



健康法師の

## ～ごぼう茶飲む前と後～ 血液検査、発表します！

企業のトップの健康度合いを赤裸々に公表するのはアホかいな？と思われる向きもございましょうが、これは皆様にもお伝えしたくてウズウズしております。（まあ、露出狂なだけなのかもしれませんが…）

5月あたりからゴボウ茶実験の失敗作を引き取って、バシバシ飲んでおりましたところ、2か月半を経過した時点で、どう考えても自分が変に健康なのです。そこで、コロナのテレビ出演でもおなじみの小島クリニックの小島先生（子供のころからの友人）の所で血液検査を実施いたしました。『先生！俺めっちゃめっちゃ元気です。血液検査してくれ！』と言って診察室に入ってゆく患者も変ですが、数日後の結果を観て小島先生曰く、『お前、いったい何やったんや？ 思いっきり数値下がったとる！』と驚く始末。『ゴボウ茶とサウナや！』、と返して、先生曰く『サウナなんか関係ないわい！』…。とするとやはりゴボウ茶か…。

ついに数字の上でも明確に健康指標が示されていたわけです。1月と8月の変化の一部をご覧ください。

### 1. 肝機能指標（アルコール摂取や肥満による肝臓の細胞の破壊度合）の改善

		前 (1/7)		後 (8/5)	正常値 (男性)
①	GOT	104	→	46	10～40
②	GPT	183	→	74	5～40
③	γ-GT	79	→	55	70以下



GOTとGPTは6割減と大幅に改善されて正常値に近づき、γ-GTはめでたく正常値内に治まる。ごぼう茶を飲んだせいでビールの量が減ったのも功を奏したのかもしれませんが。

### 2. 高脂血症指標（暴飲・暴食や代謝異常によって血中に溢れた中性脂肪・コレステロールの量）の改善

		前 (1/7)		後 (8/5)	正常値 (男性)
④	中性脂肪	320	→	169	50～149
⑤	HDL (善玉) コレステロール	42	→	49	40～86
⑥	LDL (悪玉) コレステロール	101	→	80	70～139



心筋梗塞や脳梗塞のリスクとなる動脈硬化を引き起こす中性脂肪値がほぼ1/2、正常値まであともう少し！のところまで低減。また、善玉コレステロールは微増、悪玉コレステロールは2割減って、より理想的になる。とりわけ、長年、服薬しても良くて200台までしか下げられなかった中性脂肪の劇的な低減には、「お前、いったい何をした？」とかかりつけ医も驚く結果になりました。

### 3. 高尿酸血症指標（痛風や尿路結石の原因となる血液中の尿酸の量）の改善

		前 (1/7)		後 (8/5)	正常値 (男性)
⑦	尿酸	8.2	→	7.6	3.7～7.0



中性脂肪に次いで、気をつけるようにと注意されていた尿酸値も、正常値までもう一息まで漕ぎ着ける。尿路結石や痛風発作の恐怖から遠ざかったことは本当に目出度いです！

オマケに、今日は歯科医の定期検診を受けてきましたが、何でか今日は歯も歯ぐきも『金メダルや！ どうなってるねん？？？』と25年間褒めてもらったことない先生が褒めちぎってくれたのです。不思議…。歯ぐきの状態もすこぶるよいらしい…。エエとは聞いてはいましたが、これほどまでかと体感しております。

しつこいようですが、これはどうあっても、**ゴボウ茶を皆様に強力にお勧めいたします**



# 『コオロギが世界の食糧危機を救う』

新型コロナウイルスの感染が確認されてから早くも1年半が経過し、収束の気配も見えないまま世界的な大流行が続いていますね。そんな不安が続くなか、世界では対策が急がれる心配事がもうひとつあるそうなんです。それは、「世界的な食糧不足」。国連食糧農業機関によると、原因は地球温暖化による天候不順と人口増加で、現在77億人の世界人口が2050年にはおよそ97億人に達するとされています。しかも、2030年頃には世界的な「たんぱく質不足」が起きると予測されていて、遠い未来の出来事ではありません。

そんなたんぱく質不足を救うのが『コオロギ』だと言うのです。地球温暖化の原因である温室効果ガス排出量も牛と比べると約30分の1、餌や水の量も圧倒的に少なく、成長サイクルも僅か35日。体重の6割がたんぱく質で、必須アミノ酸や食物繊維も豊富なスーパーフードなのです。さらに、糞は植物の肥料になり、成虫になるまで8回も繰り返す脱皮殻の成分は、骨の再生医療への活用が期待されている、捨てる所のない素晴らしい。

そんなスーパーフード「コオロギ」が、あの『無印良品』でせんべいとなって発売されているんです。昨年オンラインショップで発売されると即完売、今でも「おひとり様3点まで」の制限が付く人気ぶり。早速購入し、試食した結果…えびせんのような香ばしさと普通に美味しい。使用されているのは『陸のえび』と呼ばれる食用コオロギ界のスーパースター フタホシコオロギ。大手パンメーカー Pasco (パスコ) も、食の大切さや未来の食について子供たちが考えるきっかけづくりのため、今年7月に『コオロギの食育パンキット』を発売しています。



大手メーカーも販売を始めたことや近い将来起きる食糧危機を考えると、体に良く、地球にも優しいコオロギフードは今後“ムシ”できない存在となりそうです。



## 健康法師の独り言 パート 110

『らしく』逝きたいものですね…。

高齢者施設に入居していた母(89歳)ですが、食べなくなったとして病院に移って『胃ろう』の手術をすることになりました。もともと心臓破裂をして救われて21年間も生きてきたのが奇跡とお医者さんは言うのですが、脳の梗塞や肺炎やら水が溜まるやら…。あっちもこっちもという状態で、胃ろうに続き、とうとう気管切開をしてチューブにつながれたままになりました。かろうじてあった意識も無きに等しく、ここまでやって本当に良かったと言えるのか…。長年親しんできた母の人格はそこにはなく、今や医学によってなんとか生かされているに等しい状況です。高齢者施設でも資生堂のクリームを塗って綺麗を心がけてきた母でしたので、彼女の美意識にはおおよそそぐわれない事態です。あれだけお喋りが好きだった人が、もう言葉も失い、意識すらありません。

こうした事態を観て、その人『らしく』逝かせてやりたかったなあと寂しく思います。逝く直前まで意識があり、最後の一言を残して逝ければいいなど。父の場合は、子供や孫もみんな集まった中で、『もうエエがな…』とじやまかさそうに最後の一言を言って逝つたのは実に父『らしく』、名セリフだったと思います。

それにはボケてしまうことは極力避けなければなりませんね。そこに居ながらにして『居ない』という状況は、子供にはショックです。人間、必ず最期を遂げるわけですが、どんなふう逝くか、これだけは避けたいなということを考えさせられます。私は今から最後に笑いを取れる珍セリフを用意しておこうと考えております。エンディングシートを書き残すことを、皆様にお勧めいたします。



## 編集後記

皆様、今回の通信はいかがでしたでしょうか。健康法師がごぼう茶を飲み続けて、健康体に近づいているということがわかった瞬間、事務所の社員2人が「私もごぼう茶を飲む！」と触発されて、ごぼう茶習慣を始めております。個人差はもちろんありますが、今回の健康法師の血液検査結果は参考になりそうです。正常値まであと一歩!!!

