

健康なべした  
ワラワラニエス



才81号 平成22年10月  
目指し村生涯500号 応援よろしくおねがい村。



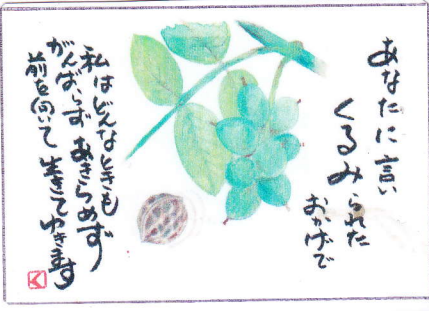
先日、いつもの様に荒川沿いを散歩して  
目立つ1本の木に直径5cm程の緑の  
実が沢山なっているのを見かけました。  
何の実だろうと考えているうち、ふと娘が



好きで読んでいた「くるみ」という絵本の  
実に似ているのを出し、落下していた実を足で踏んだら中から  
黒く染まったくるみが出て来ました。早速、子供たちを呼んで  
沢山拾い集めました。家に持って帰り洗って半日程干して  
フライパンで炒めて、包丁で割ると小さい中味がとれました。




爪楊枝で中味をほじると結構な手間でしたが  
100個で茶碗1杯位とれたので、甘辛く味付けして  
巻き寿司の具にして食べました。私自身生まれてはじ  
めでの体験でした。秋は銀杏の実も収穫の季節  
自然の恵みかとても楽しみな秋ですね。



心が震える感動のドキュメント 石川県の養護教諭、山元加津子さんのメッセージです。

1/4の奇跡 ~ 「強者を救う「弱者」のお話 あなたの病気を受け取った人がある。

昔、アフリカのある村で、マリアという伝染病が猛威をふるい、村は壊滅的  いい本です  
な打撃を受けてしまいます。しかし、どんなに伝染病がまん延しても  
どんなに絶滅するほどの病死者が出て、必ず生き残るグループがいました。



世界一わかりやすい、  
読める生命科学の本。  
あなたの病気を  
受け取った人がある。  
マキノ出版。

後日、調査が行われ、一つの事実がわかりました。それは、マリアが多く発生  
する地域では、ある一定の割合で、伝染病に強い突然変異遺伝子  
を持つ人がある、ということ。そして、その「強者の遺伝子」を持つ人が生まれる  
とき、高い確率で、そのきょうだいに重い障害を持つ人が現れる、ということ。  
そんなことが分かったのです。その確率は、4分の1。4人の子供が生まれた  
場合、必ずそのうち1人は、成人前に亡くなるような重い障害を持つことになり

ます。つまり、人間がマリアとの生存競争に勝つには、マリアに強い遺伝子のほかに、病  
気や障害を持つ遺伝子も必要だった、ということです。病気や障害を「引き受ける人」がいな  
ければ、その村は絶滅していたこととなります。

病気や障害は実はとても大切なのだということ、みんながそれぞれ素晴らしい役割を持っている  
こと、それが、科学的に証明されていること。すべての人が、この宇宙から必要とされている  
こと、病気や障害をもつ子供たちが教えてくれること。それは、なぜ私はここに存在するのだ  
ろう。生きるってどういうことなんだろう。大好きな何なのだろう。そんな問いに対する答え  
(=本当のこと) なのです。

この話は、遠く離れたアフリカの小さな村の、特別な出来事ではありません。そのまま、私たちの  
生活に当てはめることができるのではないのでしょうか。

今、こうして私たちが元気でいられるのは、過去や現在、病気や障害をもち、苦しんで生きて  
くれた人のおかげではないでしょうか。

私たち、その子ども、そしてもっと先の子孫が輝く「いっかいい日」のために、いま一生懸命  
がんばって生きている。病気や障害のある人たちは、私たちにとってかけがえのない存在  
なのです。

大阪大学教授の四方哲也さんは、強き者、優れた者が適者生存するというダーウィンの進化論を検証されました。  
大腸菌を使った実験の結果、生き残った大腸菌は、能力の高いものだけでなく、一定の割合で必ず  
能力の低い大腸菌が生き残り共存してゆくことがわかりました。つまり「進化」が、必ずしも「ある  
環境に対して最適化された一群だけが生き残ってゆくこと」ではなく、生存競争をいかなる  
影響を与え合いながらも共存してゆくことのようなのです。人間社会でも「がんばって優秀な  
成績を上げないと社会から放り出されてしまう」といふ配するお、優秀で能力が高くても低くても  
それぞれの相互関係で全体のバランスが保たれている。それぞれがそれぞれで大丈夫、OKなのです。

