

三保通信

20.11.1

〒424-0401

(株) 三保製菓研究所
静岡市清水区中河内一五一三
☎054139613321

花見は甘党、と云うより、両刀使い！だから甘いものも「いける口」なのだ。

案外花見のようなこういう人は要注意なのだ。はつきり甘党なら、そちらの心配をすればいいのだが、両方適当に「いける」から注意が散漫になり易いのではないか。

それにしても花見、
「砂糖より塩でしょ、つて何？」
と、塩と砂糖を比べるなんて何のこ
と、と不思議がるのだが。

ところで実に私たちの体は、生理
的食塩濃度0.9%~1%という濃度で塩
漬けにされている。だから汗をなめ
たりするとシヨッパイのである。

「ははくん、それで腐らないように
してるんだあ」

花見もこれは分かる。

ただ甘いものがいける人は、汗をかいた折など、いつの間にか甘いものを食している。体は一時的に喜ぶので益々甘党になる、生理的食塩濃度の言う塩気が足りなくなる。

今夏、どれくらいそれを繰り返したか、ことによるとそれが秋風邪の

**花見氏⇄逆転の発想!!の巻
砂糖より塩でしよう!**

原因になっている、。

午前中青汁など飲用の人は、カリウムの青汁にナトリウムの塩でバランスを取りつつ、「発汗の前に塩」で、甘党への傾斜を防止していると云えそうだ。

今日、大袈裟に言えば、砂糖の入

つていない流通食品は無いといって
もいい。理由はそれぞれあるがそし
て、添加されている砂糖の量も極々
微量で気がつかないくらいだが、明
らかに塩で味付けから砂糖で味付け
が「浸透」しているのではないか。
知らぬ間に「生理的食塩濃度」は危
機にさらされている。

こういう私も、根は甘党。だから
夏の発汗処理の重要性をいつも思い
起こさなくてはと思っている。

自分に「塩を持つ」という言葉が
ある。花見は、

「何のこと？」

と言うのだが、塩は、他のものの中
にしみこみ、その持ち味を生かした
り、それを腐らせない働きがある。
しかしこれだけでは塩は、どうして
も口当たりが良い砂糖には負けそ
うだ、アブナイ危ない!

「体に塩気を保つて言うんだね」

まずは自分を腐らせないことを心が
けたい。

(H)

お便りから

いつも三保通信をご講読下さっている足助亜紀さんですが、近況をお教え下さいました。7月6日に96歳で旅立たれたお母さまのことでした。

「最後まで意識も明晰で、自然な見送りが出来ましたこと、幸せなことと、」

とお書き下さっており、さらに2伸のお願いをしたところ以下の文章をお寄せ下さいました。

(H)

「ご丁寧にメールのお言葉を有難うございました。亡き母のことにも触れて下さり…感謝申し上げます。」

個人的な事で恐縮ですが、母は私と違って、元来精神、躰共に丈夫な資質だったようで、晩年に軽い圧迫骨折(自らの不注意で…)で入院治療をした他は、病気とは縁がなかった

恵まれた生涯だったと思います。親子でもどうしてこんなにも違うのかと思ったりもしましたが、人それぞれ運命は与えられており、そのおかげです。「西式―甲田先生」に出会え、今こうして三保製菓様にもお世話頂けるご縁を賜っているのですから、私自身も幸せな身と思っております。

教職についていた母はいつも多忙で、幼少の私は独りで好きなことに行動していたようです。高校時代、音楽科に入った私は実家を離れ、どちらかという親離れ、子離れが早かった親子で、それぞれの道を歩んでいた感じがします。

母はまだ教職中の50歳頃から日本舞踊に邁進し、92歳まで舞台で舞を楽しんでいました。母の長寿の秘訣は、好きなことに精進し、楽しむことではないでしょうか。苦労もあつたことでしょうか、事に当たって、あまり「負」の方には考えない

ようでした。食への拘りもなく、自然体が良かったのでしょうか…。

人の生涯は、長さでなく、どのような想いで生き、どのように充実していたか…が大切と思われませんが、生かされている身を感じしながら、出来れば健やかに歩み続けたいものですね。

コロナウイルスとの共存も、何らかのミッションかもしれない。目に見えない、真に大切な事に対峙していくべき道が展開しているのかも知れませんね。

私事を連ねてしまいました。お許し下さいますように。A・足助 どうぞお元気で。



(再掲)

