

# 三保通信

20.3.1

〒424-0401

(株) 三保製菓研究所  
静岡市清水区中河内一五二三

☎054-396-3321

「逆を言う」のは勇気が要る。そして、言ってしまったら「あなた、少し過激すぎるんじゃない?」「あまのじゃく(天の邪鬼)だねえ!」と言われるのかもしれない。花見久太郎は、「また始まったあ」と意外と驚かなくなっているのだが、。

「どんなことかと言うと、「心臓」というよりは毛細血管だよ」と言いたいのだ。さらに、「臓器というよりは皮膚」と言うのもありそうだ。

「心臓がだいに決まってるじゃない」と、そりゃ花見だつて言う。べつに、心臓はどうだつていいと言うのでは、勿論ない。

ところがどういう訳か、心臓とか臓器は言われても、毛細血管や皮膚はみすごされ?。モノも一方の(逆

の)モノが見過ごされ、さらにそれをつなぐ存在、ここでは毛細管を言うのだが、つなぐ働きが忘れられている気がする。いや、逆の存在を知ってそこをつなぐ働きの肝心さを知る、これである。

花見も見たことがある。サッカーの観戦で、試合はこれから延長戦、

**花見氏、逆転の発想!!の巻からだをリユース(再利用)するため**

休憩タイムに選手は仰向けに寝て足を挙げ、控え選手にあげた足を持って振つてもらっているのをである。花見も経験がある。

「足が、うっ血(毛細血管内の血流が停滞)してるつて言うんでしょ」「山登りで、帰りの下り、下りのひと安心もあるのだろうけど、足が張

つてしかも踏ん張りが利かないんだよね」

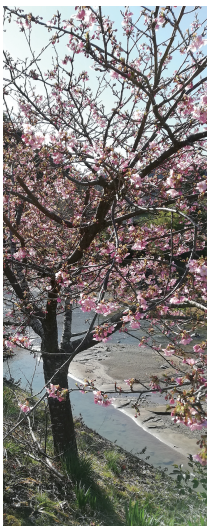
「それで、下り道からちよつと脇道で休憩、そのとき仰向けに寝て足を挙げて振つたんだよ」

「そりゃ見事に楽になったよね」

花見のやったことは、毛細管現象(もうさいかんげんしよう)の発現といもので、細い管状物体(ここは、毛細血管のこと)の内側の液体(ここは、血液のこと)が管の中を上昇する物理現象の促進である。

「そうかあ、挙げた足を振つたから毛管現象で血液が流れるようになってうっ血がとれたんだあ」

これつて、故障のモノにメスを入れるとか取り換えるという方法ではなくて、細いところゆえ忘れがちなのだが、つなげ全体を生き返らせるすごく有効な手段なのだ。(H)



## ミレニアル世代が

### 次の世界を動かす!!

1980年ごろから2000年にかけて生まれたミレニアル世代。世界で約20億人に上り、総人口の4分の1を占める、とのこと。この、

「ミレニアル世代の人生の目標は「世界を旅する」が57%と最も高く、「自宅を購入する」49%などお金やモノへの欲求を上回った。」(日経1/9・『逆境の資本主義8』)

そうです。

モノの所有欲が乏しい「ミニマリスト」が台頭している、ということ、だから「逆境の資本主義」と言うのかも知れませんが、ミニマリリストの草分け、ジョシユア・ベッカー氏は

「ミニマリリストも欲望の総量は変わらない」「欲望の矛先が変

わつたのだ」(同紙)。  
と言います。

東京都内の会員制飲食店「シックスカレー」。開店から1年あまりで会員数は1000人。19年秋には2号店を開設した。

「単にカレーを売るのではなく、人と人が交ざり合う機会を提供している。月額3980円の会費は割高にもみえるが「食べに来るといふより、人に会いに来ている」(同紙)。

会員はカレーを媒介にした交流や体験に価値を見いだしている、というのです。

あくまでも、資本主義経済からすればということなのでしょうが、欲



2020 夢の記憶  
HAPPY NEW YEAR  
ビルの谷間  
天空に  
白き雲 ひとつ  
交じりあい  
溶けあひし  
形なき姿容・・・  
しんかんと時が  
私を通りぬけていく  
1月2年2 あやみおに、  
足助博子

## LINE 公式アカウントはじめました



友だち追加  
追加方法は簡単!  
スマホからたった1分!

1 QRコードで追加



2 Q 検索

三保製薬

3 IDを検索して追加

@139ychrX

友だち追加をして頂くと、LINEからオンラインストアやマイナス腸活ブログに簡単にアクセスすることができます。  
心身の美と健康・健康長寿に関する最新の情報をお届けします。

望がモノから感情へと移りゆくいま、需要のかたちは捉えにくくなった、ということなのです。

これも「需要」で測られるのかと思いますが、欲望の矛先がモノから感情へ、感情が豊かな交流や体験へ生かされることを願うものです。(H)

公式ホームページで  
連載中!

