

# 病気にならないために

下記は、Interwave USA, LLC がまとめたものです。ひとつのより健康になる方法として皆様のお役に立てれば光栄です。

## 1. 食生活の見直し

### 【食べるもの】

体によい食べ物を食べ、悪いものは食べないこと。

- がんの発生主要因：食事(35%)、禁煙(30%)、慢性炎症(10%)と食べるもの選ぶことが大切です。
- ・穀類(未精製・全粒粉)、いも類、豆類、野菜類、海藻類、きのこ類、魚介類、肉類をバランスよく摂る。
  - ・生のくだものや野菜を多く摂り酵素を取り入れる習慣をつける。食事ごとに生ものを1つは摂るとよい。
  - ・酵素は50°C前後で長時間加熱されると破壊されるため、玄米菜食はいいが加熱した料理ばかり摂らない。
  - ・低血糖症をおこす砂糖の大量に入ったお菓子や飲み物を避ける。(スナック菓子、洋菓子、清涼飲料水)  
糖質は栄養価が高くGI値が低く体にゆっくり吸収される食べ物がよい。甘い物好きは脂肪肝に注意(NASH)。
  - ・GI値という Glycemic Index の略で血糖の指標です。食品には血糖を急激に上昇させるものとゆっくり上昇させるものがあります。GI値が急激に増えるとインシュリンというホルモンが分泌され脂肪を蓄積させるのでGI値が低い低血糖食品を摂る。
  - ・発ガン性物質、人工甘味料、人工着色料、食品添加物が含まれている加工食品を避ける。
  - ・高脂肪の乳製品や動物性加工食品に含まれる有害な化学物質とホルモンを避ける。
  - ・動物性たんぱく質の過剰摂取を避ける。1日に40gぐらいしか消化できる酵素をもっていないので少量にする。
  - ・良い油と悪い油
    - 良い油：揚げ物には菜種油(Canola Oil)、ドレッシングにはオリーブオイル、ごま油、亜麻仁油(Flax Oil)など
    - 悪い油：トランス脂肪、マーガリン、ショートニング、動物性油脂
  - ・発酵食品のみそ、納豆、しょうゆ、酢、漬物などを取り入れ「細胞レベル」で強くなり免疫を高める。
  - ・良質の水を飲む。市販のミネラルウォーターは、酸性、無ミネラルのものが多く、還元水素水がお勧め。
  - ・食べる順番は、生野菜やくだもの酵素の多いものから食べると消化がよくなります。

### 【食べる量】

#### 腹6～8分目の小食

病気に90%の原因が食べ過ぎにあると言われ、腸の腐敗菌が増えたことと赤血球の機能障害によって酸素不足になり消化できない残留物が腸や血液を汚します。小食は腸の免疫が活性化され若さを保ち寿命を延ばします。

#### ・体重の目安

BMI(Body Mass Index)はWHOで定めた肥満判定の国際基準で計算式は、 $\text{体重} \div (\text{身長} \times \text{身長})$ 。  
18.5未満を「低体重」、18.5以上25未満を「標準」、25以上30未満を「肥満(1度)」、30以上35未満を「肥満(2度)」、35以上40未満を「肥満(3度)」、40以上を「肥満(4度)」としています。25を超えると、糖尿病、脳卒中、心臓病、高脂血症、高血圧などの生活習慣病にかかりやすいと言われます。

#### ・中年太り

代謝が落ちる40代から中年太りが気になります。生命維持に必要なエネルギーを「基礎代謝」といい、加齢と共に代謝力がどんどん低下し、たくさん食べないのに体重が増えることになります。

#### ・基礎代謝の目安(1日当たり)

男性の場合、40代-1,520<sup>kcal</sup>、50代-1,380<sup>kcal</sup>、70代-1,230<sup>kcal</sup>、  
女性の場合、20～30代-1,200<sup>kcal</sup>、50代-1,100<sup>kcal</sup>、70代-1,000<sup>kcal</sup>

#### 暴飲暴食をしない

ストレス解消のために暴飲暴食をして体に負担をかけない。酵素不足で食べたものすべてが消化できず消化不良を起こし血液を汚し病気の原因になります。

### 【体のメンテナンス】

#### 人体の生理リズム

消化器の活動時間：午前4時～正午までが「排泄の時間」、正午～午後8時ぐらいが「消化の時間」、午後8時～午前4時ぐらいが「吸収の時間」、朝の加熱食は吸収が悪く、深夜の食事は酵素の消費が激しく病気になりやすくします。

#### 定期的な半断食(体の大掃除・毒だし)

からだのデトックス。フランスの栄養学会では断食は「メスのいらぬ手術」といわれていて、病気の治療法として高く評価されています。食べ物を一定の時間食べないことで、すべての臓器の休息、大腸の細菌の正常化、小腸の粘膜免疫の賦活化、宿便の解消、体質と症状の改善、病気の改善をおこないます。生のくだものや野菜を摂り入れる酵素断食がより効果的です。腸には100種類、100兆個の細菌がいるといわれます。

