



健康



E.C.C.O.の取り組み

# 「人生120年時代」への食生活

戦後日本を代表する長寿村として知られてきた山梨県上野原市の桐原(ゆすりはら)地区。専門家による様々な研究の結果、この地域の長寿の秘訣の一つは「食生活」にあったことが分かっています。

桐原地区では戦後も麦、雑穀、イモ類、豆類、野菜、山菜を中心とした食生活が続けられてきました。交通が不便なこと

○長寿村が教えてくれること

もあり、自給自足のような生活スタイルが保たれました。自分たちでつくった麦などの雑穀、芋類、豆類、野菜を食べていたのです。

また、地形的に米のとれない地域だったため、白米のかわりに、アワ、キビ、ヒエ、モロコシの摂取が多かったといえます。これらの雑穀に加えて、ねばりのあるサトイモ、コンニャクなどのイモ類をみそ汁に入れて飲む習慣がありました。これらの食事は食物繊維やミネラルがたっぷりでした。



○食事の欧米化

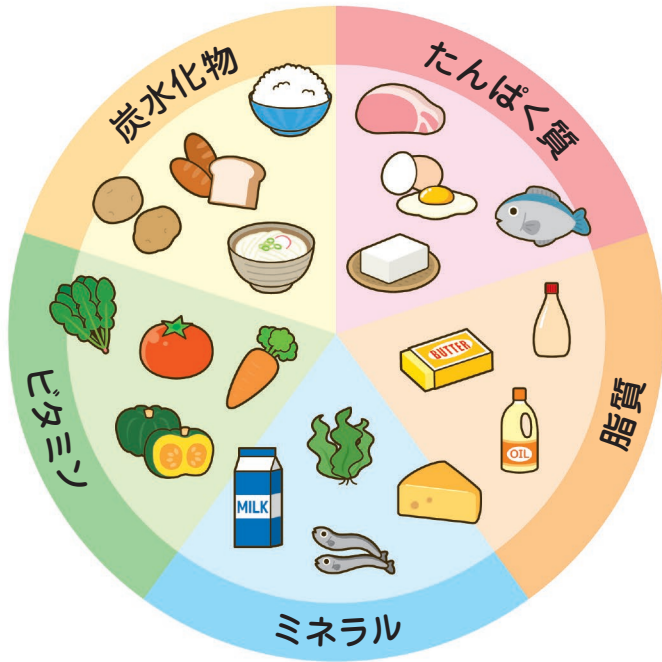
戦後、日本人の食卓は欧米化が進みました。欧米化された食生活は、肉類が中心で油脂を多く使った料理法が多くなりがちです。このため、動物性たんぱく質や脂肪をとり過ぎる人が増えました。

欧米諸国に多い心臓疾患や糖尿病、大腸ガンなどが増えたのは、食生活の変化と深い関係があると言われています。

伝統的な日本食は欧米の食事に比べて、豆腐など植物性たんぱく質を含んだ食材が多く使われます。動物性たんぱく質でも魚が中心であるなど、コレステロールが肉類に比べ少なく消化吸収もよいものです。

○5大栄養素をバランス良く

私たちが食べ物や飲み物から摂取する栄養素にはいろいろな種類がありますが、体のエネルギーになる炭水化物、脂質、たんぱく質を「3大栄養素」



といます。これにミネラルとビタミンを加えたら種類の栄養素(5大栄養素)が重要視されてきました。

これらの栄養成分は体内でさまざまに処理されて変化し、いろいろな役割を果たしますが、それぞれの栄養素が別々に働くのではなく、お互いに影響し合って作用し合いながら働いています。

例えば、体内で糖質を活かすためにはビタミンB群やC

のサポートが必須です。一方、ビタミンAを吸収するには脂質の助けがいります。

「食生活はバランスが大事」と言われるのは、これらの栄養素が連携しあいながらトータルで生命活動を支えているからです。

**不足がちな食物繊維**

これらの栄養素に加えて、食物繊維や水などのように「栄養素

ではないが、体内で重要な役割を果たす成分」も摂取することの大切さが指摘されています。

とりわけ食物繊維については、腸内環境を整えるうえでカギを握るとして改めて注目が集まっています。

もともと日本の伝統的な食事は食物繊維が豊富でしたが、欧米化により摂取が減りました。日本人の食物繊維の1日平均摂取量は14グラムで、厚生労働省などが摂取の目標としている約20グラムの7割ほどにとどまっています。1950年ごろには平均23グラム摂取していたとされ、当時に比べると約4割減だということです。