小山内めぐみさんからのお便り

『三保通信』九月一日号拝受。ありがとうございます。

西先生の「腹の健康」の文章は、まさに現代社会にそのまま通じる批判です。

「自然の要求を無視する」、これこそが現代社会における諸問題の最大悪因ですとも！

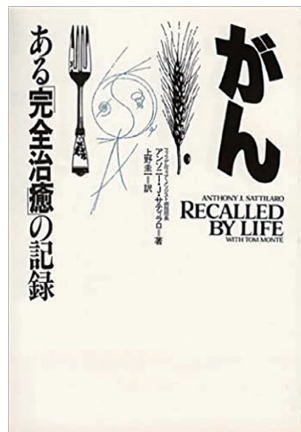
ここに気づいた現代医学批判の医師を、今回も紹介したいと思います。

現在、愛知県碧南市で自然農法による玄米菜食によってガンなどの難病を治している小澤医院の院長、小澤博樹氏です。

小澤氏は現代医学を学んでいる頃から現代医療の無力さを痛感しつつも、家業の医院を継ぎ、医者の不養生で狭心症の発作を起こした所を偶然『がん、ある完全治癒の記録』（アンソニー・J・サティラロ著、上野

圭一訳）を読んで食餌療法に目覚め、自ら完治させ、奥さんと離婚までして、生活や治療に自然農法による玄米菜食を取り入れ、「食養生こそ根本治療」と医療行為に充実した日々を送っているそうです。

その著書『治す医者か、ごまかす医者か』には



「現在の社会状況から見て、ガンや慢性病はこれからも増加の一途をたどることはまちがいない……新しい感染症も次々と発生することも予想される。」

と、二〇〇八年の刊行ながら、新型コロナの現況を予測しています。

ここで、薬・ワクチンなどの現代医療や誤った食生活の有害性を説いているのは勿論ですが、私は、病人自身への批判に注目しました。

「ガンをはじめすべての病気は、人体の酸化現象ととらえることができる。つまり、人体を構成する六〇兆以上の細胞の一つ一つの酸化状態を改善しない限りガンは治らない。反対に現代医学は、

手術により……本来空気に触れてはいけなはずの内臓器を空気にさらし、酸化させ、酸化力の強い麻酔剤の投与や輸血を行う。おまけに、酸化力の強い抗ガン剤の投与や放射線を浴びせるのが一般的コースメニューとなつている。……

患者は、ガンが治ったかのごとく錯覚をおこす。確かに手術創は時間がたてば治癒するが、ガン自体は治癒していない。（四面上段）

(三面下段より) ……患者は、手術によつてガンは治つたものと思ひ込むのである。しかし、現代医学ばかりを非難するのは片手落ちというものだ。 ……

肉、牛乳、卵、砂糖、白米、農薬、添加物などを摂取すれば、人体は酸化し、発病、発ガンすることは必至である。

刹那的で快樂ばかりを追い求める生活を好む現代人は、日常これらの食材による食生活に中毒し、それによつて発病すれば、これまた刹那的な対処療法、インスタント療法である現代医学的治療に身を委ねるばかりである。 ……

病氣は天から降つたか、地から湧いたか分らないくらいに唐突に出現するものではない。

病氣の意味するところを病人側も医療関係者側も理解できないのであれば、今後も病氣は増え続けていくだろう。

……病氣をつくりあげた原因は、その病人自身にあり、また病氣を癒すことができるのも、その病人自身にしかできない。

……また医者も、病氣を治せるのは専門家である医者をおいてほかにない、などといった傲慢な考え方は捨て去るべきだ。

病氣を癒せるのは、あくまでも病人本人であり、その個人のもつ自然治癒力を活性化していくしかないのである。

……病氣とは、自分がいままで過してきた生き方のまちがいに気づかせてくれるために存在している……これを受け入れ、病氣に感謝すべきなのだ。病氣であることを恨んだり、ひがんだりもすべきではない。」

いかがでしょうか。私は全く同感です。

幸い、私たちは、西式やスイマグ

常用のおかげで、自らの治癒力を活性化する方法を知っていますが、現代社会に、かような小澤氏のような医師が増えて、現代医療の犠牲者が少しでも減少したらいいですね。スイマグに感謝、さらに、病という反省のチャンスにも感謝です。

小山内めぐみ

小山内めぐみさんの通信欄日より振替用紙「通信欄」に小山内さんがお書き下さるお便りです。(H)

▼2020年7月14日 温冷浴上がりのアイス・スイマグがうまい！季節になりました。スイマグで腸を整えてコロナに備えましょう！

■新著紹介

森美智代さん、新書籍から。西式理論、正四面体の折り紙もあります！



お便りより

左記写真の著書『超訳・易経 自分らしく生きるためのヒント』の著者竹村亜希子さんには、2014・5・17の健康講座（名古屋）にご参加頂いて以来三保通信を送らせて頂いています。



