

特定非営利活動法人
日本健康事業促進協会
— Japan Health Project Promotion Society —

会報：Vol.3- No.3 / 2007年7月

当協会に対する各種お問い合わせ・ご要望等がございましたら
e-mail: info@jhpps.org まで、ご連絡ください。

— 協会所在地 —

東京都中央区日本橋室町 1-8-7
www.jhpps.org

私ども ^{NPO法人} 日本健康

事業促進協会は、「人の健康は
病気の予防に始まり、地球の健康は
環境の保全による」を基本理念としています。

総合的な健康の維持・増進・回復をテーマにしたセミナーやフォーラムの開催、スポーツを通じた青少年の健全育成のバックアップ、地域の市民活動団体とのネットワーク作りを行います。

また健康関連素材の医学的研究のバックアップも
います。

これらの活動を通して「人」個々の健康促進をサポートし、充実した人生を送ることのできる生活環境を作り上げることに寄与したいと考えています。

是非、皆様の御協力、御支援を賜りますよう、お願い致します。

- 健康・予防医学に関する新技術の基礎データ・臨床データ取得の受託事業
- 健康・予防医学と健康維持・環境保全に関する、講演会・フォーラム・セミナー・イベント等の開催事業及び素材・製品・機器・技術の調査・研究事業とその成果の認定及び紹介・提供事業並びに素材・製品・機器・技術の認定事業及び紹介・提供事業
- メンタルトレーニングシステム (MTS) 構築とトレーナー育成・認定事業及びメンタルトレーニングを基にした青少年・社会人に対する各種スポーツ指導

を通した青少年の健全育成事業

- 健康・予防医学・健康維持・環境保全と MTS 構築の各事業に関する国内外の情報収集活動事業及び団体・個人への研究会・勉強会を中心とした協賛・提携・参加等に基づく情報交換事業と人材交流事業
- ホームページの開設運営・出版物の発行等による普及啓蒙事業
- その他、協会の目的を達成する為に必要な事業

会 員

(1) 正会員 協会の目的に賛同して入会する個人・団体

・入会金：個人 10,000 円 団体 100,000 円

・年会費：個人 10,000 円 団体 100,000 円

(2) 賛助会員 協会の目的に賛同し、賛助するために入会する個人・団体

・入会金：個人 10,000 円 団体 100,000 円

・年会費：個人 10,000 円 団体 100,000 円

(3) 準会員 協会の目的に賛同して入会する個人

・入会金：5,000 円 ・年会費：5,000 円

機関誌 / 年4回発行：当協会推奨品に関わる研究推移状況・学会発表内容・新製品案内や、関連フォーラム・コンサートのご案内、健康コラムを掲載

*正会員・賛助会員の方は、当協会ホームページにアクセスし会員番号を入力して頂くと、機関誌にプラスした内容や発行前の新内容を、2週間程早くご覧頂けます。

*正会員・賛助会員の方が、当協会機関誌・ホームページで紹介する指定企業の指定製品をご購入される場合、10～20%の割引を受けられます。準会員の方がご購入を希望される場合は、ご紹介のみとさせていただきます。

*正会員の方には、●協会運営 ●協会活動 ●健康素材開発・研究、フォーラム・セミナー等についてのボランティア支援 ●協会活動に対する援助金・寄付金補助 ●各種研究に対する分担金・援助金・寄付金補助等の責任分担をお願いすることがあります。

夏バテ？

今年も夏到来

よく夏バテというフレーズを耳にしますが、本当に夏になるとバテバテになるのでしょうか。

夏バテの原因は、簡単に言えば暑さや強い陽射しといった環境ストレスによる体調の乱れだとされます。しかし、現代人には汗腺の減少傾向という、さらに夏バテしやすい要素があるようです。

ヒトは暑くなると汗を出し、その汗が蒸発する時に熱を奪う「気化熱」作用によって体温を調節しています。この体温調節システムのカギを握る汗腺の数は、体の表面に300～400万個あると言われています。

しかし、そのうち実際に汗をかいて体温調節をしている汗腺（能動汗腺）は、一般的に表面にある汗腺の約半分。残り半分の汗腺は、普通はお休みしています。しかも汗腺は、必要がなければどんどん退化していく性質があります。幼児期から冷暖房の効いた室内で生活し、汗をかく機会が少ないと能動汗腺の数もどんどん減少していくこととなります。日本のエアコン普及率は、今や200%超だそうです。小さい頃から冷暖房の効いた室内で生活している現代人は、能動汗腺の数が減少傾向にあるようです。

