

No.443

2011年1月23日

ゆるっと天草食農ネットワーク



旬のたより



Web サイトへ go!→<http://amakusa.biz>

野菜だけで病気を治す

【肥満】

肥満というと、体脂肪率が 20%だの 30%だのと「脂肪の量」を気にする人が多い。しかし、体脂肪率は多くても 30%台であるが、人体内の水分は 60～65% も存在するのだから、体重には水分のほうが影響大ということになる。「水を飲んでも、お茶を飲んでも太る」人もいる。

西洋医学では、「肥満は摂取カロリーが消費エネルギーより多いことが原因、つまり食べすぎである」と、簡単に決めつけているが、漢方では、肥満とは「新陳代謝の障害」であり、端的に表現すれば「排泄の低下」が原因であり、特に水分の排泄の低下が原因であると考えられる。女性の「下半身太り」や「大根足」も水の排泄が悪いためと思っよい。

こうした排泄の低下の原因は、体温の低下である。1℃の体温の低下で約 12% の代謝が落ちる。体温が 36.5℃に満たない人は、太りやすいということになるので、注意が必要だ。

【対処法】

以下、ひとつでもふたつでも、実行できるものを励行すること。

- ①同じカロリーでも、青・白・緑の食物を控え、赤・黒・橙の食物を摂ると、ダイエット効果がある。
- ②海藻、豆、芋、玄米、コンニャクなどを十分に摂ると、食物繊維の働きで腸内の余分なコレステロール、中性脂肪、糖や老廃物、さらに水分も捨てられ、減量効果がある。
- ③アリウム属の野菜（ネギ、ニラ、ニンニク、玉葱、ラッキョウ）は血行をよくし、発汗を促して、減量効果を発揮する。
- ④【ショウガ紅茶*①】を 1日 3杯以上飲むと、発汗と利尿を促し、水太りを解消する。
- ⑤【人参・りんご・キュウリの生ジュース*②】を 1日 2～3回に分けて飲む。朝食代わりに飲む人は、1日 1回でも可。キュウリは利尿作用により、水分を捨てる。
- ⑥労働やスポーツをして筋肉を動かすと、余分な水分を消費し、体熱を生産して代謝をよくし、減量効果を発揮する。
- ⑦入浴、サウナなどで発汗すると、水分が排泄されると同時に、気化熱で体内のカロリーが使われ、減量の助けになる。

*①【生姜紅茶】

紅茶に、すりおろした生姜（または絞汁）と黒砂糖（またはハチミツ）をお好みの分量で。

*②【人参・りんご・キュウリの生ジュース①】

人参（2本）約 400g ⇒ 約 240cc
 りんご（1個）約 250g ⇒ 約 200cc
 キュウリ（1本）約 100g ⇒ 約 80cc
 合計 約 520cc（コップ3弱）

石原 結實著（野菜だけで病気を治すより）

1月24日（火）

薬膳弁当予約受付中!!

TV・新聞でおなじみの

SUNSTAR【緑でサラナ】【健康道場おいしい青汁】入荷

- ・緑でサラナ 1本 210円（特定保健用食品 コレステロールが高めの方に）
- ・健康道場おいしい青汁 1本 210円（野菜ピューレ 25%入・砂糖・食塩・保存料無添加）
- 6本セット 1,200円

(株)やくそうの島天草社 10周年記念特別企画

プレミアムN・Jお試しキャンペーン中!!

通常セット 4600円のところハーフサイズで

プレミアムN50ml+プレミアムJ45g=2,300円のところ、1,500円（800円オトク）

*数量限定のため、限定数に達しましたら終了となります。

*本キャンペーンはお一人様一回限りとなります。

薬でないけど常備役!!

ムシ歯を防ぐ・歯垢を除去する・口臭を防ぐ

プレミアムN（ナチュラル）

ご家庭に一本常備して健康な生活を過ごしまし

しょう 100ml・・・2,100円(税込)

株式会社やくそうの島 天草社

ゆるっと天草食農ネットワーク

TEL・FAX：0969-24-3697

Email:info@amakusa.biz

天草市浄南町59-3