揉む。タタ。ストレッチするの盲点「トリガーポイント」(筋肉のしり)の除去法

「痛みのある箇所のみを治療してもダメ」... 身体は頭の下、背中から足の先まで、お互い影響しバランスを取り成り立っています。よって「現われている症状や主訴」にのみ対処(揉む、タタなど)しても症状の改善は一時的なもので終わります。痛みの根絶にはトリガーポイント(筋肉のしり)を見つけて潰す必要があります。トリガーポイントが存在する部位の筋肉はストレッチで伸ばしても、完全に元の筋肉に長さが戻りにくいです。例えば、こゝからかたがた系がグマになって、それを両端から引っ張っている感じです。グマには直接手を加えなければ、伸ばす、揉む、だけではなかなか潰れません。トリガーポイントはあずき大から梅干し大まで大きさは様々です。

**大公開!** トリガーポイントの対処法。コツは **散らす** = 30回以上の適度な(痛キモチイイ!!) 圧をしりの真中に垂直に押す事

1) 首の除去法



浴槽につかり作ら内側の縁に痛い部分を押し当てながら伸びて張るようにアゴを引いたり出したりする

2) 肩の除去法



回つばいになってドアなどの角にタオルを当て、痛い所を垂直に当てて押す。

3) 腰の除去法



床にテニスボールを置いて仰向けになりボールに乗るように押当てる

革命的治療法と歯科医も大注目

口臭が一瞬で消えた! 歯のぐらつきや出血も解決!

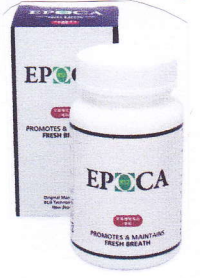
健康雑誌「安心」2010年9月号に 口内善玉菌食品 **エポカ** が紹介されました。

「歯周病がなかなか治らない」「虫歯がくり返して来る」「口臭が出る」歯科で治療を受け、ケアしても、こんな悩みを抱えている人が沢山います。→ **原因は口内の悪玉菌の存在 → 善玉菌を増やせば悪玉菌はへる**  
腸内と同じく、口腔内に住み着く細菌数は決まっています。簡単に増やせる善玉菌 = **K12菌(ストレプトコカス カリバリウス)**  
東京のフアンテス白金台歯科では昨年来、この善玉菌を用いた専用ケアコースを実施された。その結果 **歯周病による歯肉の腫れ、歯のぐらつきなど従来治療困難だったケースでも速やかに良くなった方が続出!**  
**くり返していたムシ歯や口内炎が起りにくくなった。**

栄養機能食品 **エポカ**

丸いラムネ味のタブレットを噛めるだけ  
1か月分 40錠入 5250円  
6か月パック 28350円  
(6か月パックには検査キットが付いています)  
使用前後の口内細菌の変化を確認できます。

**使用方法**  
夜の歯磨きの後に、1回1錠、1日1回錠剤を舌の上で、転がしながらゆっくり溶かす。錠剤の摂取は、歯磨きを充分に行い、口をすすいだ後に行う。

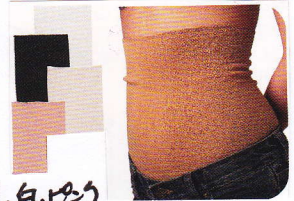


寒い冬に備えて健康商品ご案内

健康腹巻き

- インバランス腹巻き
- ・抗酸化作用
- ・遠赤効果
- ・血流4倍アップ
- ・脳液がよくなる

綿ポリエステルで肌ざわりよく薄くてフィット感抜群



腰痛、冷え症、ダイエットに  
定価 1785円(税込) **¥1750**

O2クラフト

お徳用7,800円(税込)  
内容量/100ml  
携帯用3,400円(税込)  
内容量/30ml  
成分・原材料/ピーナッツ油 97%、ローズマリー油 3%、酸素含有量: 100mEq/kg 以上。ドイツ製。



酸素が疲労物質である乳酸を分解。また、細胞を活性化させ疲労回復、組織修復を助けます。また、打撲やねんざだけでなく、日焼け・やけどにも大変効果的です。血行不良によって起こる冷え性やむくみにも血行不良を改善いたしますので効果があります。

免疫を上げ、血流よめる

玄米、黒大豆を遠赤培養した**微粉末**  
冷え症、ダイエット、便秘に!!  
**ブラックジンジャー**  
120gX(60杯分)  
定価4200円を **3980円**  
玄米、黒大豆X4X1X1  
いよいよ玄米、黒大豆1.5gずつ計39入った分包9170  
B&B 定価4725円 **4500円**