**「食べ方」もポイント**

健康寿命をのばすためには、何を食べるかに加えて、「どう食べるか」も大事です。

私たちの体には、神経系や内分泌系の働きによる生体リズム・生活リズムが刻まれています。健康的な食生活では、このリズムに合

わせた朝、昼、夕3食の規則的な食習慣が大切になります。

食事時間が乱れたり、間食・夜食などが続くと、胃の負担を大きくしたり、生体リズムの乱れを招くだけでなく、肥満の原因ともなります。

ダイエットのために欠食する、という人もいますが、同じ量の食事でも1日に食べる回数が少ないほど太りやすくなると言われてしています。

ゆっくりよく噛んで食べることもポイントです。ご飯をゆっくり噛んでいると、ほんのりとした甘みを感じます。これは唾液に含まれる消化酵素アミラーゼの働きで、ご飯でんぷんが分解されて麦芽糖ができるためです。

このように食事をゆっくりよく噛んで食べると、消化吸収をよくし食物を十分に味わうことができ、また適量で満腹感が得られるので食べ過ぎを防ぐことができます。

毎日の食事で健康体質を！

イシューオー  
**ECOは5つの分野の地球市民活動を展開しています**



瞑想、呼吸  
ホメホメ  
FUN! FUN! FUN!



HBCブレイン体操  
地球市民1分運動  
ヘソヒーリング



クリーンアップ  
災害支援  
ライトダウン



学校脳教育  
ベンジャミン学校  
福島プロジェクト



地球気功  
ブレインアート  
コンサート



ストレッピーとピッカーマンと一緒に♪  
 1時間に1分間運動しよう  
**地球市民1分運動**

今月のおすすめ

# 血まわし エクササイズ

## 血行を促して 免疫力アップ

しているときは交感神経、休んでいるときには副交感神経が活動します。この2つをうまく切り替えることで、自律神経のバランスが回復しやすくなります。

### 朝晩と日中の気温差

また、秋になると風が涼しくなり、朝晩の冷え込みが厳しくなります。朝晩と日中の気温差が激しくなります。自律神経のバランスは一段と崩れやすくなります。

空気も乾燥し、体内や肌の潤いが失われ、風邪をひく人も増加。夏のように汗が出なくなるため、老廃物が体内にたまりやすくなります。

そんな秋を乗り切るためには、血流をスムーズにすることが、健康への近道になります。血行が良くなると、自律神経のバランスも整えられ、免疫力アップにもつながるからです。

全身の血液循環が悪いと、全身の細胞に栄養分や酸素が十分に行かなくなるため、全身の細胞の働きが停滞。免疫細胞の

主体である白血球も滞りやすくなり、免疫がダウンしてしまいます。体温が一度下がると免疫力が30%も低下するとされています。

### 血流から免疫力アップ

血流改善のオススメの方法が、「血まわしエクササイズ」です。

血まわしは、手のひらの上にお血が乗っているとイメージし、それを落とさないようにして腕を大きく動かすだけ。それだけで、腕、首、肩、腰、足など全身の関節や筋肉が刺激されます。血流の「詰まり」や「淀み」が取り除かれ、エネルギーの滞りもリセット。肩こり・腰痛や冷えの改善、内臓機能の向上にも役立ちます。

### 秋の自律神経

夏の疲れが残っている9月。朝晩と日中の気温差が激しく体調を崩しやすいです。「血まわしエクササイズ」で全身の血行を促し、体が冷えすぎないように注意しましょう。

秋口まで続く夏バテ症状は、自律神経と深く関係していると考えられます。人間の体には、体温をできるだけ一定に保つとするとする機能があり、暑いときに汗をかいて熱を放出しようとし、寒い時には体が震えたりす

