

2023年/10月号

「ベストセラー」から抜粋：味噌汁を飲むことで得られる素晴らしい健康効果 吉川仁

1. まるで飲む女性ホルモン。毎日飲むだけで「乙女のようなピチピチ肌」
2. 原発が吹き飛んでも安心？原爆症から身を守る「最強の放射線バリアー」
3. 減塩不要。飲めば飲むほど血圧が下がる「奇跡の効果」
4. タバコの害を無毒化して「不死身な体を手に入れろ」
5. 1日3杯の味噌汁で「乳がんリスクが1/2に」
6. 強迫性障害にも効果的 不安を寄せ付けない「鋼のメンタル」

ー1 最近の研究で判明した意外すぎる効果
分子生物学的解明されつつある 最新のがん
予防効果

放射能の影響を軽減する効能

①味噌の原料の大豆に含まれるイソフラボンが体内で女性ホルモンと同じような働きをする。これは若い女性の女性らしさを作り出すホルモン。女性の若さを象徴する美しい見た目の全ては女性ホルモンによって作られている。女性ホルモンが若々しさを作り出してくれるのは女性だけに限ったことではない。男性にも体内にエストロゲンという女性ホルモンが存在している。過剰な男性ホルモンの副作用が抑制されている。

男性ホルモン（テストステロン）は闘争心ややる気、勢いアップ「男女ともに底力をみなぎらせるための素晴らしいホルモン。副作用としてにきびができやすくなったり、体臭がきつくなる。このような副作用を打ち消してくれるのがエストロゲン。

男女ともに中年になるとエストロゲンが不足するので更年期障害になる。

そこで大豆イソフラボンを摂るとエストロゲン様作用を発揮してガン化を促進しない、イソフラボンはフィトエストロゲン（植物由来のエストロゲン）。男女ともに私達の若々しさを保つために必須の栄養素。

ー2 太平洋戦争中に長崎で医師をしていた秋月辰一郎氏は原爆投下後爆心地で放射能に汚染、わかめの入った味噌汁を摂取する食事療法を続け、原爆症の症状を発症せず、89歳まで医師として患者さんを治療し続けた。

少ない症例ではあるが、可能性があるのなら試して見る価値はあると思われる。

広島大学原爆放射能 医学研究所の研究
手作りの味噌で作った味噌汁には放射性物質を除去し、発がんを予防する生理作用がある。

ー3 味噌汁を毎日飲み続けた結果起こる「やばすぎる体の変化」

減塩不要！飲めば飲むほど血圧が下がる「奇跡の効果」

味噌汁を飲むと血圧が下がってしまうメカニズム

1) 味噌汁に含まれる「血圧を下げる成分」によるもの

2) 味噌汁に含まれる「腎臓から塩分を排出してくれる成分」によるもの

○共立女子大学が発表した研究

同じ量の塩分を含む（食塩水）と（味噌汁）を別のラットに飲ませて血圧の上昇具合を比較したところ「味噌汁のほうが圧倒的に血圧が低く抑えられていた」

○国立ガン研究センターによる別の実験

味噌汁を1日1杯以上必ず摂取している人は、全く摂取していない人に比べ、血圧は低く、脂質異常症にもなりにくいことがわかった。このような疫学的な研究結果を受けて味噌汁に含まれる1500種類の成分を詳細に分析する研究

■大豆由来の血圧を下げてくれる成分

■米麴由来の腎臓から塩分を排出する成分

腎臓から塩分を排出する成分 カリウム
⇒カリウムをたっぷり含む果物を食べると血圧が下がる

共立女子大学の研究によって発見されたカリウムとは別の米麴由来の物質

[次ページへ続く]

【前ページより続く】

ー4 タバコの害を無毒化して、「不死身な体を手に入れよう」

味噌汁のちょっと面白い研究 国立がん研究センターの研究

喫煙者が毎日味噌汁を飲むだけで ⇒ 死亡率が低迷した色々な研究から タバコを吸っている人は吸わない人に比べて10年間の死亡率が、およそ2倍ほど高い 特に肺がんによる死亡率は喫煙者は非喫煙者の4.5倍上昇。

