



和食から洋食へ

我々日本人は仏教の影響で、明治時代まで肉を食べることは稀でした。明治になって、日本にやって来た外国人が人力車に乗りました。小柄な車夫は長距離を走り終えても平気です。

外国人は肉を食べずに穀類、野菜、魚という食事でもあれ程走れるのなら、肉を食べさせたらもっと馬力が出るだろうと考えました。ところが、実際に彼らに肉を食べさせたところ、早々とバテてしまいました。石炭ストーブに灯油を注いで不完全燃焼させた格好です。

一方100歳で現役ピアニストの室井摩耶子さんは、30歳で念願のドイツ留学を果たしました。しかし連日の厳しいレッスンで、クタクタにくたびれていました。周りのドイツ人学生達は難なくこなしています。そこで彼女は、ドイツ人が食べている肉食にしてみることになりました。するとみるみるスタミナがついて、レッスンも楽にこなせるようになりました。それ以来彼女は、100歳を越えた今も肉は欠かさずに食べてモリモリお元気です。

また100歳を過ぎてても、元気に全国を飛び回って講演をしていた日野原重明先生も、少食ですが肉は切らさなかつたそうです。さて日本人と肉との相性は如何に？

私が子供だった昭和30年代は、肉は結婚式や誕生日など特別な日

に限って食べられる御馳走でした。肉といえば鯨肉で、給食でも大人気でした。

小学生の頃、隣市のデパートに祖父が時々連れて行ってくれました。私のお目当ては、階上のレストランで食べるオムライスでした。ケチャップで炒めたチキンライ

焼肉焼いても 食べ過ぎは

子供の頃、
近くに大きな牛市場がありました。
市の立つ日には家の前の国道を、
牛をギューギュー詰めにしたトラックが
行き来していました。



赤なトマトケチャップがかかっています。わたしはこんな旨いものがあるんだと感動し、妹の残した分まで平らげて、大満足でした。その後、日本人の肉の消費量はうなぎ登りに伸び、今や当時の10倍を超えています。ところで肉食によって摂取される飽和脂肪酸は血中のLDLコレステロールを上

昇させます。LDLコレステロールはいわゆる悪玉コレステロールと呼ばれ、心筋梗塞などの心血管疾患のリスクを高めることが実証されています。何事もバランスが必要でしょう。



草から肉へ

看護学校で消化器学の講義を担当していました。胃腸の所では草食動物の牛と比較して説明しました。

ヒトの胃は1ヶですが、牛には4ヶの胃があります。食べた牧草は4ヶの胃の中を行き来する間に、内部に棲んでいる細菌によって分解酵されます。効率よく植物繊維から肉の元になるアミノ酸を生産できるのは、牛特有の腸内細菌叢のお陰です。このようにして牛は30カ月で800kgを越す体重となり、我々が食用にしています。但し牛肉1kgを作るのに飼料80kgが必要で、効率は決して良くありません。

更に最近地球温暖化の原因に、家畜が排出するゲップ中のメタンガスも問題になっています。メタンガスは二酸化炭素よりも温暖化の影響が大きく、各国で発生を減らす対策が考案されています。牛に鼻マスクをして排出したメタンガスを無害にする装置や、メタンを減らすエサも開発されています。人口の2倍の1000万頭以上の牛がいるニュージーランドでは、牛のゲップ税も検討されているようです。

肉から野菜へ

インド人講師のヨガと自然食のセミナーに参加して帰ってきた私の妻は、オバタリアンならぬベジタリアン(菜食主義)を自称しています。インド人の3割がベジタリアンで、レストランではどこでもベジタリアン用のメニューが用意されているのだそうです。

最近健康志向や動物愛護の機運が高まり、欧米を中心にベジタリアンが増えていきます。

近くの街にも専用のレストランが出来たと聞いて妻と行って来ました。私はメニューの中の懐かしいオムライスを注文してみました。被っているのは黄色い卵ならぬ、プラントベース食品で白インゲンとニンジンが原料だそうです。フワーとした食感で卵と変わりませんが、中に入っている肉も大豆肉ですが、歯ごたえもあります。最近の科学技術の進歩に驚くと共に今後が楽しみになりました。

毎年行っている定期健診の結果が返ってきました。私は、コレステロール、中性脂肪、尿酸で注意マークがありました。一方妻はパーフェクトの健康体です。

パパアニューギニアのある部族の腸内細菌の中に、サツマイモからアミノ酸を作る菌が見つかったと発表されました。ベジタリアンの腸内にもそんな菌が潜んでいる可能性ががあります。

今後ヒトのゲップも問題になるかもしれません。

体力をつけて冬に備えましょう

運動の秋、食欲の秋となり身体を動かすにはよい時期ですが、デイをご利用の皆さんの中には閉じこもりがちな生活が続いて体を動かすことが億劫になったり身動きが難しく感じるようになった方もおられるご様子…

