

この紙面は山田健康センターのホームページ上でもご覧いただけます

山田健康センター

検索



第90回の西式甲田療法勉強会は 11月9日(土) 11:30。山田健康センターで「甲田式少食・実習と原理」(昼食会) ¥1300 断食はありません。事前申込が必要です。また座談会(甲田療法研究会)は11月28日(第4土曜)14:00 ¥500

## 苦い? 不味い?

2つのTV番組を見て感じたことがある。1つはバラエティ、もう一つは米国のドキュメント番組。前者はお笑いタレントのクイズ番組で、負けたほうが罰ゲームとして「青汁」(ケールジュース?)を大きなコップ一杯飲まされていて「苦ッ」と言うや一気に吹き散らす場面があった。床一面に青い汁が飛び散ったところをみると彼には相当不味かったのだろう。大げさとも思える演技の彼を周りの者が囁し立てて笑う。その種の番組だから何も目くじら立てる必要もないのだけれど、彼の味の感想が「マズッ」というなら分かるが「苦ッ」はないだろう。飲んだことが無い人に苦い味だと伝わってしまい誤解を与えかねない。確かに青臭い風味ではあるが、40年間飲んできて「苦い」と思ったことは無いからだ。翌日、畑に出てコラード(ケールの類)の世話をしながら、「可愛そうに、苦いどころか真冬なら甘みが増すのにねえ。残留農薬か化学肥料が吸い込まれたから苦くなったのかねえ。」と同情の意を表した。

## 味の嗜好形成

その晩「味覚」をテーマにした真面目な番組を見た。味覚形成は生まれてから食べ物を口にする様々な経験を通して形成される。特に3歳までに大まかな味の違いは学習するようだ。「甘味」や「塩味」は早くから経験する関係上一般に好ましく認識されるようになるとのこと。他方、「酸味」は腐敗物、「苦味」は毒性ありとして警戒感を持つ本能が働き幼児では吐き出す。だが長じるに連れ、酸味や苦味を反復経験するに従って食べられるものとして警戒感が解かれ、やがて嗜好にまで定着するのだとか。また臭いも重要で味とセットで大脳知覚していくようだ。また、味の濃淡に関して普通濃い味は好むが、一方薄い味は味蕾(みらい)神経を動員して理解せねばならないので苦労する。しかしその苦労の結果味蕾が増え高度に発達するのだ。この訓練が不十分のまま成長する人は嗜好として刺激や濃厚な食物を好むようになり、薄味食品を食べつけない人種では味蕾が発達しないが為に味覚オンチが多くなる。コックとかソムリエには向かない。日本人なら「旨み」はすぐ判って当たり前だが、欧米人では表現に困る味という認識でしかない人も多いのだとか。やはり「和食」が世界文化遺産と称される所以なのだろう。食素材の持ち味を活かす調理などというのは高度な技術なのである。舌を実際顕微鏡下で調べてみると味蕾神経の数と発達には個人差が大きいそうで、発達している人ほど刺激物や辛味、苦味がきつい物を好まない傾向になる。結局味の嗜好というものは味覚神経の発達具合に原因していることが大きいのかも。それと、食べた時の精神状態を含む記憶がのちの行動を規制する。嗅覚失調の人は残念ながら美味しい食事をあまり出来ない。悪い口内細菌群でも然り。

## INORI

それなら、食事環境や微妙な味の経験数、病気保有や体調でマイナスを持つ人が増えてきている社会問題なのかもしれないと考えさせられた。本来精緻、緻密さ、繊細さというのは日本民族の世界に冠たる美德であったと思うが、不味いのか苦いのか青臭いのか表現しようが無い不適切な言葉を発したタレントくんは、実は味蕾神経が発達異常を起していたのか? 最近の若者でカップラーメン、インスタント食品しか食べないで平気である人が結構居ると聞くと、亜鉛不足を警告する以前にむしろ組織異常と憂慮すべきか。瑞穂の国の水が甘いと判るのか??



## 前回の勉強会

前号でもレポートしたが、筋肉が柔軟で脊椎に全く異常なしの人は成人では思いの外少ないものだ。筋、腱など骨格にまつわる所が縮んでいけば骨に張力が掛かるからだ。こうした僅かのひずみをできるだけ日々整齊しておくことが必要なのが2本足で暮す人間の宿命ともいえよう。そこで、西式運動法を学んで頂いた。まずは体が不自由な人でもできる手段としての堅い寝具。即ち平床敷きの上で硬枕を首にあてがって休む習慣を。硬さに慣れたら気持ち良いものだ。歴史上ハンモックやふんわりベッドで寝る民族は硬い木や石、地面で寝る民族より病気が多く見られるという文献があるくらいだ。更に膝立て金魚でストレッチして金魚運動、毛管運動(血流改善)へと進める。また手足関節や骨盤の不正を修正すべく合掌合蹠、とここまでは重力からの影響を最小限にとどめるため仰向けの姿勢で行う。最後にやっと起き上がった姿勢(正座または椅子に腰掛ける)で背腹運動である。これは少々慣れが必要だが習慣にすれば威力は大きい。背骨の前後の狂い、横隔膜以下の内臓下垂、結腸内での内容物の停滞、頭部の血流不等速(自律神経系、ホルモン系)などの解消を一挙に。

## 日本総合医学会関西大会いよいよ間近！！

「日本再生」――少食が世界を救う―食・教育・健康対策の実際―

日時:平成 25 年 12 月 1 日(日) 会場:大阪朝日生命ホール 地下鉄御堂筋線・淀屋橋駅

12 番出口上がったところ 参加費 2,500 円(前売り) <当日 3,000 円> 当店にて前売券をお求め下さい。

10:00-10:15 開会宣言 大会委員長 学会頭挨拶 学会副会長 医学博士 福原宏一

10:15-10:45 会員発表「穀物大作戦を開始しましょう！」 食養指導士 上條貴子

10:45-11:45 「医・食・農 連携のこれから」当学会会長 医学博士 渡邊 昌

11:45-12:00 本部挨拶 <<12:00 - 13:00 昼休み>>

13:00-13:30 癒しのコンサートピアニスト 韓史花

13:30-14:35 「長生きしたければ食べてはいけない」 ジャーナリスト 船瀬俊介

14:50 -16:00 パネルディスカッション「日本再生への道」-健康社会の実現を目指して-

パネラー:船瀬俊介、昇幹夫、福原宏一、森美智代 コーディネーター小山登

17:30~ 交流会―講師の先生方を囲んで 司会 小林喜美子 (定員30名)



## 第9期の西式甲田健康法勉強会の今後の予定 (毎月原則 第2土曜)

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。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。ご了承を。参加費1回 500 円(断食食は追加 400 円) 申込は各回毎です。

	日 時	内 容	断 食 ・ 備 考
第90回	11月 9日(土) 11:30	食事会・甲田食の全貌と解説	材料費・別途 ¥ 800
次回座談会	11月30日(土) 14:00	西式甲田療法検証/フリ-雑談会	
第91回	12月14日(土) 14:00	盲点・排泄の不完全の怖さ	青汁断食
第92回	1月11日(土) 14:00	40分合掌行、弛緩行(心ケア)	断食