「腹８分目に病なし、腹１２分目に医者足らず」

・エジプト・ピラミッドの墓碑銘
「人は食べる量の４分の１で生きている、４分の３は医者が食べている」

・戦直後　糖尿病５００人

・余計なもの（イボ、がんもどき、筋腫、がん）をつくるのには栄養がいる

★カリフォルニア大学バークレー校

マーク・ヘラースタイン博士

「摂取カロリーを少なくすると、抗がん効果」（細胞分裂が遅くなる）

★国立老化研究所（米ボルチモア）

ドナルド・イングラム博士

「摂取カロリーを抑えれば、老化を遅らせることができる」

「摂取カロリー４０%に抑えると、ドーパミン分泌が増えて、寿命も伸びた」

ホルモン、長寿遺伝子

空腹の歴史！

★血糖値を上げるホルモン
成長ホルモン、サイロキシン、グルカゴン
アドレナリン・・・・

★血糖値を下げるホルモン
インスリン　のみ！

★長寿遺伝子：空腹になると活性化する
がん抑制遺伝子を活性化

１日全体で考える！

運動をしないで、３食がNG！
１日塩６ｇ＝１食２ｇ
カロリー計算もそう！
３食たべようとするから「炭水化物ぬき」
人間は雑食！

１日全体で考える！
１日１～２食なら、何たべても良い！

体の声を聞く

人間も動物！　本能のままに！
・食べたいときに食べる！
・飲みたいときに飲む！
・寝たい時に寝る！
・嫌いな人と一緒にいない！
→　ストレス

ロボットじゃない！みんな自分の本能で！

病気の原因②　＝　低体温

現代人の低体温の原因は？

★筋肉不足
体温の４割が筋肉から作られる！
高血圧も筋肉不足が原因！

陰性食品、減塩、水分摂り過ぎも低体温に！

平熱１℃も低下

「36．5　～　37．2」

現代人
35．5　～　36．2

朝１０時に36．5度あれば、OK！

西洋医学と東洋医学

西洋医学　　発熱すると大騒ぎ！
体温３５度台でも全く気にしない！

漢方は「冷えの学問」　傷寒論
漢方薬のほとんどは体を温める作用

漢方・生姜・焼酎・ラーメン・温泉ブーム

間違った健康法

・水たくさん飲む
運動しない、汗かかない
→　水が溜まる　＝　流れた水酒　＝　冷える
・炭水化物ぬき
歯に合っていない食事は消化器に負担！
・減塩
鼻水、汗、血液、羊水、消化液、神経伝達・・・
・サプリ
添加物。効果がよくわからない
・お酒　（焼酎、赤ワイン、日本酒、ビール）

血栓は水で溶けない！

血栓・・・かさぶた
赤血球、血小板、タンパク質、脂肪

溶かす→酵素（プラスミン・ウロキナーゼ）

・温める　酵素よく働く
・生姜　アスピリン
・納豆　納豆キナーゼ
・魚介類　タウリン、EPA、DHA

なぜ炭水化物抜きダメ？

すべての細胞は、糖で生きている（低血糖発作）
歯は消化器の鏡
臼歯　２０本（62.5%）　穀物
門歯　８本（25%）　野菜・果物
犬歯　４本（12.5%）　肉・魚
離乳食、歯が抜ける＝意味がある

消化器に負担かけると病気になる

自然の塩がよい！

１９６０年～減塩運動
高血圧の原因は塩ではなく、運動不足！

★1998年の論文　２０万人の追跡調査
塩は必要！血液・鼻水・汗・消化液
２ｇ以下が短命　１３ｇ以上長生き
・汗・尿で出してから摂る！
・自然塩で！　野菜のKで！

老化は足腰から！

４０歳～腎虚
足腰が冷える、つる、しびれる、むくむ
頻尿、夜間頻尿、乏尿、前立腺肥大、更年期
糖尿病、高血圧
→　老眼、白内障、難聴、耳鳴り

相似の理論
・根菜をしっかり食べる
・足腰を鍛える（スクワット、ももあげ）
→脳の血流アップ

生姜の効能

1、「冷え」を解消、デトックス効果
2、免疫力を高める、殺菌作用
3、血液サラサラ（アスピリンの８割）
4、痛み、炎症、アレルギーを抑える
5、「気」の流れをよくする
気分の落ち込み・うつ病に効く
6、血圧、コレステロールを下げる
7、がん細胞を自殺に導く

誰でも簡単！健康法

★少食
朝：　人参りんごジュース
昼：　とろろそば
夜：　何でもOK　（お酒もOK）

★温める
下半身を鍛えること（ウオーキング、スクワット）
湯船・サウナ・腹巻き・生姜
陽性食品

陰性食品と陽性食品

陰性：寒色　南方産			陽性：暖色　北方産		
牛乳			チーズ		
水	コーヒー	緑茶	麦茶	紅茶	昆布茶	番茶
うどん	白パン	白米	そば	黒パン	玄米
白ワイン	ビール		赤ワイン	焼酎	梅酒
白砂糖	洋菓子		黒砂糖	はちみつ
カレー			和菓子	チョコ	ココア
レタス	トマト	きゅうり	根菜	海藻
バナナ	オレンジ	みかん	りんご	さくらんぼ
マヨネーズ	酢		塩、味噌、醤油	

■ニコニコ BOX

- 早野友宏様（千葉南 RC・早野商事㈱会長）･･･田口が生前お世話になりありがとうございました。
- 新井･･･ご無沙汰していました。
- 並木、前野、能勢･･･結婚祝いを頂いて。
- 吉野･･･吉田様を宜しく。結婚祝いを頂いて。
- 宮川･･･誕生祝いを頂いて。
- 花嶋･･･飯高さんに肩を揉んでもらって気持ちよかったです。感謝。
- 野口正夫･･･お祝いありがとうございます。
- 遠藤･･･石原新菜先生、ご講演ありがとうございました。ゲストの皆様、心より歓迎致します。
- 瀧澤･･･誕生祝い、結婚祝いを同時に頂き有難うございました。
- 木村龍次･･･本日のオープン例会が盛大に開催できました。石原新菜先生、ありがとうございました。
- 木村桂造･･･先日はありがとうございました。
- 川城･･･素敵な会員増強例会に感謝して！
- 友田･･･親睦旅行のお土産を頂きありがとうございました。

本日の出席	総　数	対象者	出　席	欠　席	出席率	ニコニコBOX	合　計
	58 名	53 名	43 名	10 名	81.13 %		71,000 円
前々回修正	メーキャップ		出　席	欠　席	出席率		累　計
	0 名		58 名	0 名	100.00 %		1,616,000 円

次週のプログラム
5月17日(火)休会
5月24日(火)「一年を顧みて」
米山奨学委員会、ロータリー財団委員会
青少年奉仕委員会、国際奉仕委員会
東天紅
点鐘12:30

広報情報委員会【委員長】松本　忍【副委員長】海賓勘一【委員】能勢正明　米田純一郎【兼任委員】平良真人　山木克史