喫煙者の死亡率は毎日味噌汁を飲むことにより約1/2に。

ー5 1日3杯の味噌汁で「乳癌のリスクが1/2に」

○40%も罹患率が減少した。

○味噌汁の摂取によって胃がんによる死亡率が下がる。

ガンを予防する味噌汁の効果の秘密

1) メラノイジン 非常に強い抗酸化作用を持った抗酸化物質の一つ

メイラード反応＝アミノ酸と糖がゆっくり加熱されて反応する化学反応のこと

この反応の過程でメラノイジンは大豆イソフラボンよりさらに強い抗酸化作用がある。 ストレスが活性酸素を生じさせて細胞を錆びつかせ、老化やガン化を引き起こす。このときにメラノイジンが活性酸素を除去してガン化を防いでくれる。

2) DDMP サポニン 味噌汁の効能として今特に注目されている物質。これの抗酸化作用はダントツで、活性酸素を消してくれる。これは大豆の中の一般的に食べられない部分に多く含まれている。

メラノイジン ⇒ 良いAGEs（老化を促進させるような料理の焦げとは別の物質

ー6 毎日味噌汁を毎日飲み続けた結果起こる「やばすぎる体の変化」

強迫性障害にも効果的！！ 不安を寄せ付けない「鋼のメンタル」が手に入る 不安防止効果 メチオニン 鎮静作用がある

抗うつ症状にも有効である

強迫性障害とは 自分ではおかしいとわかっていても何度も手を洗うとか、何度も何度も鍵をかけたかを確認してしまうといった障害のこと。

ある海外の研究では 味噌の摂取によって

強迫性障害すら改善する、全身が若返る、心まで爽やかになる。 ぜひとも今夜から食卓に取り入れてほしい

「味噌は選ばないといけません」

健康のために絶対に選んではいけない「偽物」腸を破壊する「栄養ゼロの偽物みその特徴」

★「速醸法のにわかみそ」

★酵母菌を酔っ払わせる「危険すぎるアルコールみそ」

★腸を破壊する「麴不使用の出汁入りみそ」

★偽物みそ ⇒ 速醸法で仕込んだインスタントみそ

★安く大量に売りたい食品メーカーは ⇒ いちいち1年間も醸造してられない

★多くの格安食品メーカーが「速醸法」(人工的に作られた菌をミソに直接添加し、強制的に発酵させる ⇒ わずか1~2ヶ月程度で仕上げてしまう

<1年間はゆっくりと熟成させた天然醸造ものを選びましょう>

★酵母菌を酔っ払わせる「危険すぎるアルコールみそ」

酵母が活着していると容器が膨れたり破れたりするので、酵母の働きをとめてしまうために酒精(エチルアルコール)加えるもの

本物の味噌の場合は酵母が出したガスを排出するように容器に穴を開けている。

下記の写真の黒い○が穴です。



まずはそこまで味噌の種類にこだわらなくていいから、とりあえず味噌汁を毎日飲むという習慣の方を優先しましょう。

後期高齢者だと言われて

齊藤一郎

私は1938年生まれ85歳です。世間では後期高齢者といわれている世代です。後期高齢者制度は2008年4月から施行され、この制度によって75歳以上の人全てに保険料の負担増を求められ大多数の人が年金からの天引きで徴収されています。この状況をどのように考えるかです。中にはTVの討論会で「高齢者を殺す気か」と発言した人、このような人口構成で若い人ばかりに負をかけるわけにはいかないと発言をする人で、意見が分かれしました。私は世界でも優れた健康保険制度を崩壊させないためにも我慢せざるを得ないと思っています。

後期高齢者の人口比率は総人口に占める65歳以上人口の割合(高齢化率)は26.7%。「65~74歳人口」(前期高齢者)は1,752万人、総人口に占める割合は13.8%。「75歳以上人口」(後期高齢者)は1,641万人、総人口に占める割合は12.9%で現役世代の1.3人が後期高齢者を支える社会になると推測されます。

