

皆様へ

『ご協力をお願いします』



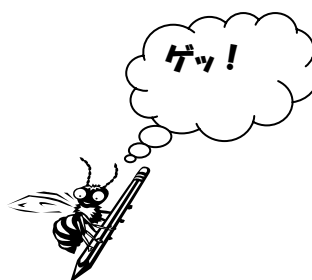
今、生活習慣病(メタボリック)やアレルギー疾患は増える一方です。ではどうすれば良いのでしょうか。皆様全員に強く認識していただきたいことは、『体の一つ一つの細胞をつくる材料は、毎日<食べたり飲んだりしているもの>でしかない』という【定義】です。誰であれ、健康でありたいと願うわけですが、もし<誤った情報や誤った解釈>によって知らず知らず、<思い込みで、誤った食習慣を年間の定番>にしていたら、一体どうなると思いますか。そしてそれが何年も続いたら…。

食卓の品目は、1960年代以降360度変わりました。しかし、食べる行為そのものが変わることはないのです。もう一度繰り返しますと、良くも悪くも毎日<食べたり飲んだりしている食材の習慣度>によって、生活習慣病(メタボリック)やアレルギー疾患の発生率が決まる、ということを知っていただきたいと思えます。

そこでひとつ皆様にご協力をお願いしたいわけですが、別紙の表に皆様がほぼ【毎日また年間の習慣にしている食品や飲み物】を記入してみてください。

その結果、<正しい食習慣>は更に継続し、<誤った食習慣>は削減するということが明確になるはずで。

では筆記用具を持って記入してください。その後でまたお話しします。



〈私〉の年間の【食習慣表】

◇年間65日以内(週に1回程度)のメニューは、書かなくていいです。

	*温めたもの *煮込んだもの *炒めたもの *常温もの・温か	*冷やしたもの *冷蔵庫からそのままのもの	*生のもの(生食)
朝食 	例、食パン・紅茶	例、野菜ジュース ヨーグルト	例、野菜サラダ フルーツ
間食	例、菓子パン	例、水・ヤクルト	
昼食 	例、うどん、そば	例、お茶	
間食 	例、ハンバーガー	例、ポカリスエット、ケーキ	
夕食 	例、ご飯・みそ汁 焼き魚・お茶 お燗	例、ビール、	例、生野菜盛
間食 (夜食)	例、湯豆腐	例、焼酎(氷入) ワイン、チーズ	

ご協力ありがとうございます。お疲れ様でした。

こうして具体的に書き出してみると、見えなかったモノが意外に見えてくるものです。

ポイントを箇条書きにして比較してみましょう。

1. **温かいものが基本になっているか、冷やしたものが基本になっているか。**
— 固形物と流動物別に —
2. **煮込んだ(焼いた・炒めた)ものか、生ものか(冷)。**
3. **飲み物の種類と温度。**
* 日本茶を基本にしているか、**それ以外のものか**。また**温か冷か**。
* アルコールは**温めたものが基本か、冷やした(氷入)ものか**。
4. **栄養素バランス—ご飯・みそ汁・焼き(煮)魚・日本茶(温)—を基本にしているか。**

以上、摂り方の違い<温対冷・生>によって、同じ食材でも吸収率と体への負担度は大幅に異なってきます。このことは、絶対に忘れないでください。

それでは結論に入りたいと思います。

冒頭で述べました、生活習慣病(メタボリック)やアレルギー疾患にならないための初めの一步は、**【温かいものを年間の定番にすること】**です。

体を形成する全細胞の元気度<免疫力>は、常に体温を36度5分に維持できるか否かに委ねられます。

【温かいものを摂る習慣】が3年5年と継続できた時には、必ず病気にかかりにくい<元気なからだ>がつくられるはずです。

<追加>

☆ **低体温(36度未満)の方、冷え性の方には是非、<温める食習慣>の継続によって、体温を36度5分まで引き上げてほしい**と思います。

☆ <和定食のススメ>を定番にお願いします。

☆ 優良サプリメントの併用。

本島光彦

お問い合わせは…しむら薬房

☎0267-42-2174/FAX42-7113