

### ＜健康豆知識＞

統計によると、ミネラル不足の人は濃い味の料理を好む傾向があります。

実際には身体がミネラルを要求しているのですが、市販品の食事ではナトリウムだけの味の濃い塩分が摂取できるだけで、ミネラルは補給できません。

更に困ったことに、過剰な塩分や重金属（中国飛来のPM2.5・0.5）など有害化学品を解毒・排出できるのは多種のミネラルです。つまり塩分過多の悪循環に陥り、濃い味付は様々な病気の原因となります。

人が食事を摂る意味？目的？とは・・・大きく分けて2つあります。

① **生きるためのエネルギー源を得ること。**

② **身体を維持するための材料を得ること。**

人の細胞は常にターンオーバー（再生）しており、90～100歳になってもめまぐるしいスピードで破壊と再生を繰り返しております。皮膚や腸管壁は30日位で新しくなり血液は90日、骨も自ら9か月位で破骨と造骨を繰り返しております。脳細胞も再生していることも実証され、古くなって壊れてからでは遅いので壊れる前に壊して新品と入替える元になるのが栄養です。

### ＜人体の組織成分＞

**水分60%・たんぱく質20%・脂質14%・ミネラル5%・糖質1%**

近年の、テレビのグルメ番組やネットや通販のサプリメント情報などに煽られて、脳が喜ぶ食事に偏った食生活が、生活習慣病など難病と称される疾患が増加する一因といわれています。

貴方は脳が快樂を感じることで満足し、エネルギーを得るためだけの栄養の偏った食生活で良いのですか？

それとも腸が喜ぶ、免疫機能を高め、身体が真に必要なとする活発な再生を促す食事にしますか？

砂糖や塩、炭水化物には、麻薬・酒・煙草と同じような依存症状を起こす、嗜好品としての一面があり、快樂ホルモンが出るため満腹感が麻痺してスイーツは別腹などと脳神経に異常をきたします。

一日30種類の食材を食べても無意味です。コラーゲンを食べてもコラーゲンにはなりません。栄養素の殆んどは自分自身の体内で造成されます、それに最も関わっているのが腸です。水分以外の人体組成成分の多くはたんぱく質ですが→裏面その全てが21種類のアミノ酸の組み合わせで造られています。そのうちの9種類と2種類の脂肪酸が必須栄養素といわれ食事で摂るしかありません。他に、食物繊維やミネラルが腸内細菌の健全化や代謝機能の向上に大きく関わっています。ミネラルは植物が体内合成したものでないと人体には吸収しないので野菜・根菜類・肉類からしか摂取できません。

体内造成できない食物繊維が豊富でミネラルたっぷりの食材にはキノコ・海藻・根菜類など共通食材が多いです。

人の「うんこ」の成分構成をご存じですか？

「50%」食べたものの残りかす・「25%」腸内細菌の屍骸・「25%」腸壁細胞など再生細胞の屍骸  
食べたものは3日で「うんこ」で出てきますが、黄色でバナナの大きさ、形で出るのが理想です。

健康の基本は腸の健康です。腸が喜ぶ毎日の食事が大切です！

牛はカロリー「ゼロ」の草だけで大きくなり、毎日、牛乳を出し続けます。パンダは竹だけで元気に成長します。

これらは、腸内細菌が大きく関わっています。人もパンダと同じで肉食動物の特徴を備えていますが、気候変動や環境汚染で人類も何れ、竹だけで生きる事態に陥るかも知れません。

コンビニやスーパーの総菜・弁当は腐りません！ だから安心して健康に良い食品なのでしょうか？

レトルト品、加工食品の全てに、多量の砂糖、塩、防腐剤、石油色素、人工乳化剤など化学薬品が使用されています。

少量だから、動物実験でマウスが死ななかったから安全だと、使われています。

毎日毎日蓄積する物ばかりです、そして、それらの添加物は腸内細菌を攻撃して腸内環境を悪化させ健康被害の原因になります。大資本の大量生産では決してできないことが有ります。低価格で均一な製品作りをするためには、犠牲にしなければならぬ多くのことがあります。その1つが人の健康です。我が社は小さな企業だからできる事を・・・コツコツと皆様の「健康」の手助けとなるお弁当を作っています。

### <おしらせ>

すこやかキッチン合同会社」は「社団法人プラチナ人材サービス」の正会員として豊中市を基盤に地域社会の安全と生活向上に貢献する活動を行っております。

地域の自治会や老人会での健康セミナーなど、健康に関する啓蒙活動などを行っておりますのでご自由に参加ください  
日常生活で、他人に頼むのは気が引けるとか、些細なことから、何なりとお気軽に声をかけてください。