能動汗腺が減少すれば暑くても汗をかくことができず、体温調節もスムーズにいかなくなります。そしてドンドン暑さに弱くなる→冷房を強くする→さらに能動汗腺を退化させる…と悪循環に陥ってしまいます。

あなたの生活は、どうですか？ 上手に汗をかいていますか？

夏バテに拍車をかける自律神経のアンバランス

夏バテの原因は環境ストレスによるものが殆どですが、これに拍車をかけるのが自律神経のアンバランスです。食欲がなくなったり、睡眠不足になったり……不規則な生活が続くと、自律神経がバランスを崩します。疲れやすくなったり、立ちくらみがしたりと、さまざまな不調を引き起こしてしまいます。

こんな夏バテを整えるには、食欲がなくてもバランスの良い食事を心がけ、睡眠を十分に取ることが欠かせません。つまり規則正しい生活が、夏バテ撃退の最大の対策なのです。

でも、そう簡単にできることではありませんよね。暑くて寝れないから睡眠不足なのだし、食欲が出ないから食べられないのだし…。規則正しい生活……って言うてもね…。

まず、睡眠不足については、昼寝で対応しましょう。10～15分程度の昼寝が、体調を戻してくれます。

夜ぐっすり眠るためには、快適な室温が必要になります。クーラーを使う場合は28℃位を目処に。睡眠中は体

温が下がるので、寝始めにちょっと暑いと感じる位がちょうど良い温度になります。扇風機を使うのも良い方法ですね。どちらの場合も、冷風が身体に直接当たるのは避けて下さい。一晩中冷風に当たり続けると身体の表面の熱が奪われ続けることになるので、かえって身体が疲れてしまいます。

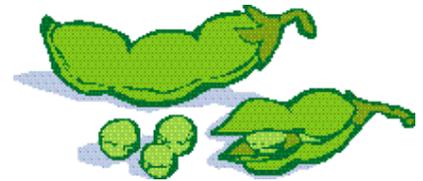
また夏場は基本的に低気圧＝副交感神経優位になります。副交感神経優位＝リンパ球が多くなります。リンパ球過多＝ダルい、となります。

ですから、夏場の入浴はシャワーになりがちですが、逆に多少暑めのお風呂に入る方が良いですね。ぬるめのお風呂では、ますます副交感神経優位になってしまいますから、もっとダルくなってしまう事が有ります。

次に食べ物です。夏は、夏の太陽をたっぷり浴びた野菜が夏バテに効果抜群です。

枝豆——

栄養分：タンパク質、カルシウムのほか大豆にはないビタミンCやAも含みます。



効果：過剰な熱エネルギーを冷まし、体内にたまった余分な水分を排泄する作用があります。

トマト——

栄養分：ビタミンCを100g中20mg含有、野菜の中でも飛び抜けています。



効果：「トマトが赤くなれば医者が青くなる」と言われるほどのパワーの持ち主。生活習慣

病に効果があり、働き盛りの人たちには欠かせない食べ物です。ストレスへの抵抗力を増します。胃のむかつきをすっきりさせます。脂っぼい食べ物からくる胃のもたれを改善します。頭がボーッとしている時にしゃっきりさせるグルタミン酸やアミノ酪酸を含みます。

トウモロコシ——

栄養分：玄米並のタンパク質に加え、ビタミンBや繊維は3倍、また糖質は少なくカロリーは玄米の3分の2。ビタミンEやリノール酸も多いのですが、タンパク質中の一部の必須アミノ酸が少なめです。



効果：胃腸を丈夫にする働きがあるので、食欲が出ない時にピッタリです。

この他に、オクラやニガウリ、薬味に使う大葉、みよ

うが、ラッキョウ、新顔のモロヘイヤなども夏らしい野菜ですね。これらに共通しているのはビタミンが豊富であること。苦みやからみで清涼感を得られること。

また夏の味覚スイカは、果肉の90%以上が水分で、ビタミン類は少ないのですがカリウムが多く、腎炎や膀胱炎、高血圧の予防にも効果を発揮します。暑い日の口当たりの良さはもちろん、熱を冷まし、暑さを忘れさせてくれる働きと高い利尿効果があります。

