No.7

温泉療養指導士宮尾の

明日の健康コラム

オアーゾのおうち温泉 検索

第６話　その１

「食べ物と健康」

みなさんこんにちは。あっという間に８月に入りました。暑いからといって冷たいものばかり摂取して体調を崩されたりしていませんでしょうか？今回はそんな食べ物と健康との関係について触れたいと思います。

「食べ物の五性」

中国で古くから伝わる食べ物の分別（性質）として、「熱」「温」「平」「涼」「寒」の５つにわけられます。温める（熱、温）、冷やす（涼、寒）、どちらでもない（平）というイメージに別けられるそうです。（下記参照）通常は上記の特性を見ながらバランスよく偏らないように食べ物を選ぶ必要がありますが、体に熱があるときは冷ましやすい特性のものを、冷えているときは温めるものを中心に食べるそうです。

寒 ← 涼 ← 平 → 温 → 熱

玄米・ゴーヤ・スイカ・たけのこ
カニ・ナスなど

白米・漬物や発酵食品など

もち米・唐辛子・にんにく・酒
しょうが・りんごなど

玄米は健康食として定着していますが、なんと冷やす性質があるということです。但し、最近の研究では、米ぬかからアラビノキシランという成分が免疫を強くする作用があることが発見されました。反対にもち米は体を温めるため、夏に冷たいものを食べ過ぎてお腹を壊したときなどにもち米入りのおかゆを食べると良いそうです。

これに対して白米はどちらにも作用しにくいと言うことのようです。また、漢方ではしょうがも健胃解毒と言って胃の働きを強くし毒を分解する作用があるとされており、風邪のひき始めにもよく使われるのはみなさんにも良く知られているかと思います。このように食品にはそれぞれの特性がありそれを意識して摂取することで、健康にも大きく影響してきます。（次回へつづく…）　※参考文献「食べて元気になる漢方ごはん」水嶋丈雄・横山タカ子著

知らなきゃ損？

ちょっと気になる話。

第1話　その7　　ピロリ菌を助ける医療用水

「　水のおはなし　」

暦も8月に変わり、猛暑が続きますが、皆さまはいかがお過ごしでしょうか？

暑くて鬱陶しい髪の毛を散髪して少しでも涼しくなろうと立ち寄ったいつもの床屋さん、前に置かれた雑誌をパラパラとめくっていると・・・

某大手Ｐ社製の「還元水素水生成器」なるものの広告、もう、アルカリイオン生成器の時代は終わったのだな・・・と読んでみると、還元電位（ＯＲＰ）の表示機能が加わったこと以外は、そんなに目新しい部分はありませんでした。

アルカリイオン生成器と聞いて思い出すのはいつも「ピロリ菌」のこと・・・彼は（彼女かも知れないが・・・）ＰＨ1～2という強烈な胃酸の中で生き抜いています。胃潰瘍や胃ガン、腸ガン等の原因とされながらも・・・自らが持つ「ウレアーゼ」という酵素で、われわれが食物として採取する物の中に含まれる「尿素」を、アンモニアと二酸化炭素に分解します。

分解によって生じたアンモニアは強アルカリ物質なので、このアンモニアを自分の周囲にまとって強い酸を中和し生き抜いているのです。

ということは・・・？

アルカリ性に片寄った「水」を胃の中に流し込めば、「ピロリ菌」は生存しやすくなってしまうのでは・・・？

胃壁に潰瘍がある人は胃酸をアルカリで中和すれば痛みは和らぐかも知れませんが、原因を作っている「ピロリ菌」の生存の手助けをしてやっているのでは、本末転倒のように思えます。

この商品は、効能、効果として「胃腸症状の改善」

・胃もたれや胃の不快感をやわらげます。

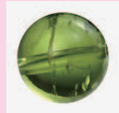
・胃腸の働きを助け、お通じを良好にします。

と医療機器認証をとっています。　勇気のある方はお試しになってみては・・・・

［今月の誕生石］

ポジティブになりたい人におススメのブレスレットです！！

8月の誕生石・・・ペリドット（和名：橄欖（かんらん）石）
産地・・・アメリカアリゾナ州、ニューメキシコ州、中国など
宝石言葉・・・・運命の絆・幸せ・夫婦間の愛・和合・平和・豊穣



効果・・・・太陽のような明るさとパワーで暗闇に希望をもたらし、マイナスのエネルギーを取り除き、夢を実現させてくれるといわれています。後悔しがちな人、ネガティブになりやすい人、嫉妬や恨み、怒りを捨てられない人にもおすすめです。

女性用サイズ　15ｃｍ（内径）
価格：￥2,900（税込）

男性用サイズ　17ｃｍ（内径）
価格：￥3,900（税込）

※オペロンゴム使用。ご希望のサイズに調整致します

水晶
潜在能力。創造力、洞察力、願望達成。調和。あらゆる面での優れた浄化力がある。

マイナスイオンボール
原料の一部にラジウム鉱石を使用したセラミックスボール。イオン作用と遠赤外線の効果で血行を促進すると言われている。

タイガーアイ
日本名を『虎眼石』。その名称は、光の反射によって虎の眼のようなシャトヤンシー効果がみられることに由来しています。広い視野と洞察力を与える“幸運を招く聖なる石”と言われています。

ローズクォーツ
“愛とやさしさの象徴”とされ、女性の内なる美しさを輝かせてくれる石です。その美しいピンク色やローズ色から、和名を『紅石英』または『バラ石英』と呼ばれています。

オアーゾ看板娘
「らぶちゃん」３歳♪

毎日、暑い中お昼寝をしている
らぶちゃん・・・。
寝ている間に日向になっていようと
気にしない（気づかない？）のがステキ♡

またある時は・・・
顔だけ出して寝る姿を披露・・

よっこらしょ、と起きてきたらぶちゃん・・・
日陰に誘導・・♪

綺麗な青空ですね♪雲の形もおもしろい！
夏ですね～～・・・

オアーゾビジュアル担当
「べたちゃん」♪

相変わらず優雅です！！
涼しげですね～(^^)
ちなみにめだかに赤ちゃん生まれました。