



ひまわり通信

No.00735. 2025.9.18(木)

健康寿命から貢献寿命へ

《酷暑の夏の疲れと蓄積型熱中症とは？》

連日の猛暑は、体の表面では回復しているように見えても、深部には熱や老廃物が少しずつ蓄積します。これが「蓄積型熱中症」です。

通常の熱中症が急性の症状（めまい・吐き気・脱水）として現れるのに対し、蓄積型は慢性的な倦怠感、頭痛、思考力の低下、睡眠の質の悪化といった症状が長く続くのが特徴です。原因は「**体内に熱がこもること**」と「**老廃物の排出力低下**」にあります。放置すると自律神経の乱れや免疫力の低下、不調の連鎖につながります。

《重金属・科学物質の滞留と排泄の大切さ》

現代人の体は食品添加物や環境中の重金属による負担を強く受けています。

- ①食品添加物は日本では約1500種類も使われ、長期的に摂取されると体内に滞留しやすい。
- ②水銀・鉛・カドミウムなどの重金属は細胞膜を通過し、化学反応によって結合して排泄困難になる。
- ③これらは、細胞の奥深くに溜まり、神経伝達や代謝の妨げになる。

(アイカシオン音の森 Facebook より)

●玄米少食こそ完全食である

白米は病気のもとである。

日本人の間で脚気が急速にはやりだしたのは、元禄時代に精米技術が急速に進歩し、白米を食べるようになってからで、人々はそれを「江戸わずらい」とよんでいたという。

それならば白米をやめ、肉食にすればいいかというと、これもまた考えものである。

現代人の成人病（生活習慣病）といわれるものは、ほとんどが**西洋食病**ともいえるからである。

ステーキ、カツレツ、ビーフシチューといった肉食もまた強度の酸性食品で、白米と同じだけの満腹感を得ようとしたら、白米食以上に高血圧をはじめ、いろいろな病気になりやすくなってしまう。

東洋医学には、「身土不二」という言葉があり、それによれば「郷に入っては郷に従え」のたとえのように、その土地にできたものを食べるのが一番よい、つまり身と土とは一つのものである。

ということは、やはり稲穂の国といわれる日本の日本人には米が一番ふさわしい食物ということになる。白米が病気のもとなのは、米にとって一番大切な部分である胚芽をとられてしまうからである。

(岡田一好先生の著書「血液健康法」より)

次週は、クロレラ低分子多糖体N, β -1.3 グルカンの登場！！について掲載します。

イスラエルの赤い宝石「ドナリエラ」愛の一粒運動実施中！！

(株)日健総本社 兵庫特約店

(有)クロスタニンひまわり

☎ 0120-42-8198