

# ムスピの会ニュース

発行  
ムスピの会  
出版部  
10 月の月齢  
満月 10/6  
下弦 10/12  
新月 10/20  
上弦 10/28



## 低血糖は現代型栄養失調

### 低血糖がもたらすさまざまな症状

最近、疲れやすい、集中力がない、イライラが続く、気分が落ち込む、感情を抑えられないといった症状でお悩みの方が増えています。実はこれらの症状は自分の性格の問題ではなく、現代型栄養失調といわれる低血糖症から来ていることが多いのです。

その原因の一つに、白砂糖の摂取過剰があります。穀物の場合、でんぷんがゆっくりとブドウ糖に分解されて血液中に吸収され、徐々に血糖値が上がります。それに応じてすい臓からインスリンが分泌され、血糖値を正常に戻します。穀物が腸から血液中に吸収されるの速度を歩きとすると、白砂糖の場合は口ケツ並の超スピードで吸収されるため、すい臓がパニックに陥ります。そして、大量のインスリンが分泌され、血糖値が急落するとまた甘いものが欲しくなるという悪循環が起こります。

このような状態が続くと、やがてすい臓が疲れ、血糖値を正常に維持できなくなってしまう、糖尿病になります。また低血糖状態では、脳の理性を司る部分が十分に働けなくなり、感情のコントロールがうまくできなくなります。そこで血糖値を上げるため、食欲増進ホルモンであるアドレナリンが分泌されるのですが、アドレナリンは別名「闘争ホルモン」と呼ばれるもので、これが過剰分泌されると攻撃性が増します。

今、子どもたちの間で増えている「ムカつく」、「キレる」、「いじめる」といった攻撃性は、低血糖症が原因の可能性が高いと考えられます。

したがって、これらの異常行動を改善するためには、情操教育よりも、まずは白砂糖を含む清涼飲料水や菓子パン、アイスクリーム、チョコレート、ケーキといったものを控えることです。特に清涼飲料水の10%は砂糖なので、三百ccのジュースには三十グラム(スティックシュガー十本分)、千五百ccのジュースなら百五十グラム(スティックシュガー五十本)も含まれています。

よく電車の中で、菓子パンを食べている女性を見かけますが、おそらく糖分切れを起こしていて、家に帰るまで待てないのだと思われまます。なぜなら低血糖状態になると極度の空腹感が生じ、甘いものが食べたくなるからです。そして、ひどくなるとアドレナリンの作用で交感神経が過度に緊張し、発汗や動悸、手指の震え、不安感、錯乱、頭痛といった症状が現れます。さらに進むと、中枢神経のマヒ状態として集中力の低下、脱力感、眠気、めまい、疲労感、ものがぼやけて見える、ろれつが回らない、物忘れといった不快症状が生じます。

### 低血糖対策

低血糖症の対策としては、胚芽米、麦こはん、雑穀こはんといった穀物を増やし、少量ずつ一日五〜六回摂るようにします。私は、おむすびを握って持参するようにしています。理由は、お腹が空いたときに甘いものの代わりにおむすびを食べると、血糖値が緩やかに上昇するので、すい臓に負担をかけるいからです。また、腹もちがよいので極度の空腹感を招くこともありません。甘いものを食べる場合でも、その前におむすびを一個だけ食べてからお菓子を食べれば、血糖値が乱高下することを防いで

くれます。

### 糖分以外に注意した食べ物

糖分の他にも、すい臓に負担をかけるものに油物があります。なぜなら油脂の分解に大量のインスリンが必要になるためです。したがって、スナック菓子やカップめん、ハンバーガー、ドーナツといった油分の多いファーストフードを控えることも大切です。糖質や脂質の代謝にはビタミンやミネラル、酵素、食物繊維といったものが重要です。これらの微量栄養素は、すい臓の働きを助け、取り込まれた栄養素を完全燃焼してくれます。燃焼状態が良くなれば、過食を防ぐことになり、すい臓の負担を減らすことに繋がります。

