

高橋剛商会ニュース

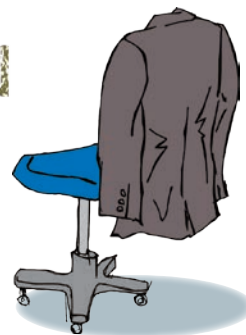


(株)高橋剛商会
〒170-0002
東京都豊島区巢鴨
2-16-4-203
TEL 03-3576-5811
FAX 03-3576-5815
フリーダイヤル
0120-76-5812

お客様・販売者・メーカーの絆となる情報交換誌です。

本当に怖いのは「疲労感」なき「疲労」

先月の復習から始めましょう。「疲労」の原因は**「活性酸素」**でした。
以下は、『だから、あなたは疲れている』
(梶本修身大阪市立大学大学院医学研究科教授/永岡書店)の
内容の一部をわかりやすく紹介しています。



私たちは、筋肉を使う・頭を使う・神経を使う・
内臓を使う、ことによって大量に酸素を使います。
この酸素は、それぞれ使われる部位の細胞レ
ベルで消費されると、その場所で「活性酸素」が
発生します。
本来生物にはこの「活性酸素」を除去する「抗
酸化システム」(酵素)が備わっているのですが、

筋肉や脳、神経、内臓を長時間酷使すると、この
「抗酸化システム」を上回る「活性酸素」が発生
し、それが細胞を傷つけ、傷ついた細胞の老廃
物から生まれるのが「疲労因子FF」と呼ばれる
“疲労感の素”なのです。
この「疲労因子FF」が溜まってくると、“あっ
疲れた…”,という感覚が身体に現れます。



つまり、「疲労感」とは
“もうこれ以上酷使しないで休ませてください!!!”
という身体からのサインなのです。
ところが、「**疲労因子FF**」が溜まってきたのに
疲労感を感じない場合があります。



「疲労感なき疲労」の正体とは・・・

“徹夜で仕上げた企画がプレゼンで採用され、上司
に褒められ、お祝いに打ち上げに行こう”
という場合など、達成感や褒められる快感が身体
にみなぎり、身体も脳も疲れているはずなのに、二次
会三次会へと繰り出すことも苦になりません。
ゲームに熱中し徹夜してしまう、読みだしたミステ
リー小説が面白くて夜更かししてしまうなど、経験さ
れた方も多いのではないのでしょうか。
このように、日常生活において身体に実際に起こっ
ている疲労と、疲れたと感じる自覚的な疲労感は一
致しないことが多々あります。

「疲労因子FF」の蓄積によって本来感じるはずの
「疲労感」を感じなくさせるのは、“やりがい”や“達成
感”という脳が感じる快感です。
また仕事で疲れた後にスポーツクラブで汗を流す
と疲れがとれたように錯覚することがあります。
これもランナーズハイという、運動によってドーパ
ミンやアドレナリンが分泌され、それが脳を刺激し、興
奮させることで疲労感をマスクする現象です。
このように身体に疲労がたまっているのに、それを
認識できない状態が「疲労感なき疲労」です。

……………過労死とは、この「疲労感なき疲労」が引き起こす最悪の事態です。……………

どんなに残業が続いても、どんな激務でも、
上司からのほめ言葉、周囲からの期待、やる気
などが疲労感をいともあっさり打ち消して
しまいます。それでも「疲労因子FF」はど
んどん増えているのです。



責任感が強く、やりがいを感じて一生懸命働
く人ほど、疲労が抜けず、生活習慣病になりや
すく、場合によっては過労死に陥ってしまうの
は、「疲労感なき疲労」が原因なのです。

「疲れをとる!」ための日常習慣・・・じつは勘違い!?

1 コーヒーや栄養ドリンクで気分シャッキリ・・・?



コーヒーを飲むと眠気が覚め、頭がすっきりし、身体もしゃきっとしてくるので疲れがとれたように感じます。これはコーヒーに含まれるカフェインの覚醒作用によるものです。

カフェインの覚醒作用は、やりがいや高揚感と同じ、疲労感のマスクの一種。同様

に栄養ドリンクには、少量のカフェインやアルコールが含まれ、これが覚醒作用を引き起こします。

一時的に疲労感を振り払って行動するには便利かもしれませんが、疲労それ自体は回復していないので、これらの連続使用は控えたほうが良さそうですね。

2 スタミナ食をもりもり食べて明日も元気に・・・?



