



第121回の西式甲田療法勉強会は 9月10日(土)山田健康センターで。「甲田式健康法ガイダンス・基本理論」¥500 断食食はすまし汁断食。¥400 いずれも準備の都合上2日前までに事前申込が必要です。

ダイエットに断食？

「断食できる機会を探しているのですが、ひょっとしてこちらで...？」突然の電話でのご質問にこちらは一瞬返答に窮した。「断食道場ではありませんのでどこか別を当たって下さい。」しかし断食したいという動機が気になって聞いてみたくなった。「ダイエットに一番成果を得られそうなので一度試してみようかなと考えまして...」「それはそうでしょうが未経験だと危険を伴うこともありますから、軽い気持で行うことはお勧めできません。ダイエットなら他の方法もあるでしょう?」「それはどうも突然に失礼しました。」受話器を置いた瞬間につい最近の不幸な出来事を思い出した。その人は40がらみの女性だった。同様の趣旨である日こちらに問合せが舞い込んだのだった。そのときはたまたま2泊3日で企画しようかなと考えていたので「半年先ならチャンスがあるかもしれません。とりあえず連絡先を伺っておき、決まったらお知らせします。」とお答えしておいた。その後お流れになり、お断りのための電話を入れたのである。

もうそれどころじゃあ...

数ヶ月経っていたので彼女は忘れていたようだったがやっと「ああ、そういえば断食したいようなことを言っておりましたねえ。でももういいんです。実はインドで行う10日間断食のイベントがあったのでそれに参加して来ました。」「あっ、そうだったのですか。ひと月前のことでしたら今、体調はとってもよろしいでしょうねえ。」「...いいえ、ずっとそれ以降食事を食べられないのです。今はどうにかして体力を回復させたい一心でして、断食どころの話ではないのです。食べるとしんどいし、食べないと痩せる一方ですって困ってい

ます。」そうとお聞きした私は思わず絶句してしまった。失敗だ！回復手順の失敗だ！「断食は10日間もできたのでしょうか？入りは問題なかったでしょうが、出がまずかったのですかね。回復手順を守れなかったのですか?」「そのツアーでは特に詳しい説明は聞いていませんでした。」2度目の絶句！なんというお粗末さ...そして余りに短絡に考えてしっぺ返しを食らった彼女が気の毒でならない。もう一度一から回復食を始めるつもりがあるならと思い、手順を詳しくお話させていただいた。.....無言で聞いていた彼女は受話器の向こうで溜息混じりにか弱く「はぁー、まあ考えてみます。」見も知らぬ方との会話がそこで終わった。余韻には重い空気感だけが漂う。



INORI

昔、甲田先生から伺ったある断食マニアのエピソードを思い出した。もともと肝臓が余り丈夫でなかったその方は、1~2日間の短い断食を経験して大変調子が良くなり断食の虜となった。何度も繰り返すたびに益々大変食事が美味しくなり、長期の断食をしたいと考え始めたのだ。そして甲田先生の反対意見に耳を貸さず遂に2週間断食に挑んだ。直後の美味しさは格別なので、ゆっくりした回復手順を守れず食べ過ぎハイペースに陥った。と、突然食事が入らない現象が現れたそうだ。今度は頭では食べたいのだが、口にすると苦しくて吐き気に襲われるという肝臓グロッキー状態である。薄い重湯くらいしか受け付けないので結局痩せこけた状態から一步も前進できないでその後体力が無い状態で年を重ねたそうである。消化器が弱い人では長期間断食は危ない。自分の腹を知るべし。

器官別・ミニアドバイス 消化器 5

栄養を考察する上で野菜、穀類を摂る重要性は論ずるまでも無い。栄養学会で早くから奨励されている割にはここ 20 年我が国の消費量は逆に減ってくる傾向にある。意識はあるが行動に結びつかない。原因の一には買い物動向と胃腸機能の減弱があるように思う。まず、保存性がある穀類やイモ類、果物は別だが野菜は鮮度が命。1~3 日毎の重量と時間の負担感だ。カット済み生野菜では気休め程度だ。もう一つに、胃腸が受付けるように調理の変化が求められる負担感、生野菜だけというのも味気ない。そんな悩みに付け入るサプリ、薬品はじめ色々な業界の仕掛けに甘んじているのが現状だろう。

では自律性回帰の妙案を！弱った胃腸にも通用しやすい生野菜をジュースまたは泥状で大量（毎日 500g）に摂取すること。加熱調理せねばならない芋類、牛蒡、きのこ、玄米、動物性食品などをあしらうのである。そして生でも可能な果物果菜を少し足す。こうした食生活が続くと胃腸が整い排便が整う。疲労感が減るとともに各種負担感が苦にならなくなるし、慢性習慣病の危険が遠のく。外食費や医療費を節約できるし子育ての大切な習慣づけも成立する。またそれらを少食にすると、腹が減るから食への満足と感謝が生まれる。エネルギーといのちの節約に貢献できる。プラスのスパイラルである。食は生きていく上の基本だから、それを真剣に考えることは確かに人間性向上につながるのである。難しい学問の理屈や技術でなく、自然の摂理を簡素に実践しぬく胆力、誠実さが試される。

日本総合医学会関西西部会研究講演会が 10 月 2 日（日）に開催！

会場：朝日生命ホール（地下鉄御堂筋線淀屋橋駅・12 番出口すぐ） 10：00 開演～16：35
 講演者：小若順一（消費者連盟）「チェルノブイリに学ぶ」、西尾正道（医博、がんセンター）「放射線被曝と健康障害」槌田劭（元京大工学部助教授）「文明社会の未来とフクシマ後の生き方」他
 パネルディスカッション：「原発のない健康社会を目指して」＜前売券 2500 円（切 9/24）当店にて＞

当所主催 第 12 期 西式甲田健康法勉強会・今後の予定

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。希望者は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。ご了承下さい。講習会参加費 1 回 500 円・断食食 400 円

	日 時	内 容	断食・備考
第 121 回	9 月 10 日（土）14：00	西式甲田健康法ガイダンス	すまし汁断食
第 122 回	10 月 8 日（土）14：00	健康体操実習と寝具	寒天断食、市民ホールで
第 123 回	11 月 20 日（日）14：00	少食と断食の実際	野菜汁断食、市民ホール

野良仕事のパンセ……

野菜作りを永らくしてきて時々ふと

「土とは一体何者か？」と考えこむことがある。その組成からすれば地下深くから噴火された岩石が累々たる有機物の死骸と地表で混ざったものと規定していいと思う。そこに根を伸ばして自立的に生きてるのが植物であり、その中から選別して食糧と決められたのが野菜。人間の身勝手に生きる場所を規定されるときが農林業、家庭菜園。野菜たちは不平も言わずに土こそ我が住処と達観して健気に生き切ろうとしているように見える。土中に根を張り生きるのに必要な栄養分や水分を吸い上げ、地上では太陽光に向けて葉っぱを増殖、成長する。「地上環境が厳父、土は慈母」そういう風なイメージ。そして、動物達はそうした植物に依存して生きてきた。ところがである。植物達は完全自立ではなかったようだ。実は土の先住者は菌群だったのである。土中菌が菌糸を岩石や腐食の中に伸ばしていき、植物の毛根群がミネラルの分け前に預かっていて共生が成立している。それに依存するのが人間。