

元気な カラダづくり

「元気なカラダ」は

「自ら活動できる身体」

「やりたいことが自由にできる身体」。

何歳になっても自分の足で歩き行動することは

誰もが望む身体の状態ではないでしょうか。

年を重ねるほどに健康も容貌も

個人差が大きくなるように

積み重ねてきたことが結果として現れます。

私たちは地球に住むすべてのいのちが

ずっと元気でいられるようにと考え、

新しいものを加えるだけでなく、

身体の基本的な力が高まることを探求しています。



元気なカラダのために大切な「酵素」

はじめの一步は体温と基礎代謝

人の身体は「熱機関」と言うほど、体温が健康や生命維持にとって重要な役割を担っています。通常は36.5℃が健康体で免疫力も旺盛に働きますが、それ以下の体温が続くと身体のさまざまな機能が低下して免疫力が落ち、あらゆる病気をひきおこしてしまいます。身体を温める熱は食べたもののエネルギーが体内で変化して生まれますが、食べ物の内容や食べ方によっても変わってくるので、食生活だけではなく、体温が下がらないような生活習慣を心がけたいです。一方、心臓を動かし、体温を維持し、呼吸をしたり食べたものを消化したりという、生命維持に必要なエネルギー量を基礎代謝と言ひ、動かないでいるだけで1日に消費するエネルギーのうちの約70%を占めていると言われています。基礎代謝が高いということは摂取した栄養素をうまく利用できていることで、太りにくくなる他、活発な新陳代謝により細胞が若くなります。体温を「酵素」で上げ、基礎代謝を上げることが健康維持に欠かせないことなのです。



腸活を習慣にする

腸活とは、腸内環境を善玉菌で満たし改善する活動のことです。人の腸内には1000兆個に及ぶ、異なる3つの菌群が生活しています。その菌群は、縄張りを持ちながら相互に影響し合う生態系を形成しています。これらを腸内フローラとも言います。腸内の菌群は、食べ物の分解、消化、吸収などを助け、その過程で生じる新たな「酵素」や代謝産物が私たちの健康に深く関わっています。

「酵素」による善玉菌を増やす食事をすることで、それらが生み出す酪酸(らくさん)、乳酸、酢酸といった成分は腸内を酸性に保ちながら有害な菌(悪玉菌)の増殖を抑え、腸の運動を活発にしてくれます。味噌、納豆、漬物、醤油、酢など日本古来の調味料や和食には発酵を利用したものが多く、食生活に積極的に取り入れると善玉菌が増え、便秘や下痢が解消できるなどさまざまなメリットをもたらすこととなります。順調な排便も健康のパロメーターの一つなので、副交感神経が働いて腸が運動できるように、リラックスした生活環境を整えることも重要です。

「酵素」で改善が期待できること



自然に育った植物の力

「酵素」は人や動物、植物など生命活動を営むものに存在する物質で、食べたものの消化、吸収、分布、代謝、排泄まですべてに関わっています。生体内で起きる化学反応の触媒の働きをする、生命維持に欠かせないタンパク質です。「食物酵素」は、野菜や果実など生の食材から取り入れますが、同じ野菜でもその育ち方はさまざま。「一般的な野菜」は、大量に収穫するために、収穫量、形、サイズが流通しやすいように肥料や薬品を使って育てます。それらを使わずに、虫がつかず病気にもならないきれいな野菜をつくるのは非常に難しいことです。一方、自然の草木や茶葉、果実などの「野草」は大地や山々で自由に育ちます。春夏秋冬の季節を巡り生命エネルギーをたくさん蓄えながら人の手を借りず無農薬で育っているため、植物が元から持っている生命力や薬効成分が存分に発揮されるのです。