

7/7(火) P.I.A 乾燥野菜薬膳教室に参加しました

干し野菜の主な効果

- ・栄養や旨味・甘味が凝縮され、少量でも効率よく栄養を摂ることが出来る
- ・食材の水分が抜けることで、身体を温める力(温性)が高まる
- ・「気・血・水」の巡りを整え、冷えや代謝の改善をサポートする
- ・食物繊維が凝縮され、腸内環境や便通の改善にも役立つ



薬膳的なメリット

- ・血糖値の急激な上昇を抑え、エネルギーが維持しやすくなる
- ・噛む回数が増えることで満腹感が得られ、食べ過ぎ予防にもつながる
- ・薬膳では「脾胃(消化器)」を補い、体力作りに役立つと考えられる



「長寿のための食事と生活」

2013.7.18 月刊誌:森下自然医学 森下会長より

「サーチユイン遺伝子」⇒ 腹七分目 (※老化を遅らせる遺伝子)

① カロリー制限した時に活性化する!!

活性化されるとサーチユイン酵素を作る。(空腹でないとサーチユイン酵素が働かない)なので **「腹七分目」の食事を心掛ける**ことが大事!

② カロリー制限開始、7 週間目でサーチユイン遺伝子が増加

③ 生物が生き抜く為に、飢餓の時代の約 20 億年前に、飢餓対策の遺伝子として存在していた。

サーチユイン酵素の働き

- ① 老化を遅らせる
- ② 皮膚、脳の細胞の老化がゆっくりになる
- ③ 免疫細胞をおとなしくさせ、血管を元気にさせる
- ④ 遺伝子の修復 (糖尿病 = 老化 = 改善)
- ⑤ 100 種類以上の遺伝子を活性化する
- ⑥ 寿命が 30~40%伸びる

「あったか酵素」と
「カルシウム」は
一緒に食べると
吸収が早いです

注意

肉類を多く摂取すると、体内消化酵素を大量に必要となります。

つまり「炭水化物 → 蛋白質 → 脂質」となる、この元素転換理論を知らない医学者や栄養学者ほど「健康・長寿のための肉食必須論」となる。

強硬な「肉食推奨論者」は間違えであります