疲れを“エネルギー欠乏”と読み違い、焼き肉やうなぎなどの高カロリーのもの食べる人も多そうですね。でもこれは現代では大きな勘違いです。

飽食の時代には、疲れはエネルギー不足が原因ではありません。むしろ焼き肉や

うなぎに代表されるスタミナ食の脂質過剰が、消化器を疲れさせ、内臓疲労を引き起こすこととなります。

栄養的側面では、スタミナ食より、運動によって失われたミネラルの摂取のほうが重要なポイントです。

3 タウリンを摂って疲労回復・・・・・・・・・・・・・・?



タコやイカ、魚介類の血合に多く含まれるタウリンが疲労回復に効くと思込んでいる方、多くありませんか。

でも、今日までの疲労研究では、タウリ

ンが人間の疲労回復に効果があったという科学的証明は一度もなされていないそうです。

4 カルシウムを摂ってイライラを改善・・・・・・・・・・・・?



イライラは自律神経の疲れ。これをカルシウム不足のせいだ、と聞いたことのある方は多いのではないのでしょうか。これも根拠のない説だそうです。

身体にはカルシウムは骨という形で大量に貯蔵されています。少しでも足りなくなれば、骨から溶け出して、補給するシ

テムがあります。

ですからカルシウム不足によって脳に障害(イライラ)が発生するという事は考えにくく、それが実際起こるとすれば人体自体が危機的末期的症状を呈している場合と言わなければなりません。

5 熱いお風呂に入れば一日の疲れが消える・・・?



温泉を含めた入浴には、血行をよくしたり、開放感でストレスを緩和させたりする効果があります。ただし、熱い湯にゆっくりつかることは疲労回復にはつながりません。

熱い湯は、身体にとっては大きなストレスになり、自律神経中枢に大量の活性酸素を発生させます。

熱い湯が疲れがとれて気持ちよく感じるのは、脳内に刺激が伝わり、快感物質が分泌するからです。

この快感物質は陶酔感をもたらす働きをもつホルモンで、これだけでは疲労が取り除かれたことにはなりません。

入浴が疲労回復につながるのは、血行がよくなるからです。この血行が細胞に溜まった「疲労因子FF」を押し流して、疲労を回復させます。

ですから、自律神経をいたずらに刺激せず、血行を回復するために、下半身だけの半身浴がお勧めです。

疲労しにくい身体作りに本気で取り組みたい方へ



「バランスα」は玄米・ビワ葉、種・もつてのほか(山形特産食用菊)の3つを原料に用い、1年半の完全発酵を経て作られた、強い抗酸化力を持つ健康補助飲料です。



「バランスα」の無料サンプルをぜひお試しください!

バランスαに使われている菊は・・・ 山形特産種の食用菊「もってのほか」 県外持ち出し禁止の希少品種。

山形県だけ、選ばれた人だけが栽培を許された紫がかったピンクの延命薬。強力な抗酸化成分（ポリフェノール）をもつ食用菊。

正式には「延命薬」と呼ばれる品種だが、山形県内では「もってのほか」という愛称の方が広く知られている。

食用菊の栽培というと化学肥料・農薬たっぷりというイメージがありますが・・・
「バランスα」に使われる菊は違います。



《薬効》

中国では不老長寿の霊草とされていた“菊”
日本でも平安時代には中国に習い、天皇の御前に菊を飾り、菊の花を浸した酒を酌み交わして、長寿を願う儀式を行ったとされています。
“菊花”が、解熱・高血圧・心臓病・糖尿病などに利用されていたことは、平安時代の『本草和名』『医心方』に記載があり、古くから生薬として用いられていることがわかります。

ポリフェノール

ポリフェノールは、紫外線などの強い光から植物が身を守るために合成する色素や苦み・渋み成分。

さまざまな病気の元凶とされる活性酸素を除去する抗酸化力が強いとされています。

ポリフェノール最大の特徴はビタミンCやビタミンEなどとは異なり、細胞間の水溶性部分、脂溶性部分、細胞膜でも抗酸化力を発揮します。（通常ビタミンCは水溶性部分のみ、ビタミンEは脂溶性部分のみでしか抗酸化効果を発揮できない）