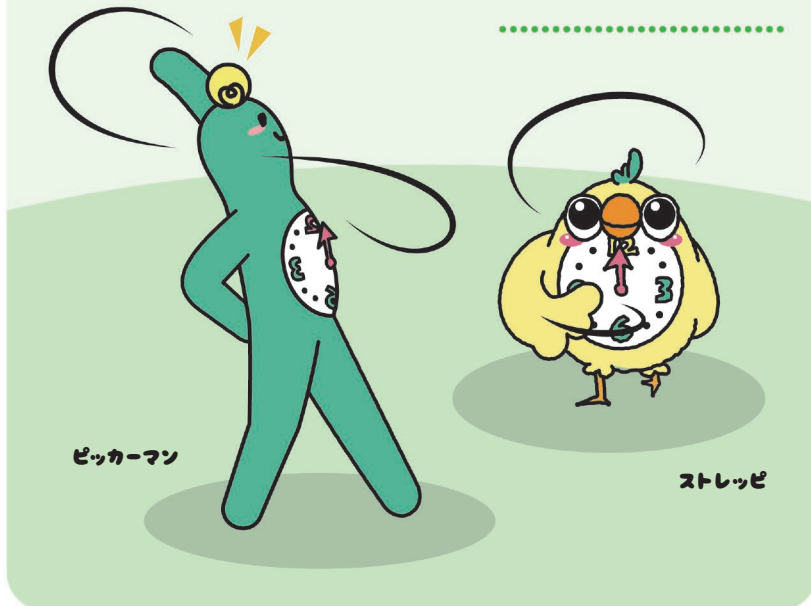
ることによって熱を生もうとします。

この温度調節は自律神経の働きの一つですが、秋が始まるころには、夏の厳しい猛暑によって蓄積された自律神経の疲労がピークに達します。

開放感にひたっていた夏休みが終わることも、メンタルに微妙なストレスを与えます。

自律神経は、アクティブ系の「交感神経」と、リラックス系の「副交感神経」のバランスで成り立っています。一般的に仕事を

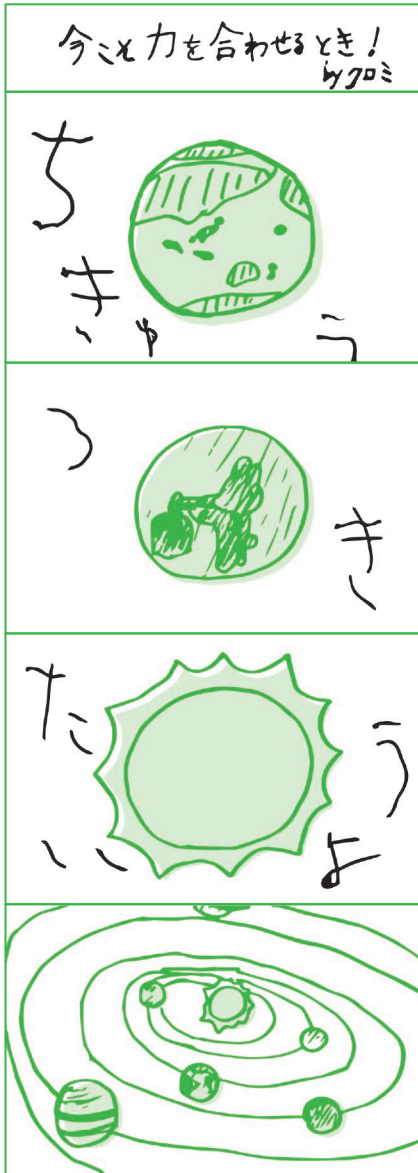
## 血まわしエクササイズを やってみよう!



ピッカーマン

ストレッピー





## Let's Go! 地球市民サポート店

地球市民サポート店は、地域に根差して地球市民ムーブメントを発信するあなたの街のお店です。<地球市民カード> または <ECOサイトのログイン画面> のご提示で地球市民特典を受けることができます。

**Pick Up**

大阪市 城東区

インド料理レストラン  
**RANI(ラニ)**

**Indian Restaurant RANI**

インド料理の食を通して、皆さんを笑顔にして、皆さんを支えたいと考えています。辛さが苦手な方は、遠慮なくお申し出ください。また、ほとんどのメニューは、TAKEOUTできます。(お店で確認してくださいね)

**TAKEOUT:**  
価格の15%引となりますので、どうぞご利用になってください。

🏠 大阪市城東区今福西3-7-29 2階  
☎ 06-6930-1318

**地球市民特典**

ご飲食代金おひとり¥1,200超の場合  
**マンゴーアイスクリーム  
プレゼント**

### 一般社団法人 Earth Citizens Organization



Earth Citizens Organization



YouTubeライブ配信では地球のための5分間瞑想を行っています! その他にも地球や皆さんの健康に役立つ情報を発信中!

Youtubeライブ配信やイベント情報など配信中

インスタグラムでも、コラム記事を読むことができます

### 本当の私を見つけよう

本当の私を見つけるのにテストを受けたり競争する必要はありません。

それは他の人が代わりに見つけてあげることもできません。

私の価値を見つけられるのは私だけであり私の価値を創造できるのも私だけです。

私の価値は誰かが認めてくれるからではなく私が創造し私が意味をもたせるから尊いのです。

本当の私を見つけることからすべてが新たに始まります。

一指 李承憲