さて、ではお昼に「食欲ないなあ、何食べよーか」となった時、夏場の「じゃあ……」の代表は、お蕎麦ですかね。

では、お蕎麦の話し

お蕎麦に含まれるルチンは、植物に含まれるフラボノイドの一種です。昔から「蕎麦を食べていると脳溢血になりにくい」と言われるように、ルチンは蕎麦の最も特徴的な機能性成分（抗酸化物質）です。ビタミンCの吸収を助け、酸化から守り、細菌の侵入を防ぎます。また血圧の降下作用があることから心臓病や動脈硬化、高血圧など生活習慣病の予防に役立ちます。そしてルチンには血管の強化し、血行を良くする働きもあるので、冷え性や肩こりなどにも効果があるといわれています。

ルチンが発見されたのは1930年代。皮膚内や粘膜下などに出血を起こす紫斑病の治療に有効だった為ビタミンPと呼ばれましたが、現在は独立したビタミンとは考えられておらず、ルチンという名称で統一されています。

ルチンの毛細血管強化作用についての実験があります。餌に蕎麦を与えたネズミと与えていないネズミに分けて、体毛を剃ります。それぞれの皮膚に真空ポンプを当てて吸引したところ、蕎麦を与えなかったネズミの皮膚は紫色に変化しました。毛細血管が切れたと考えられます。ところが蕎麦を食べさせていたネズミの皮膚は、この跡がほとんど付きませんでした。毛細血管が強化されたことで、内出血しにくくなっていたと考えられます。最近の研究では、血圧や血糖値の降下作用、膵臓機能の活性化作用などがあることも報告されています。

またルチンには、ビタミンCと同時に摂取すると、毛

細血管の強化作用が一層強められる性質もあるといわれています。ですから蕎麦を食べる時は、ビタミンCを多く含む野菜や果物を一緒に摂ると、栄養素だけでなく、ルチンの効率的な活用にもなると考えられます。

蕎麦のルチンの含有量は、品種や栽培条件などの違いで変わりますが、これには蕎麦が生長する際の日照量が大きく関係していると考えられています。

例えば日照時間の長い時期に栽培された夏蕎麦の方が、秋蕎麦に比べてルチン含量が多い傾向にあります。また栽培条件では栽培地の日照量が問題になり、南方の蕎麦の方が北方の蕎麦よりも含量が多い傾向にあるそうです。

ルチンと日照量の関係については、ルチンは蕎麦にとって「日傘」としての役割を担っていると考えると分かりやすいかもしれません。海水浴などでも、あまり日焼けをすると、皮膚がんの原因にもなるといわれます。これは、太陽光に含まれる紫外線によるものです。また最近、大気中のオゾン層が破壊されて紫外線量が増えていることが大きな環境問題になっていますが、実は植物にとっても紫外線はよくないのです。

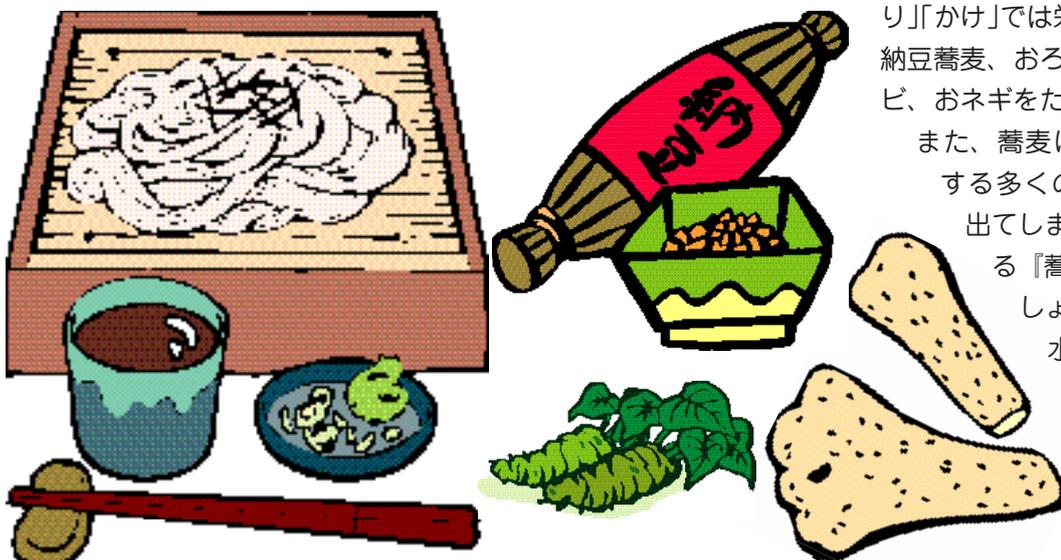
植物は動物のように、紫外線を避けるために日陰に移動することは出来ません。そのため植物は、「日傘」に変わるものとしてそれぞれ特有の防御物質を作り出しますが、蕎麦の場合はルチンが防御物質になっているわけです。実際、国内産（北海道産）と外国産の玄蕎麦でルチン含有量を比較すると、ブラジル産、国内産、カナダ産、中国産の順で含有量が多かったという実験結果もあり、各産地の日照量は、多い順にブラジル、北海道、カナダ、中国となり、日照量とルチン含有量との関係が推察されます。

