

# 健康タイム



あけましておめでとうございます。年末・年始と続いた忘年会や新年会で、食べ過ぎ、飲み過ぎてはいませんか？  
今回も引き続き、「人間は本来病気になるように出来ている」という新谷弘美先生のお話を紹介したいと思います。

## 七・五・三の法則

私たちの身体の中では「遺伝子」と「エンザイム(酵素)」「微生物」が心身の健康を保つため、互いに連携し合って様々な活動を行っています。この3者が三角形のように循環しながら働いている様子を、新谷先生は「トライアングルコミュニケーション」と呼んで、健康の基本的な条件としています。

そしてこの3者の連携がスムーズに行われるためには「血液・リンパ」「胃腸」「尿」「呼吸」「気」の「5つの流れ」を良くすることが必要で、さらにその「5つの流れ」を良くするためには、以前にも紹介した「7つの健康法」がとても大切であると仰っています。



## 「正しい食事」と「良い水」 エンザイムに関する3つのポイントとは？

すべての生命活動に関係している「エンザイム(酵素)」。健康の質は、このエンザイムが

どれくらい体内にあるかということが大きく左右されます。  
エンザイムは、皆さんが関心のある「お金」に例えてみると、もっとわかりやすいかもしれません。

先ず「いかにたくさんエンザイムを補給するか(お金を稼いで蓄えるか)」「そしていかにエンザイムを浪費しないか(お金を無駄遣いせずに節約出来るか)」「また「いかにエンザイムを活性化させるか(お金を上手に運用するか)」。この3点がとても大切です。わかりやすいでしょう。(笑)

エンザイムを補給する手段は主に「食事」と「水」ですから、新谷式7つの健康法の1と2にあたります。以前にもお話ししたように「なるべく新鮮で自然な食べもの」がエンザイムを豊富に含んでいる食品です。水も同様で、名水(自然湧水)やミネラルウォーター、浄水器を通した水など、身体が「美味しい」と感じるものを摂取するように心がけると良いでしょう。

「いかに浪費しないか」については、浪費の原因をなくすことがいちばんの早道です。エンザイムは身体に有害な影響を及ぼすものを排除することを最優先に行いますから、エンザイムの浪費を防ぐには「身体に悪いものを体内に入れないこと」が最も大切です。タバコやお酒の飲み過ぎ、暴飲暴食などでせっかく貯めたエンザイムを浪費してしまつてくはないように気をつけたいものです。

「エンザイムの活性化」のためには、体温を高め、温かい料理や飲み物、身体を温める食材(北方産や赤・黒色の食材、ネギや生姜など)を摂る事、お風呂にゆつくり浸かること、適度な運動やマッサージで血行を良くすること、などで体温を高め、保つことを心がけるとよいですね。

## 幸福感はエンザイムを活性化させる

大勢でガヤガヤと賑やかに摂る食事は、なぜか美味しく感じるものです。

エンザイムを豊富に含んでいる食べ物の目安のひとつに「美味しく感じる」ということがあります。同じ素材、同じ味付けなのに、食べる場所や雰囲気、誰と一緒に食べるか、ということでの味の違いを感じるということは、エンザイムの吸収率が「気持ちの状態」によっても左右されていることの証ではないでしょうか。

新谷先生は「心に気持ちの良いことは身体にも気持ちが良い。身体に気持ちの良いことは心にも気持ちが良い」と述べています。同じ食べ物でも気持ち次第で味が変わってしまうように、同じ出来事でも捉え方によってプラスにもマイナスにも考えることが出来るでしょう。気持ちの持ち方が身体に大きな影響を与えているのであれば、何でもプラスに考える習慣をつけていきたいものですね。

## プロフィール



鳴海 周平

参考文献 新谷 弘美 著 「病気になる生き方」(サンマーク出版) 毎週水曜日 AM9時15分~AM9時25分 FMいるか(80・7MHz)で「ココロとからだの健康タイム」オンエア中!

1971年 北海道乙部町に生まれる。  
1990年 札幌光星高校卒業後、東京のクリニックなどに勤務し、骨盤調整法や「助産学」・「リンパ」などを学ぶ。  
1996年 銀行勤務を経て、実業である株式会社ナルミに入社。  
2000年 同社内に通販事業部を立ち上げ事業部長に就任。  
現在は株式会社ナルミ常務取締役として、通販事業部の運営にあたりながら、「心身の健康」に関する情報を、医療情報誌をはじめ、運動やランニング組への出演などを通して伝えている。