



## 山梨 浩利先生のこころとからだと魂を癒すアート

「頑張る」

本誌を横にご覧いただくと、3D(立体的)にみえてきます。この時、脳波は自然界(地球)と同調しています。眺めることで心身の健幸に、飾って場の浄化などにもお役立てください。

# 山梨浩利先生の HADO講座

第33回

## HADO(波動)的観点からみた 食材 その10 サンマ

### HADO(波動)の概念

HADO(波動)数値とは、生体・細胞が感じる度合いのこと。

プラスの数値は生体・細胞が共鳴・同調していることであり、この数値が高いほど、生体・細胞が「喜び・感謝している」状態を示しています。

逆に、マイナスの数値は生体・細胞が非共鳴・拒絶していることであり、この数値が低いほど、生体・細胞が「嫌がる・拒否している」ことを示しているといえます。

すなわちHADO(波動)数値とは、自然の一部である人間と、自然界の摂理との調和度合いの目安となるものです。

秋の魚といえば、サンマ。近年は値段が高くなってきましたが、美味しく、栄養満点。この時期になると、食べたくなってしまう人は多いでしょう。

自宅で使用している一般的なガスレンジで焼いたサンマのHADO(波動)を測定してみました。

### サンマの16%を占める

#### 「脂肪」の健康効果

サンマの約16%を脂肪が占めていると言っても、太らない脂肪なのでご安心ください。それどころか、肥満を防いでくれるHADO(波動)数値が高くなっています。

そして、サンマの脂肪に含まれる

	焼サンマ
免疫	+9
血管	+11
動脈硬化	+11
高血圧	+9
脳全体	+13
肥満	+8
ヘモグロビン	+13
がん	+6

大根おろしを添えた時のがんの数値………+8

HADO(波動)数値は0を基準として+20から-20までの数値で測定します。

- +15以上  
癒し効果の高い極めて優秀な食材
- +10以上  
健康に役立つ優秀な食材  
(肉・卵は+7以上で該当)
- +6以上  
一般的な食材  
(肉・卵は+4以上で該当)
- 0以上  
少し低めのレベルの食材
- の数値  
健康に負荷がかかる可能性のある食材

「EPA」と「DHA」は高血圧の予防や脳の活性化に役立つ栄養素。つまり、サンマの脂肪には、たくさんの方の健康効果があるのです。

血管や動脈硬化、高血圧、脳全体といった項目のHADO(波動)数値が軒並み高いのも納得ですね。

### 食べるときには、大根おろしを添えて

サンマの塩焼きに大根おろしを添えて食べる人も多いでしょう。

日本では昔からあたりまえのようにおこなってきたこの食習慣、じつはHADO(波動)的にみても、とても理にかなったものだったのです。

HADO(波動)が高いからだと喜ぶ、ということは「美味しい」と

いう感覚を伴います。組み合わせると美味しくなるものは、からだに喜ぶHADO(波動)が高い、と考えてよいでしょう。

昔から「サンマが出ると、あん摩が引っ込む」と言われるほどの健康食材であるサンマ。

美味しく、からだによい旬の食材を存分に楽しみたいものです。



エヌピュア 研究開発顧問  
山梨浩利

1962年静岡県焼津市に生まれる。1985年中央大学理工学部工業化学科卒業。大手食品会社で主に食品の研究開発に従事。数々の商品を世に送り出す。サトルエネルギー学会、機器検討委員会などにも参画。その活躍は、広く海外にまで広がっている。  
現在、山梨事務所を設立し、微生物・発酵・鉱物をテーマにした本物商品の研究や企画開発などを行っている。(株)エヌピュア研究開発顧問。著書に『見るだけ聴くだけ超快眠！CDブック』『同超開運！CDブック』がある。