ですからルチンは、紫外線の害から身を守るための成分なので、太陽光にさらされる殻に近い部分（蕎麦の実の外層部分）に多く含まれています。したがって、一般に蕎麦粉100gにはルチンが15mg程度含まれるとされますが、蕎麦粉の種類によって含有量が違ってきます。最も多く含まれるのは甘皮（種皮）部分まで引き込む三番粉（表層粉）で、中心部が主体の一番粉（内層粉）が最も少なくなっています。

でも、いくらルチンが一杯入っているとは言っても、「もり」「かけ」では栄養のバランスが足りません。納豆蕎麦、おろし蕎麦、とろろ蕎麦に、ワサビ、おネギをたっぷり乗せて下さい。

また、蕎麦に含まれるルチンをはじめとする多くの良質成分は茹でる間に溶け出してしまうので、それらが多く含まれる『蕎麦湯』を必ず飲むようにしましょう。それでなくとも蕎麦湯は、水溶性タンパク質です。夏場の疲れた身体の栄養補給には、蕎麦湯もしっかり飲んで下さい。

(了)



協会推奨コーナーです (協会は紹介のみで、基本として直接的な商品販売等は致しません。割引きは、提携各社のご好意によるものです。)

割引 DNA 検査 / (株) ディーアイエス

頬内側の粘膜をこするだけで、体質検査や疾病発症リスクを検査することができます。詳しくは協会ホームページをご覧ください。 * 協会正会員は、10% 割引きで検査致します。

PROUSION 使用リラクゼーションヘッドホン
「響」 / (有) ホリスティックリフレッシュ

フォン部分に PROUSION 素材を使用。リラクゼーション、自発性 α 波の増幅、ストレス・コントロール、メンタル・トレーニングへの応用に。

* 家庭用・移動用(折畳み式)共 31,500 円、2ヶセット 52,500 円(税込)
* 協会正会員は 10% 割引き * リラクゼーション用 CD サービス



割引

割引 PHOTIC FEEDBACK SYSTEM

「リラクルー FM-100A」

／フューテック エレクトロニクス (株)

ゴーグルからの光の明滅が α 波を増幅させ、効果的にリラックス & リフレッシュ状態へ導きます。

- 生体リズムに応じた光刺激で、特別な訓練なしにリラクゼーションが可能
 - リラックスとリフレッシュの2コースが設定可能
 - 最もリラックスした時の光信号データを記録できます
 - 携帯可能な文庫本サイズの小型軽量設計(本体)
- * 42,000 円(税込) * 協会正会員は 10% 割引き



ナノ化 PROUSION® 配合

婦人物 T シャツ・タンクトップ等

ナノテクノロジー + PROUSION!
ナノ化 PROUSION が繊維に浸透!!
日本製 綿 100%・60 番双糸使用の最高級品質!!!
——2007 年夏限りの期間限定販売——

* 限定 3,500 枚のみ

* 会員様特別提供価格 **8,800 円**

* ロットでのおまとめ注文の場合は、ご相談下さい
例・200 枚 = 4,400 円/枚 500 枚 = 2,640 円/枚

**限定
期間**

——ホームページからご注文下さい——
<http://healthion.jp>
(全アイテムの詳細をご覧ください)



**限数
定量**

お問い合わせは—— (株) ヘルシオン
mail: info@healthion.jp
Tel: 03-5355-4067 (内藤)

下欄ご記入の上、03-3272-8928 へ FAX をお送り下さい。当協会もしくはメーカー、発売元からご連絡差し上げます。協会ホームページ www.jhpps.org からもお申し込み頂けます。

お名前		会員種別	正会員 ・ 賛助会員 ・ 準会員
御住所		IDナンバー	
電話番号		E-mail アドレス	
FAX 番号		購入希望製品	
携帯電話番号		資料請求	要 ・ 不要