



第117回の西式甲田療法勉強会は 4月9日(土)山田健康センターで。「理論編・食 = 食養生と生理作用」¥500。断食は「くず湯断食」¥400 いずれも 事前申込が必須です。皆様方のご感想やご意見をお待ちしています。

## 断食してみました

Zさんから断食を1日したという電話が。「甲田先生の本の通りにやってみたんですけど.....」断食法は生菜食法と共に少食食事法の一変法で、一般に体質改善を急いで進める時に奥の手として使っていけば目を見張るほどの好結果を期待できるものである。が、未経験者や経験が浅いうちは不安を伴うことが多い。免眩反応が現れてくるからである。これをクリアできれば鬼に金棒といった自信につながるのだが、そこに至るまでが難しい。はて？Zさんは初めての断食だがうまく乗り越えられたのかな？と思いつつ話の先に耳を傾けた。「青汁断食で試してみて、体重は2kgほど減ったのですが続いていた浮腫みがマシになりました。でも食べていないため、いつも通りの家事をするのがおっくうで横になって雑誌を読んで過ごしました。」「途中で気だるさを感じたり、胸が悪くなって軽い吐き気を感じたりしませんでしたか？」彼の容態を聞き出そうと頭は緊張モードになる。「不安感が募るような心理的变化もなかったですか？」「いえこれといった苦痛はとくに感じませんでしたし、予想ほど空腹感に悩むこともありませんでした。」「それはよかった！」どうやら肝臓、胃腸、脾臓など臓腑と脳神経系に大して問題が無かったようなので安堵する。

## 断食は年令と自分の身体を知った上で

一日の断食ごときで体重減少幅が大きいのは申告通りに浮腫みのせいであろうこと、頭痛や抑うつが無かったことは便通良好のおかげ、もともと腎臓の弱りを抱えており浮腫みを生じた状況から青汁断食を選択したことが正しかったことなど一通りお伝えさせていただいた。「ところで本題は今後塩分をどれくら

いに定めておいたらいいのかという点なんです...余り少なければ胃液の薄少や肝臓でのグリコーゲン産生に影響があるようですが」「ほおっ、よくご研究のご様子ですねえ。以前に伺ったように、確か腎臓が弱っているのので時々浮腫みがひどくなるのでしたねえ？」「はい、透析なんて嫌ですから今回は強硬手段で...」気になる断食直後の回復食の内容をお聞きすると、案の定夕食での塩分とカロリーが多い。「ちょっと夕食を多くするのが速かったようです。Zさんももう若くはありませんから、本に登場する方と同じようにテンポ好くは行きません。それにあちこち悪くされているので好転してくるには日数を要すると思います...」「なるほど、道理で浮腫みが期待したほ

ども退かなかったのか！」「まあ効率悪い断食に終わったかもしれませんが、胃腸や肝臓のほうは以前より良くなっていると判明したのは幸いですねえ。また次。一歩ずつ行きましょう。因みに塩分ですが断食直後は吸収率がいいので...」



## INORI

思い起こせば最初の彼は厭世観漂う雰囲気です。相当肝臓が参っている様子だった。事実、彼が閉口していたのは浮腫みより胃腸の不調だった。少食を一番やりづらいタイプだったのでやりきるかどうか懸念したものだった。当初一挙に痩せたことで不信感を匂わせた時期があったので、私としては余り関わりたくないというのが本音だった。その後音信不通が長かったので忘れかけていたのだがどうやら自分なりに努力していたようだ。今回のやりとりで身勝手な彼への印象が少し変わった。思い込みで判断した私が悪かったと反省。

## 器官別・ミニアドバイス（栄養1）

栄養とは自分の体にとって必要な成分を体内に取り入れることであることを前提に考えるなら、まず我々の身体を構成する分子を知っておくべきだろう。構成元素レベルで大まかにみるとOが66%と一番多く、次にHが18%、以下Cが8%、Nが4%、Ca1.2%、P0.8%と続く。そうすると必要成分の約8割はOとHが占めていることが解る。となると、乱暴な言い方をすれば空気を吸えて水を飲めれば8割方生きていられることになる。口を通す飲食物の重要性はせいぜい2割くらいのも。とはいえ、微量元素の重要性を無視することは出来ないので栄養学もまた必要。まあ短期的日数で見れば、食事をどうしても摂らないと命に関わるということは無いということ。さて食の話だが、体格、性差、体質や生活内容、年齢などで所要栄養には随分個人差があるのは周知のこと。ただ共通点として考慮すべきは飲食物の質、量、リズムが問題となる。質については当然自然な形で生育し、鮮度に富んだいのちある状態で、可能な限りまるごと全部を口にすることが理想。野生動物は大体そうしている。添加化学処理、冷凍処理、行き過ぎた調理や過熱、いい部位だけの選り好み、一部成分の濃縮化など質的な変性が横行すれば問題だ。量（量）については自分の体が処理できる適正量を守ることが基本だが、思いの外少量でありまた日々変化していくことを弁える。また昼行性動物としての一定の生理リズムに合わせた時間帯に食べることを。

### 全国健康むら21ネット 第11回 全国大会 講演会 開催される！

2016年4月23日(土)10.30～ 朝日生命ホール8F(地下鉄御堂筋線・淀屋橋駅12番出口)  
 第一部 講演会:安保徹「健康に生きる免疫力とエネルギー」田中一「病気は脳がつくっていた」  
 速水雄一雲南市長「住民自治と健康増進の取り組み」 第二部 パネルディスカッション:「未来に向けて一食・農・健康、地域づくりへの提言」 第三部:森先生他の先生と懇親フリートーク  
 参加費:会員2000/2500円(前売/当日) 非会員2500/3000円(前売/当日) 前売〆切4/19

### 当所主催 第11期 西式甲田健康法勉強会・今後の予定

今期も、昼食に断食メニュー体験を併せて行なっています。1日断食を断行するきっかけになりますので、朝食抜きでどうぞ奮ってご参加下さい。希望者は必ず事前に申出てください。ただし状況によっては中止勧告、お断りすることがあります。ご了承下さい。講習会参加費1回500円・断食食400円

	日時	内容	断食・備考
第117回	4月9日(土)14:00	理論編:食は運命を決する	くず湯断食
第118回	5月14日(土)14:00	理論編:足の不良は見逃がすな	天然果汁断食
第119回	6月11日(土)13:00	柿茶づくり、理論編:皮膚と循環	にんじん汁断食

今月の菜園、プランター歳時記 大阪版(甲田式健康法の野菜汁用)  
 今月から本格的に栽培の好季節に。自分の好みの菜つ葉を蒔きつけておきましょう。面倒なら園芸店やホームセンターで売っている鉢物をいくつか混ぜて植え込むのもいいでしょう。プランターに種を蒔くには成長した姿を推定し組み合わせないように5cm間隔くらいに隙間を空けます。畑地なら10cm幅の溝を切り、パラパラとバラマキします。薄く覆土し水をかけておきますと4〜7日くらいで発芽します。もし組み合わせたら間引きをし、土が乾いたら灌水して風通しと日光に当たるように世話をします。早ければ月末頃には収穫に至ります。肥料は畑の場合あまり必要ないでしょうが、プランターなら葉色を見て少し株元から離れたところあげます。一方、寿命が長いケール類や不断草、パセリや人参では途中に一、二回施します。丈夫なハーブ類も少し植えておくと違った風味の野菜汁を楽しめます。雑草対策も忘れずに