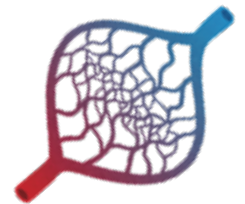
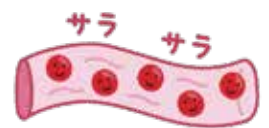


## 老け顔からの脱却! ～『毛細血管』の重要性～

戸棚の中にあった30年前の二人の婚約式の写真、二人とも可愛い…。(これなら結婚を決めたのも無理はない…。)しかし、今はどうしても『ヒネ』が顔に出てしまっており、老化は否めません。この老化なるもの、どういうメカニズムなのか、避けようはないのか???考察してみました。とどのつまりは『血管』、特に『毛細血管』に行き当たるようです。

血管は全部繋げると10万kmにもなるようで、地球2周分もあるそうです。その内の99%が毛細血管(髪の毛の20分の一ほどの太さ)で、これは20歳～60歳の間に40%が機能を喪失してゆくというのです。そりゃボケてくるわなあ…。ターンオーバーがスムーズに行かなくて死滅してしまうものもあれば、死滅しないまでもゴースト化して機能不全状況になる事が多いようです。血管は酸素や栄養素を届けて、老廃物を肝臓などに送って処理してもらう土管なわけですが、これが機能しないと肌も内臓も髪の毛も荒れ放題ってわけですが、これが機能しないと肌も内臓も髪の毛も荒れ放題ってわけですが、つぶれやすい毛細血管は、一旦つぶれると元には戻らないが、ゴースト化しているものは復活できるとのこと。また新しく毛細血管を作ることもできるらしいです。安心しました…。遅くはありません!



まあ、俗にいうならば、

- ①運動しましょう! (ふくらはぎや太ももを特に鍛えて、下半身の血流改善をすべし)
- ②睡眠を十分にとりましょう! (老化防止ホルモンは寝ている間にその70%が出るようです)
- ③ストレスを上手に解消しましょう (ストレスって血流を止めちゃうくらいですので、大敵です)
- ④入浴時間をしっかりとりましょう (血行促進、特に副交感神経優位で毛細血管への流入が良くなる)
- ⑤バランスの良い食事 (タンパク質を意識的に摂る必要があるが、糖質の摂り過ぎは活性酸素が過剰に出て老化を促進させちゃう)

っという事になりますが、私の場合…

- ①はジムには属するもお風呂会員、ですが、週一でゴルフしてます。
- ②はサウナで虐待しているので眠りが深い。
- ③は社員にストレスをかける側だと言われますが、コロナで経営者はストレスしてます。
- ④はサウナでバッチリです。
- ⑤はゴボウ茶を中心にまわして、最近ではゴボウ茶にプロテイン(タンパク質)を混ぜて飲んでます!



健康法師愛用中のゴボウ茶とプロテイン「キンニック(サントリーウェルネス)」↑

特に現在健康バリバリの健康法師ですが、一番違うのは頭の回転が元に戻った気がしています。つまり、トークが冴えわたり、ジョーク満載の自分に戻っております。皆さんもやりましょう! まだまだ遅くなんてない、若さは取り戻せる!!! 頑張る必要はなく、習慣化しましょう!

# 空気+二酸化炭素+微生物=タンパク質



2021年は宇宙への民間旅行者29人に対し、職業宇宙飛行士19人と初めて民間人が職業宇宙飛行士を上回った「宇宙元年」でした。昨年12月に国際宇宙ステーションに滞在した(株)スタートトゥデイの前澤友作社長は2023年に月への旅行も既に予約済みだとか。遠い惑星への旅も夢ではなくなりそうですね。

NASAはそんな遠い惑星への旅を見据え、1960年代には既に宇宙での食料生産を試みる実験を始めており、その実験にインスピレーションを受けたフィンランドの「ソーラーフーズ」という企業が二酸化炭素と電気で作る『エアプロテイン』という粉状のタンパク質を生み出しました。

作り方は、水を電気分解して発生させた水素に二酸化炭素を加えて『ハイドロゲノトロフ(水素酸化細菌)』という微生物に与えると、この微生物がタンパク質を生成してくれるとのこと。最後に微生物を熱処理すると粉状のタンパク質が出来上がるというシンプルさ。しかも、出来上がったタンパク質は9種の必須アミノ酸を含み、タンパク質の含有量も60~75%(牛肉は一般的に17%程度)と高く、このタンパク質1kgで成人7人分の一日のタンパク質摂取量がまかなえるほど。海外では既にハンバーガーのパテやパスタなどに加工して販売されていて、深刻なタンパク質不足が懸念されている世界にとってまさに救世主。



微生物が生み出したタンパク質と聞くと、食べることを一瞬ためらいますが、微生物のおかげで発酵する納豆や味噌と同じだと思えば安心です。ただし、『エアプロテイン』は、肉や魚の代わりとは言っても、微生物という「生き物」が生成しているため動物性、植物性どちらと判断すべきなのでしょうか。果たして、ヴィーガンは食べても問題ないのか?気になります。

## 健康法師の独り言 パート 113

遂に到達! 体重10キロ減…。

5月から始めておりましたゴボウ茶+サウナの威力が、ついに私の肉体でエビデンスが取れました。当時76.7kgもあって生涯最長不倒体重となっておりましたが、9カ月後の今、66.5kgに到達。『よく努力したねえ』なんて言っていたのですが、なあくんの努力もしておりません。5月に入会したフィットネスジムも、全くトレーニング室に入室することも無く、ひたすら『お風呂会員』のままです。

過去には食事制限したり、やれ糖質ダイエットだとか何たらダイエットとか苦労しては、そのびに苦痛を感じて挫折。今回は、何らの食事制限もなく食べた物を自由に食べていたし、週に3回はアイスクリームもコンビニスイーツも食べていたし:腹八分目だけは実行していたように思います。コロナのお陰で外食回数は激減していますが、初期コロナ禍でもデブになっていたの、外食回数は余り関係はないかな…?

とにかく、ゴボウ茶は血管をやわやわにして血流を毛細血管にまで行き届かせることは間違いないようです。フレッシュな血液が末端まで行き渡れば、ボヤッとしていた細胞にも栄養が行き渡って、結果、基礎代謝が上がるってわけですね。便通もよし、そこにサウナで血流倍速!そりゃ痩せるわな…。よくサウナには汗をかきに行くと言われますが、あんなもんだした量の汗ではありません。それよりも、サウナの効用は温み切った肉体を虐待し、びっくりさせて血流をアップさせ、交感神経と副交感神経を強制的に切り替えさせるという『鍛え!』ですね。ぐっすり眠れます。痩せる『健康食品』も大概試しましたが効果は出ません、どれほどエビデンスの数値が記載されているようにも…。

こうして4月に購入した礼服は、この前着てみると、最近流行りもしない『ダブルか?』って感じます。3~4年前の服が入るようになりました。余りにも軽くなっていると心配です。で、ボチボチ筋肉量を増やすフェーズに移ろって考えます。



## 編集後記

皆様、今回の通信はいかがでしたでしょうか。二千年も前に書かれた東洋医学の教科書的文献「黄帝内経」によると、女性は7の倍数、男性は8の倍数の年齢で節目を迎え、体に変化が訪れるそうです。ごぼう茶でアンチエイジングに目覚めた健康法師ですが、改めて考えると今年で64歳!健康法師は体の変化が気になるお年頃のようなので。