体を動かさない日が続くと体力（筋力）が低下し身動きが難しくなるだけでなく、刺激がないので気力も低下して痴呆の引き金となることもあります。冬になると今以上に体を動かさない生活となってしまう体力の低下や認知症状がより一層進行することが心配されます。そうならないためには過ごしやすいこの時期に出来るだけ体を動かして体力をつけていただきたいと思います。

体力をつけるには運動は勿論ですがバランスの良い食事や質の高い睡眠などの生活のリズムを整えるなどいろいろな方法を組み合わせることが有効です。今回は自宅で簡単に出来る運動を紹介するので是非チャレンジしてください。

1 足踏み運動

座るのもしんどい方

⇒ベッドに転んだままで膝を立てての足踏み

座位が安定している人

⇒椅子に座ったままでの足踏み

元気な方

⇒手すりなどしっかりとしたものを持って立位で足踏み
足踏みはできるだけ膝を高く上げて少し足音が出るくらいに左右交互 30～50 回くらい行う。

運動の程度は「ちょっとしんどい」という感じが体力（筋力）アップのポイント。

2 スクワット運動

先ほどの足踏み運動が無理なく行える人は次にスクワットを行ってみましょう。

スポーツ選手が行うような激しいものではなく、椅子から立ち上がる動きで十分。

前かがみにならないように胸を張って立ち上がる。
難しいと感じる方は手すりなどを持ったり、椅子に座布団を何枚か入れて座面を高くするなどして立ち上がりやすい高さにして行う。



椅子に浅く座り、足を開き加減で前かがみにならずゆっくりと息を吐きながら 10～20 回の起立を行う。

腿の前あたりがだるくなってくると、このだるさが足を強くしてくれる。

3 散歩

散歩が出来る方はちょっとでも良いので毎日外に出る。

その時に 5mでも 10mでも良いので普段より2～3cmほど足運びを広げて早めに歩くことを何回か行う。

足の幅を広げる動きや早歩きが筋力やバランスの訓練になる。（杖やシルバーカーを使用していても構わない）

自信のない人は足運びなどを意識しない普段の散歩で構わない。

少しでも外に出て歩くことが良い刺激になっています。

以上、自宅で簡単に出来る運動を紹介しました。自分で行うには不安がある人や関節に痛みなどがある方は個別にご指導しますので遠慮なく相談してください。

※張り切りすぎて関節を痛めたり無理をして怪我をしては元も子もありません。気張らないで気持ち良く体を動かす習慣をつけて冬に備えましょう。 曾根 正登

★東洋医学入門 ～その128～ 鍼灸師 村田 雅文

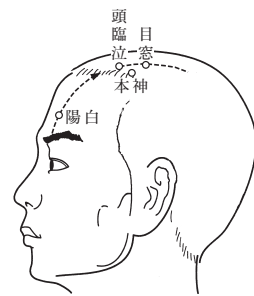
今回も経穴のお話です。 足の少陽胆経

本神……脳は人の根本で元神の府と呼ばれています。この経穴の内側に脳があるので、本神と呼ばれています。足の少陽胆経と陽維脈の交わる経穴で、頭痛、目眩、三叉神経痛、顔面神経麻痺などに用います。

陽白……明るい光を「白」と言い、物がはっきり見えない、暗闇で物がぼやける、眼球的痛みや痒みなどの眼科疾患に対してこの経穴を使えば、陽光が目射すほど、はっきり物が見えるようになる事から、陽白と名付けられました。疲れ目、涙目、不眠症、顔面神経麻痺などに用います。

頭臨泣……「泣」とは声を上げずに泣くことで、人は泣く寸前に必ず鼻腔から前頭部にかけてジーンとしてから涙が流れます。この経穴は上液の道を臨み涕と涙が共に下る所なのでこの名が付けられました。頭痛、鼻汁、鼻閉、涙目、目眩などに用います。

目窓……「目」は眼、「窓」は日光が差し込む窓の事を指します。足の少陽胆経の経気がこの経穴に集まり目に注ぎ込むのでこの名がつけられました。目の痛み、充血、鼻閉、三叉神経痛、頭痛などに用います。



お知らせ



● 11月3日(木)は、祝日の当番医になっています。午前9時から午後5時まで診療を行います。
● 第7波のコロナ感染は減少傾向にあります。しかし、寒くなってインフルエンザの流行が始まります。インフルエンザワクチンの接種も早めに受けておいて下さい。

11月14日は、世界糖尿病デーです。世界中の有名な建造物がブルーライトで照らし出されます。尾道では駅舎の二階部分がブルーにライトアップされます。

田辺クリニックのホームページ <http://www.tanabecl.sakura.ne.jp/>
はつらつニュースのバックナンバーが入っています。