### 現代人に不足しがちなミネラル 亜鉛

特に亜鉛はインスリンホルモンの合成に欠くことができないミネラルで、添加物の排泄に使われる成分なので、特に現代人には不足しがちです。亜鉛は食物や野菜の皮の部分に含まれるので、一物全体で、丸ごと食べるのがおすすめです。また、海藻や豆類、きのこ類、乾物類、発酵食品にも亜鉛が豊富に含まれていて、マクロビオティックでは、すい臓の強化に亜鉛の多いかぼちゃに小豆と昆布を組み合わせた小豆昆布かぼちゃを用います。

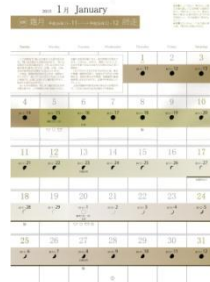
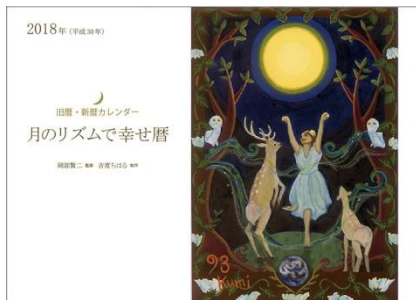
また、朝、一杯の味噌汁はブドウ糖の供給源としても優れているだけでなく、着火剤として働くビタミンB群や亜鉛、精神安定効果のあるカルシウム、マグネシウムも豊富に含まれているので、雑穀こはんと味噌汁、つけものを日々食べていれば低血糖症を予防できます。さらに、玄米甘酒を保温ポットに入れ持ち歩き、糖切れを起こしたかなと思ったら、一口〜二口飲むことで空腹感がおさまります。低血糖の改善に、穀物や発酵甘味料の甘酒を上手に活用してください。



# 月のリズム・自然のリズムをもっと身近に



私たちの体は月のリズムや自然のリズムに影響を受けています。月のリズムや自然のリズムで生活することで、体のリズムが整い健やかな日々を送ることができます。今回ご紹介するのは、月のリズムや難しい陰陽五行を身近に取り入れる際におすすめの商品です。



**カレンダー** 販売価格 1,400 円(税込)  
サイズ:A4 サイズ(見開き A3 サイズ)  
\*28 ページオールカラー

**スケジュール帳** 販売価格 1,400 円(税込)

サイズ:2 つ折り A5(縦 148 ミリ× 横 210 ミリ)  
\*60 ページオールカラー  
\*昨年よりサイズや紙質が改良され、より使いやすくなりました。

旧暦や月のリズムが一目でわかるカレンダーです。現代にも活用しやすいよう新暦(グレゴリオ暦)表示もあります。月のリズムにそった生活法など生活のヒントも満載。



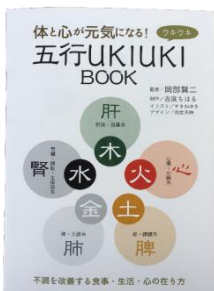
陰陽五行と季節、月の周期律の関係が一目で分かるシートです。

季節や月の周期毎に弱りやすい臓器や強化する食べ物入れているので、日々の食事のメニュープランニングが立てやすくなります。

裏面には季節の流れ、一日の流れなどの解説つき。

カタカムナの太極図(八鏡文字)に地球暦の考え方を取り入れて作られたこの周期律表を使うことで、宇宙のリズムと身体のリズムが共鳴し、心身の調子が整います。既に発売の五行 UKIUKI シートや五行 UKIUKI BOOK と合わせてご活用ください。

**五行と太陽・月の周期律**  
販売価格:700 円(税込) サイズ:A3 サイズ



**五行 UKIUKI BOOK**  
販売価格:800 円(税込)  
サイズ:2 つ折り(横 127 ミリ×縦 181 ミリ)

既に発売されている「五行 UKIUKI シート」のハンディタイプです。いつでもどこでも手軽に確認できて、五行を日常生活に取り入れやすくなります。五行が見開きで確認できて便利です。日々の体調管理やメニュープランニングにおすすめです。