

ムスピの会ニュース

発行
ムスピの会
出版部
7月の月齢
上弦 7/1
満月 7/9
下弦 7/17
新月 7/23

食べる冷却材 寒天



からだを適度に冷やす

暑い夏は、とろてんや、みつ豆、水羊羹といった寒天を使った食べ物がおいしく感じられます。なぜなら寒天が、体を適度に冷やす天然の冷却材として働くからです。

寒天が作られたのは江戸時代になりました。テングサを煮溶かして絞り、もろぶたに移し、冷えて固まったものが生天（とろてん）です。それを長四角や糸状に切つて冬の田んぼで凍らせたものを、十日から二週間かけてゆっくりと溶かして乾燥すると、とろてんの干物 寒天になります。特に昼夜の寒暖の差が大きい諏訪盆地で作られたものが上質といわれています。

自然がつくる陰陽調和食材

塩分を多量に含み陽性の環境である海に育つ海藻は、元来、陰性の性質が強くなります。その陰性の海藻に、自然のフリーズドライ製法（凍結）と乾燥という厳しさを加えることによって、陽性の性質を高めた陰陽調和のとれた寒天になります。寒天にはゼラチンの七、八倍の凝固力（固める力は陽性）があり、摂氏三十、四十度の常温で固まる（低温でないと固まらないものは陰性）性質を持ちます。このように昔から寒天やとろてんは、盛夏には暑気を払い、厳冬には寒気に耐える食べ物と言えられ、日本人の食卓に四季を問わず用いられてきました。

寒天の効用

寒天に含まれる炭水化物は、多糖類のガラクトースやアガロースです。これらの多糖類は腸内では、消化吸収されず、エネルギーに変わらない、カロリーゼロ食品です。そのためダイエット食品に最適です。寒天には海藻由来のヨードやカルシウム、リン、鉄が豊富に含まれていて、これらのミネラルには痰の固まりを溶かす去痰作用があります。また体を適度に冷やす寒天は、のぼせやすい人や高血圧症の症状改善に役立ちます。熱をしずめるため痔にも有効です。赤く腫れた痔で歩くことのできなかつた人が、寒天を常食することで痛みや腫れがひいた例も報告されています。

細胞結合の強化

最近とくに膝の痛みやリウマチに悩む人が増えていきます。これらは、いずれも細胞間の結合組織に原因があり、その改善としてゼラチン質の動物性コラーゲンが注目されています。これを中医学の類似の法則で見ると、寒天は物を結合する力が強いので、結合組織の病気の改善に期待できます。ネバネバ食品に多く含まれるムコ多糖（コンドロイチン硫酸）は食物の多糖類とタンパク質によって構成されており、コラーゲンと同様に細胞間の結合組織の病気を粘膜の病気に有効なことがわかっています。



寒天やとろてんの味噌漬けは、寒天の多糖類と味噌の良質のタンパク質が結合した最良のムコ多糖を構成します。寒天と小豆を組み合わせた羊羹も同様です。ただし甘味を入れすぎると効果が半減します。動物性のコラーゲンには薬物残留の危険性もありますので、植物性のしかも骨を構成するミネラルに富んだ海藻由来の寒天がおすすすめです。

食物繊維の王様 寒天

寒天に含まれる食物繊維は百グラム中に八％と食品の中で一番多く、レタスなど筋のある野菜の百倍になります。食物繊維は腸内の老廃物のお掃除役として働き、便秘の解消に役立ちます。腸内環境が悪玉菌優勢になると、善玉菌の活動が弱まり、ビタミンやホルモンが合成されなくなったり、免疫機能も低下するので、病気にかかりやすくなります。

したがって生活習慣病予防の最良の方法は腸内環境を良好に保つことで、そのために必要な栄養素が食物繊維です。食物繊維には腸内に入った食物添加物やダイオキシンなどの毒素を吸着して排出する働きがあり、大腸ガンを予防します。また血糖値の上昇を抑える働きもあるので、糖尿病などで血糖値の気になる人にもおすすすめです。未精製の穀物や野菜、豆類、漬物などと寒天を取り合わせると、より強力に体のお掃除をしてくれます。これからの暑い季節に寒天やとろてんを活用し、夏を乗り切りましょう。

ムスピの会 岡部賢二

体の不調の原因は電磁波!?