## 2. ライフスタイルの見直し

### 【体】

#### 体について知る

私たちの体は毛細血管も含め血管を全部つなぎ合わせると10万キロメートルで地球二週半、細胞の数は25歳ぐらいで60兆個、ピークを過ぎると、毎日約10億個もの細胞が減っていき、55歳ぐらいで約50兆個、65歳ぐらいで45兆個、75歳ぐらいで40兆個、85歳ぐらいで38兆個と減少していき、加齢により質が衰え細胞の数が減少します。これを老化現象といいます。

#### 持続可能な適度な運動、過度のスポーツは禁物

体に負担が掛かるつらい運動は持続できないので、ウォーキングやラジオ体操やストレッチなど、持続できる軽い運動で体を動かす癖をつけることが大切です。また、炊事、洗濯、そうじなど、家事で体を動かすことは、適度な運動になります。激しい運動は逆に活性酸素を大量に作りだし病気になるリスクが高まります。

#### 日光浴ウォーキング

ビタミンDは太陽を浴びることにより骨を作り免疫細胞にも影響を及ぼします。ウォーキングは血流を良くし全身の老廃物を排出し易くします。日ごろから軽いウォーキング(1回につき30分~1時間)をする癖をつける。ただし強い日差しは紫外線や活性酸素の悪影響もあるので、日焼け避けるようにする。脚の静脈血が心臓に戻るには重力と反対方向に戻らなければなりません。そのため脚の筋肉の収縮が大切になり、脚は「第二の心臓」といわれるゆえんです。ウォーキングは、全身の筋肉のバランス、肥満防止、呼吸機能改善、生活習慣病改善、安眠、ほけ防止に効果が期待できます。

#### 体を温め汗をかくことが大切、低体温は禁物

体の免疫力は体温が1度下がると40%低下し、逆に1度上がると5~6倍になり体温と免疫の関係はとても重要なので、朝夕は厚着をし体を冷やさないことが大切です。がん細胞は体温が低く酸素が不足していると活発に活動します。シャワーだけではなく、週に1~2回の42℃ぐらいの熱めのお湯(バスタブ)に入ると傷ついた細胞を修復する働きをもつタンパク質のヒートショックプロテインやナチュラルキラー細胞が活性化され免疫力を高めてくれます。しかし2~3日するとその効力は徐々に薄れます。サウナや足湯だけでも効果が期待できます。

#### 十分な睡眠と早寝早起き、昼寝の習慣

「早寝早起きは三文と得」と言われるように、体内時計を意識し早寝早起きの癖をつける。また15~30分の短時間の昼寝の習慣は活力を取り戻すため、からだにいい効果をもたらします。朝起きてから5~6時間後がベストの時間です。免疫力の主役であるリンパ球も就寝中に作られるので夜更かしをせず毎日7~8時間の睡眠をとるようにします。

#### 虫歯をなくし口の中を清潔にする習慣

寝起きの口の中の雑菌の量は夜寝る前の15倍以上、これらの菌や歯周病菌が体を循環し糖尿病の原因になるので朝のはみがきはとても大切です。また長寿を全うするには虫歯を治療しいつでも噛むことができる丈夫な歯が欠かせません。

#### スリムできれいなボディ

代謝を上げればダイエット効果が期待され、見た目もスリムでスタイルのいい体形を維持し、洋服やおしゃれの外見に気を遣うと、精神的に刺激を受け気持ちがより前向きになれます。

### 【精神・心】

#### ストレスの改善法を見つける

仕事、金銭、家族、社会生活など様々なことでストレスがおこり、活性酸素を大量に発生させ病気の一番の原因がストレスです。しかし多少のストレスがない人はいません。ストレスとうまく付き合う必要があります。自分を追い込んでいる『我執』を整理することで精神的に楽になれるかもしれません。悩みの原因を書き出し改善策を探すと以外に解決方法がでてくる場合があり、短期間で悩みを解決できるかもしれません。また深呼吸をすると精神的に安定します。

#### プラス思考・笑うことの大切さ

人は気持ちの持ち方、心の持ち方しだいで人生に前向きになれる健康を大きく左右することになります。笑うと免疫が活性化することがわかってきています。「笑う門には福来たる」ということわざのように、いつも笑っている人は意外に病気にならないのです。

#### 自分の好きなことをやる

自分のライフスタイルの見直し社会においての自分の存在、自分らしい生活が送れているか、自分を見つめ直してみよう。仕事でも趣味でも、自分の興味のあることをやると好奇心が向上し免疫力が増します。自分が興味のあるリラックスできるものを観たり聴いたりして精神的な緊張感を日頃からやわらげましょう。

#### 他人のせいとせず、感謝のことは忘れぬ

病気は自分の精神生活のゆがみと食生活の間違ひからおこることが多く、病気は自分で治す心構えを持ち病気は医者が治すものだと考えず他人のせいとしないこと。たえずいま生きていることに感謝し物事を楽観的に捉え病気のリスクを減らしましょう。