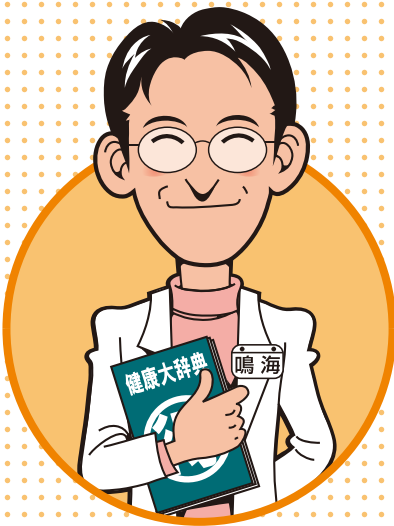


健康タイム



初夏、色とりどりの花が私たちの目を楽しませてくれる時期となりました。
今月も引き続き※「未病」にアプローチする方法を紹介したいと思います。

「ちよい太」「ちよいコレ」もOK??

「太っているよりは痩せている方がいい」「コレステロール値は低い方がいい」健康診断の後で、よく耳にするセリフではないでしょうか？

確かにどちらも基準の数値が決まっているので、上まわってしまうとちよつと心配になりますよね。

ちなみにここ数十年、日本人の死因は「1位・がん、2位・心疾患（心臓関係）、3位・脳血管疾患（脳関係）」となっていて、ずっと変わっていません。これらは遺伝的な要因もありますが、食事や運動などの生活習慣を見直すことで改善が期待できるものばかり。特に「肥満」は、悪しき生活習慣の代表のように思われているため、冒頭のような「太っているよりは…」とか「コレステロール値は…」とかいう話になってしまうのでしょうか。

ところがドッコレイ（ちよつと古い）、ちよい太（ちよつと太め）、「ちよいコレ」（ちよつとコレステロール値高め）でもOK、というお医者さんもいるのです。

がんばらない健康法

長野県諏訪中央病院名誉院長の鎌田實先生は「がんばらない健康法」の提唱者として有名です。

競争社会の現代では、日々心身に膨大なストレスがかかっています。そんな中で「健康に良いから」と、「メタボ対策」にまで頑張り過

※未病／東洋医学の思想。「何となく…」といった感じで、身体の不調が感じられる段階。この段階で適切な対処が来ると、大きな病気になるリスクはぐんと減り、健康的な毎日を送ることが可能になります。

ぎてしまうと、逆にストレスが増し、健康を害する原因にもなる、ということなのでしょね。

じつさい、年齢や体質などがある程度考慮して絞り込むと、少し太めの方が長寿・健康であるというデータもあるようです。

「なんだあ、じゃあたくさん食べてもいいんだ!!」と思ったあなた。鎌田先生が仰っているのは、あくまでも「ちよい（ちよつと）○○」です。都合のいいように解釈してはいけません（笑）。

7悪3善1コウモリの法則

鎌田先生は心身の健康を保つための生活改善方法として、7つの悪いものを極力避け3つの良いことを実践する「7悪3善」を提唱しています。

7悪

- 高血圧
- 肥満
- ストレス
- 脂質異常症
- たばこ
- 糖尿病
- 痛風

3善

- ニコニコ
- 運動
- 食物繊維

1コウモリ

- アルコール

いつも「ニコニコ」していると、自律神経の副交感神経が活発になって免疫力もアップします。（面白くなくても笑っているといいですよ）

ちなみに、「コウモリ」の「アルコール（酒）」は、飲み方次第で毒にも薬にもなるという意味。「コウモリ」が鳥か動物か…という物語がありましたよね

3善の食物繊維は、日常の食生活にも簡単に取り入れることができますので、掲載の図をぜひ参考にしてみてくださいね。

食物繊維たっぷりの食材たち



鳴海周平プロフィール

1971年、北海道生まれ。クリニックなどで医療関係に従事しながら骨盤調整法、予防医学など、心身の癒しについて学んだ経験を生かして健康食品や化粧品を扱う、株式会社エヌ・ピュアを設立。心身の健康に貢献する本物商品の開発普及にあたる傍ら心身の健康に関する情報を各種情報誌への連載や、ラジオ番組への出演などを通して伝えている。



「こころとからだの健康タイム」バックナンバーは、エヌ・ピュア公式ホームページからご覧いただけます。
<http://npure.co.jp>

参考文献 「未病にきく15のワザ」
未病にきくワザ取材チーム編（JAF MATE社）