

月刊

語学のススメ新聞

1月号

A Happy New Year !!!



初走り

鶴見川Run

皆様、明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしく願いいたします。さて、私スタッフ Rie は、例年と同様、年末年始は特に遠出をしたりせず、昼間は掃除、夜は友人達と食事会をしたり、と言う毎日でした。

そして、1月2日は私の Run 仲間と恒例の初走りをいつも鶴見川でやっております。以前「こどもの国駅伝」に参加しました、と新聞に書いたと思いますが、昨年のハイライトは12月15日に行われました日産スタジアムの『5時間耐久リレーマラソン』というものに、この Run 仲間達と参加した事です。とは言え、私達が参加したのは5時間もずっと走っているリレーではなく、フルマラソンの42.195kmを3チームに分けてのリレーマラソンでした。ゴールドチームのヒョウチームは仲間内の一番速いトップランナー3人で編成しましたので、3チーム中、ずば抜けて速く、なんと3時間5分52秒！フルマラソンをほぼ3時間ぐらいで走りきってしまった。そして、私が入ったウサギチームともう一つのヒツジチームはそれぞれ6人編成にして、1周(1.5km)、または2周でリレーのように襷をつないだのですが、両チームとも、3時間5分2分04秒で(アンカーの方は一緒に走って同ゴールイン!)サブ4(フルを4時間以内に走る事)達成です。周りのペースに煽られ、いつもより速い走りでみんな頑張りました。まあ、写真を見ておわかりのようにそれほど若いわけでもないメンバー達で(笑)実際今回も膝の故障の人がいたり、色んな体の不具合でお休みした人がいたりしてましたが、なんと当日怪我もなく(私が一番心配されてましたが、)完走しました。そんな Run 仲間が集まれる人だけで初走りをするのが恒例となっています。初走りと言う事で健康的ですが、どちらかと言うと足慣らし的で、その後のお食事会(飲み会?!)がメインとなっております。運動は良い事ですが、どうも年末年始は食べ過ぎ・飲み過ぎてしまう私です。むやみやたらに食べまくり、飲みまくりする事を、英語では Binge eating・Binge drinking 等とも

言ったりもしますが、皆さんはどうでしたか?(笑)

女性の方々は年末はお節作りでお忙しかった事と思います。うちの家族は、今はみんな集まってお正月をワイワイ過ごす、という事をしなくなってしまいましたので、うちの母も私もお節と言っても、お雑煮、煮物、ブリの照り焼きぐらいしか作りませんでした。私の友人は、お母様とその友人の娘さんによる、女子三世代でのお節作りの写真を Facebook に載せていて、楽しいそうな様子がとても微笑ましかったです。その方に了解を得て、写真をダウンロードさせて頂きましたので、今回の新聞に載せさせて頂きます。

野菜をお花のように切ったり、と言うお料理の Preparation(準備)は和食特有の、味はもちろん、見栄えを尊重するお料理法ではないでしょうか?こちらの友人のお母様は家族の習わしをととても大事にされている方ようで、それがその娘さんに受け継がれ、そしてまだ学生さんであるそのまた娘さんにも受け継がれているようです。実際は友人の妹さんとその娘さん達もいらっしやっただけで、さぞかし台所は賑やかだった事でしょう。羨ましいぐらい楽しそうでした。ご本人達の写真は出しませんが、下ごしらえ中の具材の写真と重箱に詰めたお節の写真をコラージュしてみました。この友人は写真好きで、写真クラブに所属していて、今までにも色々な所でグループ展をしている方ですが、この1月に初めての個展をやられるそうなので、もし、ご興味がある方がいらっしやったら、と思いその個展の情報も載せておきます。それでは皆さん、今年も充実した良い年に行きましょ!