また、ポリフェノールは水に溶けやすい性質があるため、摂取後30分ほどで体内で働き始めます。

《野性味あふれる「もってのほか」》

その菊畑は・・・

山形県真室川でも山側。時々クマが出没する、生産者の車以外は一台も通らない場所にあります。

自然農法家・高橋剛氏の指導のもと、土にボカシ肥を混ぜて栽培することにより無農薬でも虫を全く寄せつかせることなく、菊が咲き誇るようになりました。

紫色の「もってのほか」がこれでもかと咲き誇り、天にむかって、花びらを突き上げる姿に、強い野生を感じます。

外側の緑色のガクもいっしょに摘み取られて、そのまま発酵させます。

日本大学薬学部、理学部、山形県衛生研究所が行った「もってのほか」の研究では・・・ポリフェノールの含有量が多く、

- ・発ガン抑制効果
- ・コレステロールを低下させる効果
- ・中性脂肪を低下させる効果

などがあると発表されて、近年の健康ブームでさらに注目を浴びている品種です。

名前由来

「もってのほか」。または「おもいのほか」。
食用菊「もってのほか」の名前の由来は様々な説がありますが、「天皇の御紋である菊の花を食べるとはもってのほか」や「思いのほかおいしい」といわれたことから付けられたといわれています。





みなさま、こんにちは。上田です。
 いよいよ、おいしいものがたくさん食欲の秋到来ですね♪
 食べすぎは良くないと思いつつも、なかなか我慢できないもの…。

でも、気を付けながらいっぱい食べたいですよね…(笑)。
 今回は健康の話題で常に上位に出てくる血糖値が、
 お肌にどのような影響を与えているかについて、お話をしたいと思います。

血糖値とお肌の関係***☆

そもそも血糖値とは、みなさまご存知、血液中のブドウ糖の量です。ブドウ糖は体の細胞が必要とする栄養分。決して悪者ではなく、きちんとした量は必要なものです。

このブドウ糖は、すい臓から出される〔インスリン〕というホルモンによって細胞に運ばれます。

そうやって血液中に含まれているブドウ糖は細胞に取り込まれ、血液中のブドウ糖の量を調節します。調節してくれるおかげで、血液が糖分だらけになると起こりやすい動脈硬化や糖尿病などを防いでくれます。

では、なぜ甘いもの、
 つまりお砂糖の取り過ぎが
 よくないかということ……、

お砂糖はとても早く腸に吸収されやすく、急激に血糖値が上がります。上がったものはインスリンが下げてくれるから大丈夫と思いますよね？ インスリンはその糖分を細胞へ運ぼうと大量に分泌します。

ただ、急に分泌する時というのは、ブドウ糖を栄養分とする脳に運ばれないで、一気に細胞に取り込まれてしまい、いつも脳がブドウ糖をほしがるようになり、その結果過剰摂取につながってしまうからです。

こうして血糖値が上がると、体内のたんぱく質が糖と結びついて炎症を起こし、様々な病気や美容にも影響があるといわれている糖化現象が起こります。

こうなると、健康はもちろん気になりますが、美容面では深いシワやたるみなどにつながってしまう可能性があります。

スキンケアはとても大切なことですが、やはり外側だけで対応するのではなく、内側からもしっかり整えてあげたいですね。



血糖値の急上昇を抑える方法とは…

- 食物繊維とお酢、柑橘類
 食物繊維がなぜ抑えてくれるかという点、食物繊維は糖質の吸収を遅らせて、食事内容の血糖値を総合的に抑えてくれる働きがあるからです。
 お酢や柑橘類がなぜ効果的かというのも糖質の吸収を抑えて、血糖値を下げてくれるからです。
- 食物繊維を多く含むオカズを先に食べる
 食事のとき、野菜サラダなどを一番に食べる、一緒に食べるなど、順番を気にしながら食事することが大切です。
- 血糖が急上昇しないものから食べる
 これは単純に考えても、急激に血糖値を抑えることにつながります。



糖化は酸化より肌も体も老化させるという話も…。
 やはり、体の健康がお肌の健康を作っているのですね。
といっても、季節はまさに食欲の秋!
 食べたいときに我慢するのは辛いですよね!
 工夫しながら、健康的に食べることを楽しみましょう♪

予告編

今年もやります!! 「超簡単!真室川芋の子鍋セット」
 平成24年11月1日より予約開始

毎年11月～12月中旬の期間限定で販売させていただいている

「超簡単!真室川芋の子鍋セット」

ワンシーズンで5回もリピート購入された方もいる大人気アイテムです。

人気の秘密は…



1. 厳選山形牛のバラ肉の出汁の旨みの濃さ
2. フカフカ黒土で育てた、スプーンですくえるようななめらかな「サトイモ」
3. 農薬不使用なので新鮮さ長持ちのネギ、ゴボウ
4. とろみとしっかりした歯ごたえがマッチした地元名産の原木ナメコ
5. 極めつけ、おばちゃん達手作りの無添加お漬物三品



来月の「高橋剛商会ニュース」
 (平成24年10月25日発行)に
 同封の「専用申込用紙」で
 お申し込みください。