玄米を食べる分だけその都度精米できる。

# ハンディ精米器

家族の健康をお考えの方に便利で簡単です。

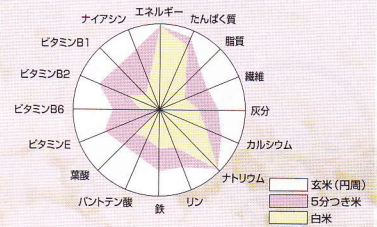
「精米したて」でいつも新米のうまみ。  
**おいしさ新鮮!**

お好み「分つき米」でヘルシーライフ。  
**分つきで栄養たっぷり!**

## かくはん方式

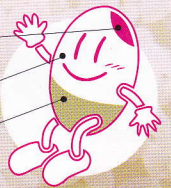
## 分つき調整

玄米・5分つき米・白米の栄養比較



玄米の構成

胚芽...66%  
胚乳(白米)...5%  
ぬか層...29%



\*ビタミンB1、B2、繊維、ミネラルなど、玄米の栄養の95%はぬか層と胚芽に、含まれています。

分つき米は栄養たっぷり理想米  
食べる人のお好みに合わせた  
「分つき調節」機能付。

玄米と白米の中間の「分つき米」は、通常の炊飯器で炊けて食べやすく、栄養価もたっぷり。ご家庭での健康食や、お肌が気になる女性の方の美容食にもぴったりです。より栄養価の高い分つき米を玄米より食べやすい、お好みに合わせた精米をします。



精米後30日  
脂肪酸が約  
**1.7倍**

だから

玄米で保存、  
食べる分だけ  
その都度精米

お米のうまさを追求し、  
本来の風味を守る精米のカチ。

「かくはん方式」なので温度があまり上がらず、  
お米本来のおいしさと栄養をそこないません。

お米とぬかを完全に分離。

お米は精米かごに、ぬかはぬかボックスに分かれます。

米づまり無しで安心。

従来品でありがちだった米詰まりの心配がありません。

ビタミンB1・Eを豊富に摂取

「胚芽コース」

白米より多くの栄養  
価の高い胚芽部分を  
残してつきあげます。

栄養の宝庫  
ぬか

大好評  
ご飯がうまい

お米じまんV



以前1万円台の精米機を使ってましたが、お米を7分つきで精米しても胚芽が欠けていたり、お米が熱くなって製米されていました。それはコイン製米機でしょうか。上から米を入れ、きりおとし圧削式なので、お米じまんは「かくはん方式」なので、製米後の米も熱くならず、毎回鮮度のいいおいしいお米を食べれます。

値段? 高いですか?

毎日食べるお米だから、同じお米を買って自家製米すれば、分つき米もおいしく食べられ、

健康でおいしいお米がおなじ値段で食べられるのだから、高い雑穀米と食べるよりずっと経済的かも。

この胚芽に66%もの玄米の栄養が含まれているのだから、手頃なおかずがなくて

大丈夫じゃないでしょうか? そう思ったら、高くはないかも? おいしいご飯たべませんか?

28,350円(税込)

27,000円

ようこそ～ 整体院 縁～

超ソフトな整体治療

オステオパシー整体

～腰痛 肩こり 膝痛 頭痛 など～

リンパマッサージ

～冷え むくみ 美容 筋肉疲労 に～

肌の乾燥・むくみをとって小顔に

整美顔マッサージ

30分 3,000円

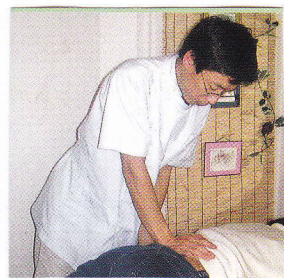
集中部分リンパマッサージ

20分 2,000円～

延長10分毎 1,000円

ツボに適度な圧を加え、  
姿勢の歪みやバランスの乱れ等  
不調の原因を取り除く  
お手伝いをいたします。

“オステオパシー整体”は、  
からだ本来の自然治療力を  
引き出し、全身疲労や  
ストレスの緩和に効果を  
発揮します。



オステオパシー整体

60分 4,000円

高校生以下

3,000円

予約制となっております

024-534-0635

営業時間 AM8:00～PM8:00

休日 日曜日

携帯 090-8616-6751

福島市野田町1-7-28

【院長】松井 国彦 【管理栄養士】松井 知美

