとストレスではありません。

人間関係の悩みや社会変動等への不安は、これらへ自分が対応できる、という見通しが立つと、背景に退きます。具体的行動に移ると人間は、感情というリソースもすべて、行動を完遂することに動員されます。つまり、“悩み”や“不安”はどう行動を起こせばいいかわからない、という状態の時に発生しています。

そうなんです。真のストレスは“行動をおこせない自分”なのです。ですからとりあえず“行動”をおこしてしまう力こそ、「心理的ストレス」へ

の対応力なのです。

行動をおこせないのは、「結果がこわい」「失敗がこわい」からです。もっと良い方法があるかも、とか原因を取り違えているのではないか、とか脳の中でいろいろな自分がおしゃべりを始めるので行動できないのです。

だから、「心理的ストレス」(=自分)への対応力をつけるとは、「とりあえず結果を考えない」というマインドセットを行う、ということなのです。

前々月の「バランスαニュース」(3月29日号外)には、そのための3つのマインドセットを上げて説明させていただきましたね。ここでもう一度繰り返させていただきます。

- 3つのマインドセット**
- (1) 陽気になること：状況を面白がれること
 - (2) 開放的であること：他人と気楽にコミュニケーションができること
 - (3) まじめであること：他人のためにきちんと働いてあげることができること

4. 「身体的ストレッサー」への対応法

これはそのまま「身体的ストレッサー」を取り除くこと、それにつきます。つまり、休み、睡眠をよくとり、規則的な生活をする、です。

えっ、それができないから悩んでいるんじゃないかって？ あれ、「心理的ストレッサー」の時に言いましたよね。ある「行動」ができない、というのは、その「行動」のもたらす(貴方にとってマイナスの)「結果」や「失敗」がこわいからだって。

仕事を休んだり、時間外労働や「付き合い」をやめたりしたら、どうなるかって考えておられるので

しょうか。繰り返しになりますが、「結果は考えない」というか「保留」にしておいて、休んで、規則的な生活になって、そして「陽気に」「開放的に」「まじめに」生きてみる、というのが、免疫系メンテナンスへの早道なのです。

それでも「結果」が気になり、今の自分を変えられない貴方には、せめて「食事」だけは、自分を労わり、癒すものに変えて、免疫系メンテナンスをしてあげてくださいね。

(具体的には「5」のような…)

5. 「免疫系」が弱っている時に、身体を守る食事とは

60万部の大ベストセラー『食品の裏側』(2009年新潮社)で、食品添加物まみれの実態とその恐ろしさを告発した安部司さんは、その次の『なにを食べ

たらいいの?』で、食品添加物をできるだけ避け、身体を労わる食事の摂り方として以下のようなルールを紹介しています。

《ひふみの原則》

ひ	非伝統的なものは摂らない(昔から食べられてこなかったものは、食品添加物の助けを借りて作られている可能性が高い)
ふ	不自然なものは摂らない(色が自然でない、腐らない、ようなものは食品添加物にまみれている可能性が高い)
み	未経験のものは摂らない(カタカナ名の添加物や食品は、まだ日が浅く、その影響が長い時間の中で評価されていないので避ける)

《しょう・わ・そー・す》



免疫系メンテナンスには、ほぼ上記の原則で十分なのですが、あえてこれに加えて

■**緑黄野菜、薄色野菜、海草、きのこをたくさん摂る**を加えておきます。

ちなみに、日本糖尿病学会の「食品交換表」では穀類・いも類・果物・動物性たんぱく質・油脂・調味料・嗜好品はすべて、身長年齢基準によるエネルギー限度の中で「より少なく摂る」よう管理を命じていますが、上記野菜類については、

「**緑黄野菜・淡色野菜**」:1日合計300g以上
「**海草・きのこ・こんにゃく**」:上記野菜に含まずに、さらに加えてとる

と、別立てで摂取を奨励しています。

そう、これらの野菜類がもつ、微量栄養素やミネラル類の必要性、そして“食物繊維”の腸内清掃能力が、身体の調整にいかに大切か、皆さまもご理解いただければ嬉しいです。

◎『バランスα』の無料サンプルをお試しください◎

[お電話で]

お名前と
送り先住所
を告げる

完了です。

無料フリーダイヤル 0120-76-5812

お気軽に!

お名前と
送り先住所
を書いて FAX

[FAXで]

完了です。

*担当の者が「郵便番号・ご住所・お名前・お電話番号」の順にお聞きます。*同封のファックス専用申込用紙をご利用ください。



被災動物たちに支援の手を!!

東日本大震災により、被災された皆様には、心よりお見舞い申し上げますとともに、一日も早く復興がかなうことをお祈りいたします。

震災・津波で被害を受けた地域での被災動物救護は、行政の動きも早く、また、日本のみならず世界各国から動物保護団体が駆けつけております。

宮城県・岩手県で救助が着実に進行している中、原発事故という二次災害を受けた福島県ではいまだに行政による救援本部が立ち上がっていない状況にあります。

各保護団体の動きを見ても、原発の避難地域で

の活動は限られており、多くの動物が30キロ圏内に取り残され、死に直面しています。

NPO法人アニマルライツセンター（動物との穏やかな共存を目指し設立された非営利団体）は社団法人SORA（福島県の動物愛護団体）とともに震災被災地域ではなく、手の足りていない原発影響エリアでの犬・猫達の救出活動を行いました。

あなたのお力をお貸しください。

被災動物「一時預かり」のボランティアを緊急募集しています!

■ 動物の一時預かり ■

動物には飼い主がいる（またはいるであろう）ためあくまでも一時預かりという形になり、里親探しではありません。

しかし、原発の今後の見通しが立たないため、飼い主さんへの引渡しのためにも、現れるかどうかすらわかっていません。

つまり、一時預かりといえど、期限がありません。

ご協力いただける方は、

「アニマルライツセンター」ホームページ

<http://www.arcj.info/>

の「お問い合わせフォーム」よりご連絡ください。何卒、よろしくお願いいたします。

なお、「ペットの一時預かり」にご協力いただいた方には「バランスα」(900ml・10本)を提供させていただきます。健康面でのバックアップをさせていただきます。

一匹でも多く、救われますように

3月25日より開始いたしました弊社の義捐金・バランスα・お米の寄付活動は、当初のお約束どおり5月末日をもって一端終了させていただきます。

今後は、個別の要請に基づいて、具体的な支援をさせていただきたいと考えております。

商品購入という形でご協力いただきましたお客様、バランスα・お米の寄付をあっせん頂いたお客様には心より御礼申し上げます。本当にありがとうございました。

株式会社 高橋剛商会
代表取締役 平城匡史

