

ムスピの会ニュース

発行
ムスピの会
出版部
5 月の月齢
新月 5/1
上弦 5/9
満月 5/16
下弦 5/23



スロースライフのすすめ(2)

過緊張状態からの脱皮

忙しさは免疫力の低下につながる

「焦りは禁物！」といいますが、急いだり、焦ったりすると大事なことを見落としてしまいます。

また、「手に汗握る」という表現があるように、スピードが増すと視野が狭くなり無意識的な緊張を引き起こし、筋肉の緊張によって血管が収縮し、血流が悪くなります。日々忙しい状態は過緊張状態を招き、免疫力を低下させます。

緊張状態が続くと、血行不良による肩や首のコリ、目の疲れや、きついかだるいといった疲労感が増します。ひどくなると、顔面神経麻痺や、腱鞘炎、こむら返り、チック症のようなけいれん、手足のしびれのような麻痺、リウマチのような硬直といった運動障害を引き起こします。さらに、呼吸筋の緊張はぜんそくやてんかん、血管の過緊張状態は心筋梗塞や脳梗塞といった突然死につながります。

春先は、新入学や入社、転勤、引っ越しなどで、環境が変わるため、慣れるまで緊張状態が続くので要注意です。環境に早く適応しようとして焦ると、かえって緊張が増すので逆効果です。逆に、「ぼちぼち行こう!」、「明日は明日の風が吹く!」、「果報は寝て待て!」、「大器晩成」とおおらかに構えた方がリラクスできてうまく行くものです。

過度の緊張は消化力の低下を招く

私たちが、クマやヘビに襲われそうになった時、交感神経が優位になり、全身の血液は筋肉に集中し、い

つでも戦ったり、逃げられる戦闘モードになります。そして脅威が去ると副交感神経優位になり、緊張状態が解けてホッとするのですが、常に忙しいという意識状態であると、この神経の切り替えがうまく行われず、交感神経優位が続く、過緊張状態に陥ります。交感神経が優位の時は、全身の血液が筋肉に集中するため、血液が内臓に行き渡りにくくなり、この状態が長く続くと胃腸が弱って消化吸収力が落ち、肝臓や腎臓の血液供給量が減り、血液や体液の浄化力が低下します。緊張が緩めば副交感神経が優位になり、筋肉に集中していた血液が内臓に戻り、新陳代謝機能が増します。

日常を楽しむ事で血流改善

都会にいと生活のスピードが速く、筋肉にストレスが蓄積し、甘いものが食べたくなります。なぜなら甘いものが一時的な緊張を緩める陰性な働きを持つからです。アルコールやたばこ、コーヒーといった嗜好品も緊張状態にあると過剰に欲するようになります。食事をするときには副交感神経が優位になるため、緊張でストレスが積み重なると食べる量が増え、過食症になりやすいです。

また、「ねばならない!」「そうすべきだ!」「絶対しなければ!」といった義務感で仕事や勉強などをしていると、無意識の焦りが生じます。また、「がんばる」「無理する」「仕方なくやる」「嫌々する」時も呼吸が荒くなり、筋肉がこわばります。逆に「楽しむ」という意識している時には緊張が緩み、笑顔になり、呼吸が楽になり、血流がよくなります。これからは「がんばる」のではなく、日々楽しみながら暮らしていきたいものです。

病気の原因は過緊張

お腹が緊張すると全身の筋肉もこわばります。統合失調症の方は全身が力チカチで、お腹が冷たくて固い傾向がみられます。整体の方に聞いた話では、治療にいられた方のお腹を緩めることで、全身の8割の筋肉が緩むそうです。お腹の過緊張状態は胃腸病や便秘を引き起こし、肝臓の悪い人は肝臓が、腎臓の悪い人は腎臓が、頭痛の人は脳が緊張しています。これらのことから病気とは過緊張状態によって引き起こされるといってもよいでしょう。