家電や電子機器の発達で私たちの暮らしは便利になりました。その一方で、これらから出る電磁波による原因不明の体調不良も見られるようになってきました。

もはや生活して行く上で避けることのできない“電磁波”。海外ではすでに電磁波に対するさまざまな規制が始まっていますが、まだ日本では何ら対策が取られていないのが現状です。

今回は自分でできる対策について、考えてみましょう。

電磁波とは？

電場（電気が及ぶ範囲）と**磁場**（磁気の及ぶ範囲）の力により生みだされる**波**（波動）のことをいいます。

電磁波には自然界に存在するもの（太陽が発する紫外線など）と人工的なもの（放射線、送電線、テレビ、電子レンジ、IH 調理器、パソコン、スマートフォンなどの家電や電子機器など）があります。

* 自然の電磁波は大気にさえぎられダイレクトに地上へ届かないので直接私たちに接することはありません。



電磁波の安全数値ガイドライン（スウェーデン）

電場 25V/m 磁場 2.5mG

*4mG 以上の電磁波で小児白血病のリスクが 2 倍

私たちの身近にある電磁波

- スマートフォン 10~200mG
- 電子レンジ 500V/m 80mG（測定距離 30cm）
- 掃除機 80V/m 5mG
- こたつ 350V/m 50mG
- ホットカーペット 1,000V/m 300mG
- パソコン（ノート型） 800V/m 0.8mG
- ドライヤー 150V/m 10mG
- 電車（床上） 8,000mG
- 送電線 64mG（地表 1m）

* 使用状況や機種などにより差があります。



身体への影響（一例）

- 電磁波過敏症
- 頭痛、疲労感、不眠（自律神経の乱れ）
- 老化（活性酸素の増加による）血流の滞り
- 脳内への有害物質の混入
- 免疫力の低下、精子の減少、DNA 障害
- 甲状腺ホルモンへの影響
- ガン、白血病、脳腫瘍の増加
- 胎児の発育、発達障害、学力の低下
- アルツハイマー・認知症、白内障
- アトピー性皮膚炎



* 特に子どもや妊婦はとくに注意が必要！

自分でできる対策

- 家電や電子機器の使用時間を短くする。
- 使用の際は身体から離して使用する。（携帯やスマートフォンはポケットに入れず、バックに入れる。使用時にはイヤホンなどを使用する。）
- アースを取りつける。
- 電磁波を発するものを使う際は金属（メガネ、貴金属など）を身に付けない。
- ☞ **金属がアンテナの役割をして、電磁波を集めるため**
- 電磁波を遮断するシールド製品を使用する。



電磁波対策グッズ



携帯電話などから出るマイクロ波を熱に変換し減衰させる特殊な金属コーティングワイヤー繊維（電磁波シールド生地）を使用

でじかるケース



サイズ：14cm×9cm
柄：無地（ベージュ）
水玉（茶×ベージュ）
迷彩
価格：2,160 円（税込）

電子機器のなかでも特に携帯電話やスマートフォンの電磁波は強く、また耳など身体に近付けて使用するため体への影響が心配されます。使用しない時は、バッグやケースに入れるなどして、身体から離すなどの対策が必要です。

でじかるショール



サイズ：62cm×160cm
素材：綿（表）
色：グレー
価格：17,064 円（税込）

電車や新幹線、飛行機、モノレール、電気自動車など乗り物による移動で、私たちは知らないうちにかかりの電磁波を浴びています。毎日のことだから、ショールのように無理なくできる電磁波対策はおすすめです。