今後ますます高齢者の負担が増える事も予想されます。この状況を改善するには、我々高齢者が心身とも健康で暮らすことが出来る様に各人が意識を持つ事が大切です。

話が違って、最近では老人だから「これこれを」をしてもらって当たり前と老人弱者と考える人が増えたように思います。端的な例でバス・電車の中で老人が席を譲れと要求する人を見かけます。

要求される前に若者が席を譲るのが望ましいのですが、老人だから譲っ

てもらふ権利が有るものではありません。老人は資格・功績でもありません。

最近では席を譲る若者が増えたことも確かです。私もバスで若い女性から席を譲られたことがあり、一瞬戸惑いましたがお礼を言って座りました。私も老人なのだと自覚をしました。そのときに我を張って断ればその方の好意を無にすることになり、その人も気まずい気持ちになったと思います。

日本人の平均寿命は約85歳で健康寿命は75歳ほどです

老人が健康に暮らす秘訣は、目的・目標を持つことです(曾野綾子:老いの才覚より)即ち生きがいを持つこと目的を持つことで、これは他人が与えるものではなく、身の丈に合った生きがいを自分で見つけ決めるものです。但し他人は相談が有れば助言を与えることは出来ますが最後は自分で決めて実行する事だと思います。やっている内に楽しい、人の役に立ったと感じれば生きがいに繋がる事でしょう。

さらに各人がいかに自立して生活できるかです。他者からの支配や助力を受けずに、毎日の生活において、必要な動作・行動を出来るだけ自分自身で行なうことができる状態。介護や身の回りの支援を必要としない状態を「自立」と表現します。出来る範囲の自立によって、自信と喜びを感じてください。

規則正しい生活とバランスのとれた食事が基本となり、健康寿命を延ばすことが出来るでしょう。

当シニアしごと創造塾は、コミュニティの場です。参加をいただき楽しい一時を一緒に過ごしましょう。以上

弥生時代からの目覚め

今、垂水駅東口の北側は再開発工事が始まった。廉売市場は取り壊され、昨年は神戸市立垂水小学校校舎が一部完成、今なお講堂があった校舎が取り壊し工事中。いよいよ新しい街が生まれようとしています。

そのような中でレバンテ垂水1号館ショッピングモールの南側広場は垂水図書館が令和7年(2025年)5月完成予定に向け工事中です。

建設工事にはまず文化財保護法により「文化財発掘調査」が行われます。

私は掘削工事現場(2023年6月完了)を通るたびに調査状況を眺めるのが日課のようにしておりました。何か文化財が発掘されないか、新しい発見がないかワクワクしながら工事用外壁のすき間より眺めておりました。

かなり深くまで掘っていたように思いますが、余り成果?はなかったと聞いております。

ただ大きな木が横倒しの状態で現場に置かれているのをみていました。あの大きな木をベンチにすれば・・・などと勝手な想像をしておりましたがいつのまにかその木も処分されたようです。

でも細かく砕かれた木片が工事現場の門近くに置かれて、何か利用できないか考えておりました。

この木片も焼却処分すると聞き、神戸市に相談して分けていただく事になりました。地中深くから出てきた木片は弥生時代の地層からだそうです。なので地上に掘り出され空気にふれると表面がボロボロになるとのことでした。

弥生時代(紀元前10世紀から紀元後3世紀中ごろ)に生きていた木ということです。

たしかに表面は朽ち果てていましたが、木の中心部はしっかりした状態が保たれていました。針葉樹のようにですが内部は樹脂のため腐ってはいません。そこで

近所の皆さんに声かけしてそれぞれ運べるだけ持ち帰りました。いずれ仲間の皆さんと「ペンダント」を創ろうと思っており、とりあえずサンプルを作ってみました。黒光りするペンダントが出来上がり。大小個性のある形に削り、小さな穴をあけ紐を通すと木片が生き返り縄文時代から令和の時代にペンダントとしてよ

みがえりました。

これから涼しくなったら自治会の皆さんと「ペンダントづくり」を楽しみたいと思っています。世界に一つしかないペンダントです。

廣岡敏正 記



出土した木を削り作製したペンダント

廣岡敏正 記

このページは会員の皆様の最近感じておられることなどお知らせしたいことなど、ご自由に発表してください。

発掘現場写真