この度左記のお便りを頂き、お許しを頂いて転載させて頂きました。本文中にもある『リーダーの易経』でも「私の道楽、断食」について書かれています。掲載のご著書でも「自身の玄米食についてあとがきされています。」（H）三保通信とお手紙ありがとうございます。

今年も勿論、断食しました。今年度は50回目のお盆一週間断食なので

半世紀も継続したことになります。（笑）

ここ数年は、澄まし汁断食にしています。お腹が空かない、日常生活と変わらない感覚。体力が落ちない、貧相にならない。いいことづくめです。

普通食に戻りつつあるところですが、体がとても軽く、快調です。

花見氏の逆転の発想、私がいつも発信していることと似ていて、心強いです。オートファジーも。

ではお元気で過ごしてくださいね！
竹村

【腹八分目よりも腹六分目に「中する」】

私は道楽と称して、年に一回、お盆に一週間の断食をしています。

今年で四十六回目（※2020年で50回目）になりますが、日頃の暴饮暴食、悪食の罪ほろぼしに、内臓を一度、空っぽにして休ませるのです。

断食をすると、普段はいかに食べ過ぎていたかということがわかります。

腹八分目といいますが、「今日は腹八分目にしておこう」という八分目は、じつは満腹なのです。

断食を終えたあと、しばらくの間は、八分目のところでもうお腹いっぱいです。

ということとは、満腹という十二分目くらい食べているわけです。断食後の八分目は、普段の感覚でいうと六分目ということになります。

一から十までの数では八が満杯なのです。極めて数が多いことを、八百万（やおよろず）といい、また末広がりでひらけていくといえます。ですから、九は行き過ぎです。

経営においても、自分の身の処し方も、腹八分目を心がけることが、飛龍の時を保つための工夫になります。

『リーダーの易経』より

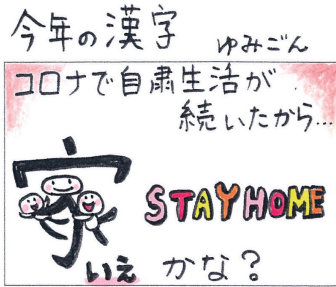
『腹の健康』第一章自然の要
求一つづき（月刊西医学 1980.10
月号からの転載です）。
(H)

腹の健康

西勝造

歯は食物を噛み砕いて小さな破片にする。それを舌が食道から胃に送るのである。しかし米飯とか牛肉とか海藻とか果実とかパンなどが、我々の身体組織となるのには、消化液が必要である。換言すれば、食物の化学的变化が必要なのである。歯や舌によって整えられた食物に唾液が混じって初めてこの変化が行われる。

食物が口の中で完全に咀嚼される



2020年を振り返ってみました。
(少しはせりけど)
今年ほどアイデアを駆使した
日々はないと思うくらい、刺激的
な一年でした。1月号の四コマとつな
がってビックリ！です。

▼ 足助亜紀さんの言葉「人の生涯は、長さでなく、どのよう
な想いで生き、どのように充
実していたか」に共感する方が
今増えているのではないでしょ
うか。長寿は「良き人生」の一
つの指標ですが、短命は不幸
とは言いません。死に対す
る価値観すら一様でない社会に
私たちは生きています。

(Y)

と、それは長い曲折のある食道を
通過する。しかしそれは一般に考
えられているように、落ちてゆく
ではない。実際は、真空の力によ
って筋肉の収縮に依り、徐々に引き
込まれ押し進められるのである。
吸収作用は腸において起こるので
ある。硬い物は、唾液だけでは消
化されないから、硬い物だけは是
非とも、完全な咀嚼が必要である。
それを鵜呑みにすると、無変化で、
そのままに留まると、腸の重荷とな
る。

肉類なども十分に噛み砕かないと、
細菌を発生し、胃から分泌する塩酸
では、それらの細菌を撲滅するには
不十分である。故に肉類を過度に食

べると、身体を不健康にする。

胃の作用が十分でないと、食物は
腐敗する。故に朝食と間食とを出
来ただけ止めるか、極めて少量に
軽く摂るようになった方がよい。間
食に菓子類を食べたり、白砂糖を
多量に食べたりしてその結果、かえ
って消化不良になったり、疲労しやす
くなつて寝汗をかいて、水分や塩分
を失い、足の機械的故障を起こし
ソール氏病（足の距骨（きよこつ）
くるぶしの内側にある骨）周囲炎の
こと）に罹る。それより便秘を起
こし、宿便溜滞症となるのである。

あとがき