マンガで腸活  
～めざせ!

美腸道～

美しさの秘訣は、  
腸にあり!

イラスト作家の赤池  
キョウコさんが、腸  
活の達人ユミに体当  
たりで質問します。

小山内めぐみさんからのお便り

94才というご高齢のお父さまをお世話されて、文中に

「高齢者の世話は何が起こるか分らず、気が抜けない日々です。」と書かれています。

それでもお父さま、安心しておまかせしている、なんと素晴らしい父娘かと思えます。さて、以下のお手紙、難しそうですが大変「示唆に富む」内容です、終わりまでお読みいただけましたら幸いです。

(H)

『三保通信』一月一日号拝受。ありがとうございます。

豊富な内容ですね！特に、ご年配の方の体験談が聞けるのは実に貴重です。こちら、今年二月に九四歳になる父は最近、すっかり体調安定しました。

以前、八六歳の時にも急に筋力が衰えたり浮腫んだりと大変でしたが、筋トレで筋力が戻り、検査しているうちに浮腫みも引いたことがあります。

きつと、今回も、さらなる老化に備える体の節目だったのでしよう。ただ、先日、散歩に出ようと玄関で靴を履く際にバランス崩し、あおむけに倒れ、頭を柱に打って、五針も縫うケガをしました。救急車がすぐ来て、かかりつけの病院に即搬送され、CT検査も脳にも骨にも異常なく、大事に至りませんでしたが、頭からだからら血を流す父を見て、生きた心地がしませんでした。

越智光親さん

新春 喜びなく  
同存 います  
新刊 読者  
賀 迎え  
謹 感  
所長 始の所負一  
ご越年の年と存  
通信 刊号の読者  
100才を  
年々爽快感が  
人生の終焉を  
日々です  
昨年は事故の多い年で  
したが今年は事故の少ない  
年であってほしいと思  
っています  
ご回復下さい

おそらく、出血したのが幸いして内出血にならなかつたのでしようが、やはり、高齢者の世話は何が起こるか分らず、気が抜けない日々です。

かように、私たちは、健康に長生きできることを望んで過ごしていますが、『人体600万年史—科学が明かす進化・健康・疾病—』（ダニエル・E・リーバーマン）中の次の文章に考えさせられました。

「人体の適応はずっと昔に進化したものだが、その目的はただ一つ、私たちの祖先にできるだけ多くの子を生き残らせるようにすることだった。…自然選択にとつては健康よりも繁殖力のほうが重要だからで、私たちは健康になるために進化しているわけではないのである。」

そうなんです、何でもこも病気が多いんだらうと思いがちですが、繁殖終わって勝手に (4面上段)

(3面下段より) 長生きしてるお前らが悪いんだよって自然選択に言われそうですね。

以前、現在の我々の体は、かつて狩猟採集していた頃に相応しい体だと述べたと思います。  
だから、

「旧石器時代の狩猟採集民は、定期的に食料不足に直面していたし、きわめて活発に身体を動かさなければ生きていけなかったから、エネルギー豊富な食物を切望し、休めるときにはつねに休もうとする方向に自然選択が働いて、脂肪を蓄積しやすい体になり、より多くのエネルギーを繁殖に費やせるようになった。」

つまり、こうした進化論的観点から見れば、現在の私たちがカロリー豊富な甘いものを好み、階段よりエレベーターを使いたがるのは、自然選択によるかつての適応なのですか

ら、当然なのです。でも、今の文明生活に甘んじている人間は、「かつて適応的だったドーナツを食べたがったりエレベーターを使いたがったりする原始的な衝動にどう対抗していいかを、私たちはいまだに知らないからである。」

だから、人体の600万年もの長い進化の過程を知って、「**進化的ミスマッチ**」を理解しておくことが、**現代に生きる我々には必要だ**と言うのです。

狩猟採集民は、素足で駆け巡り、決して椅子に座ることなく、長時間パソコン画面を眺めるような目の使

小山内めぐみさん

新年おめでとうございます！

今年2月に94歳になる父は、生野菜ジュースと減塩食と西式のスイマグ(水酸化マグネシウムの緩下剤)と柿茶と毛管運動↓で生きています。足は第二の心臓とやら、フットケアを心掛けて皆様もお健やかにお過ごし下さい。本年もよろしく！

令和二年元旦

人生の先輩お褒めが込め「通信」も楽しみにしています。



毛管運動の父  
庚子年

**隆隆はっし**

なうなうはっし

社長 **ブログ**

**公式ホームページで連載中!**  
スイマグをつくり続けて60余年。  
三保製薬社長の花澤が、三保通信  
で語りきれない思いを綴ります。

い方はしませんでした。つまり、逆に、靴を履いて椅子に長時間座り、長時間スマホを眺めるようなミスマッチな生活が病気を生むわけです。こうしたミスマッチで起こる疾病に対し現代医学は根本治療をしようとせず、対処しかしません。