緊張をゆるめ心地よいリズムを取り戻す

お腹の緊張は動物性食品や白砂糖といった胃腸の粘膜に強い刺激を与える酸性食品の過食や、食品添加物や農薬のような刺激性の化学物質の摂取によってもたらされます。

とくに添加物が多用されたファーストフードはそれ自体が忙しい波動をもっているのです、注意が必要です。反対にゆっくり、のんびり、手間ひまをかけて作られたスローフードはお腹の緊張を緩め、心に落ち着きをもたらします。

甘いものなどの嗜好品が体を冷やし、ビタミンやミネラルを奪うデメリットがあるのに対し、葛に含まれるダイゼイン(イソフラボノイド)はお腹の緊張を緩め、葛の陽性なでんぶん質がお腹を芯から温めてくれます。忙しく生活に追われている人は、ぜひ、葛を溶いた味噌汁やお吸い物、甘酒などを飲んでみてください。きつと、焦りのある生活に余裕やゆとりがもたらされ、生活のリズムが本来の心地よいリズムに戻るでしょう。

新発売

雑穀パワーでビタミン・ミネラル補給！

16 種類のオリジナルブレンド！

マクロ美人 十六穀ごはんの素



16 種類の国内産雑穀をバランスよくブレンドしているので、白米や玄米に混ぜることで不足しがちなビタミンやミネラルを手軽に摂取できます。また、プチプチとした食感や雑穀の美味しさもお楽しみいただけます。

原材料：押麦（国産大麦）、発芽玄米、青玄米、黒米、もちきび、もち玄米、もち麦、大豆、赤米、もちあわ、小豆、はとむぎ、たかきび、アマランサス、ひえ、とうもろこし

内容量：20 g × 30 袋（600 g） 販売価格：1,944 円（税込）

食物繊維の補給で腸内環境を整える

雑穀の表皮の部分には、セルロールを中心とした食物繊維が豊富に含まれており、小腸で腸壁の汚れ（プラーク）を洗い流す洗浄剤として働き、大腸で善玉菌のエサになることで、便秘を予防し、腸内環境を整え、腸管免疫力を高めてくれます。

ビタミン B₁ が糖質に火をつける

精白された白米や小麦粉、白砂糖にはビタミン B₁ がほとんど含まれていないため、糖質に火がつかず、不完全燃焼を引き起こし、糖代謝が悪くなります。燃えない糖質が血液中にあふれると糖尿病につながります。

雑穀にはビタミン B₁ が多く含まれるので、燃えない糖質に火をつけて完全燃焼を助けてくれます。糖質が気になる方におすすめです。

豊富な亜鉛が皮膚を強化する

雑穀の表皮に多く含まれる亜鉛が、皮膚の再生や修復を助けてくれます。皮膚の新陳代謝がよくなると、皮膚にツヤが出て美肌へと導いてくれます。肌荒れが気になる方におすすめです。



陰陽調和のバランスの組み合わせ

穀物の陰陽で見ると、あわやひえ、たかきび、アマランサスといった粒が小さな雑穀（少し陽性）や、玄米、赤米、もち玄米、青玄米、黒米、発芽玄米といった米（中庸）、押麦、もち麦、はと麦、小豆、大豆、とうもろこし（少し陰性）を陰陽調和のバランスが取れるようブレンドしています。

珪素の補給

麦類や玄米、きびやとうもろこしといったイネ科の植物には珪素が豊富に含まれています。珪素は骨や毛髪、血管、皮膚に多く含まれ、コラーゲンの定着や若返り物質のコンドロイチン、エラスチン、ヒアルロン酸を構成する大事な成分です。酸化から身体を守る還元力や、公害物質の解毒の働きが期待できます。

おいしい炊き方

- ①米 2～3 合に本品 1 袋（20 g）を加え、30 分吸水させ、通常通り炊いてください。
（水加減は炊飯器や鍋の指示通りで OK!）
- ②ご飯が炊けたら長めに蒸らし、混ぜてお召し上がりください。
 - ・水加減はお好みで調整してください。
 - ・本品は水洗いは必要ありませんが、気になる方は目の小さいザルに入れ、軽く洗ってください。
 - ・本品を多く入れて炊かれても美味しくお召し上がりいただけます。



ムスピの会 HP はこちら