でも、著者は、そうした消極的態度だけではなく、予防が可能だと訴えています。

「この世界がこれ以上ありえないほど最高というわけではないように、いまのあなたの身体も、これ以上ありえないほど最高というわけではない。」

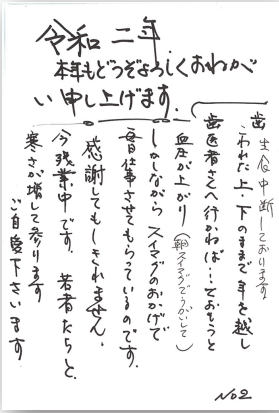
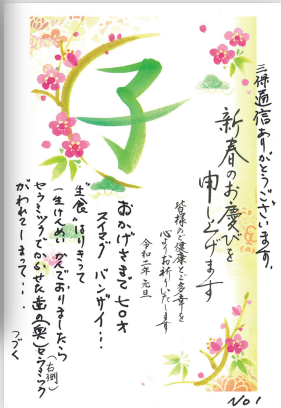
だが、過去にも未来にもあなたが持てるのはこの身体だけであり、これを楽しみ、慈しみ、保護するだけの価値はある。人間の身体の過去は適者生存によって形成されたが、(5面上段)

(4面下段より) あなたの身体の未来は、あなたがそれをどう使うか次第だ。」

幸い、私たちは西式という予防方法を知っています。進化的ミスマッチに陥らざるを得ない未完成的な人体を与えられた以上は、何とか、寿命まで上手につきあつていくしかありませんね。

それでは、本年も、スイマグや西式を活用して生き延びましょう。

小山内めぐみ



横地周子さん

4コマまんがの岡田さんが描いて下さったスイマグボトルの絵入り年賀状です!!

確か初めてだと思えます、ボトルの絵を頂けたなんて!。ボトルスタイルは、65年の余、基本は変わっておりません。ただし、実は少しだけ変更があります。

そもそもスタイルは人体を表しているのですが、肩が少し「なで肩」になりました。ユーザーと言うんでしようか、花デザインが今の白黒の服装にピッタリなのです!。本当に春を迎える思いにさせて頂きました。(H)

岡田由美子さん



マイナス腸活 Vol.(Volume)2 を発行させて頂いております。

Vol.1では「マイナス腸活」とは、まず「大腸のおそうじ」から!というところをご説明しておりますが、Vol.2では、それでは何故マグネシウム(Mg)なのか、そして「そもそも、マグネシウムって何ですか?」をご説明させて頂いております。

見開いて頂いて、お役立て戴ければ幸いです。(H)

## 連載便秘⑬

西式健康法創始者西勝造著『便秘』第七章結語からの転載によります。

「結腸」と言うのは、「つまり…」という最終地点であるから名付けられたのか、しかし詰(つ)まらせているとガンに冒されます。「つまり…」は軽やかでない嫌われるんですね、「クドイ!!」と。

(H)

またエドワーズ氏(Edwards)氏は曰く「腸を冒す悪性疾患は直腸内において起こることが最も多い。」

「直腸癌は四十歳以前に起こることは稀である。しかし余の知れるところによれば、数名の患者は三十歳

以下であったにもかかわらず、極めて悪性の癌に、驚くほど速やかに冒されたのであった。直腸癌は女子よりも男子に多いようである。直腸の痔・瘻および披裂は、肛門部分に癌腫を発生しやすからしむる能因といえよう。余の記憶せるところによれば、直腸の絨毛腫が、後に至つて悪性に変化せる病例が、若干あった。また余は、悪性腺腫に冒された患者一名を処置したこともあったが、これは既存せる痔瘻から起こつたものであつたらしい。肛門上皮細胞腫に冒された二名の患者は、肛門披裂がその原因であつた」云々。

さらにアダムスおよびカシデー両

氏は「結腸癌の病原学については、次の事実以外はほとんど知られていない。すなわち、結腸癌に最もおかされやすいのは、その原因として刺衝の作用が加わりやすい場所であるということ、是(これ)である。従つて盲腸あるいは結腸の彎曲部、その他凡そ、ある程度の糞便停滞が平常存在する個処においてはすべて、最も頻繁に癌腫の生長を見るのである・・・云々。



### マイナス腸活ブログ

なぜ便秘は万病の元なのか？

美と健康の真実とは？

<https://minus-chokaz.jp>

あとがき

▼小山内めぐみ通信欄だより2020・1・14

新年おめでとうございませう。今年もスイマグをおいしく味わい、『通信』を興味深く読ませてもらいます。

保護犬茶の朗の一年 やみごん

茶の朗の寝る場所遍歴!



茶の朗が家族になって一年が経ちました。「人にも犬にもなつかない! 臆弱すぎる犬ですが大丈夫ですか?」と念を押されましたが... こんなに仲良くなれました♥