Traditional Japanese New year's dishes

Photos by Izumi Nakano

元気が出る!! 今月のおすすめの一冊



『中野いずみ写真展 Love Story』
～花たちの恋物語～
2020年1月16日(木)～21日(火)
9:30～17:00. 入場無料。
場所: 山手111番館
(みなとみらい線元町・中華街駅/歩7分)

明けましておめでとうございます。本年も、受講生の皆様にとって、より充実した学びとなるよう、スタッフ・講師一同、笑顔で皆様の学習をサポートしてまいります。さて、みなさんにとって年末年始はいかがでしたか? おめでたい話ではなくて恐縮なのですが、12月の半ばに突然実家から呼び出しがかかって「お父さんが癌になっちゃったのよ!!!」という母親の電話から始まり、年末には石垣島にのんびりしに行き、1月は名古屋の友人のところに顔を出したら、競艇に連れて行かれ金欠となってしまった…、そんなお正月でした(笑)

かなりかいつまみましたが、勉強をするにもバリバリ仕事をするにも、何と言っても健康が第一ですよ。そこで今回は、癌の治療について、食事療法に詳しい韓国語の南先生のアドバイスを参考に、12月に集中して読んだ本の知識も総合し、僕なりの癌対策をご紹介します。とは言っても、皆さんご存知のように!!僕は少し変わっていますので(笑)、あんまり真剣にお読みにならないでくださいね。ちなみに76歳の父親の癌は前立腺癌で骨にも転移しているとはいえ、大した癌ではないのですが、その対処法(治療法)はどの癌でも同じだと思いました。その療法は「**ガン**を消滅させる**食事療法**」です。まとめると、**ガン**というのは**身体への警告**です。本来**ガン細胞**は、今までの食生活の中で摂取した**毒物**を、退治してくれる**有難い細胞**です。けれども**身体の中の毒物が多すぎた場合**、**ガン細胞**は**どんどん増殖**して**健康な細胞**までも**攻撃**してしまい、**命を奪う**までに至るのです。この状態を、一般的に「**ガン**」と呼んでいます。この「**ガン**」を**根本的に解決**するには、**身体に溜まった毒を「解毒」**することが**最善の根治療法**となります。西洋療法では、単に**症状を一時的に止める**だけの**効果**しかなく、**三大療法**と呼ばれる**治療「手術・放射線・抗がん剤」**を**続ければ続けるほど**、**加速度的に病状は悪化**し**死に至ります**。ご承知のように、**人間の体は70%が水**でできています。**身体**の**健康**を得るには、**きれいな水**と

健康的な食事によって「解毒」をしていくことが最も効果的な方法です。以下に、基本的な食事療法を説明しましたので、まずは1ヶ月実践してみてください。確実に自分の健康状態が向上していることに気がつくでしょう。

1日のスケジュール (例)

6:30 朝食の30分前までに水を飲む
朝起きたらすぐに、600ccのお水をとる (ぬるま湯が良い)
飲み方は3回に分けて、200ccずつ×3回
7:00 朝食
10:00～11:30 600ccの水をとる(間食はダメ)
12:00 昼食
15:00～16:30 600ccの水をとる(間食はダメ)
17:00 夕食

*同じ時間に起床し、同じ時間に食事をとる。
*食事と食事の間は5時間空ける。胃が食物を消化するのに、炭水化物なら2時間、タンパク質なら3時間かかります。胃で消化された食物は小腸・大腸に降りていき8メートルもの旅をしながら体内に栄養が吸収され、最終的に消化器官が綺麗に仕事を終えるのに5時間かかります。消化の仕事に支障をきたさないように、5時間は食事の間隔を空けるようにし、消化の妨げとなる間食はやめて下さい。
*1日あたり1800ccのきれいな水を数回に分けて摂取して下さい。食後3時間が経過したら、胃に残った残留物を、水を飲むことで小腸・大腸まで押し流してあげて、完全に綺麗な状態にしてあげましょう。水を飲む目的は、完全に消化器官を綺麗にして休ませてあげるためです。もし消化器官に残留物が残ったままになってしまうと、その残留物は腐敗し毒素が発生し体にとって有害となってしまいます。
*食事中には水は飲まないようにして下さい。水とは様々な飲料水を含みます。例)お茶、紅茶、コーヒー、炭酸水、コーラ等の清涼飲料水、野菜ジュース。どんな飲料水も飲んではいけません。食事をとる時は、よく噛んで唾液をたくさんだしながら摂取しましょう。摂取した食物は、唾液・胃液・胆汁・膵液によって、分解され体にとって必要な栄養素となります。もし、食事中に水を取ってしまうと、水によって消化に必要なこれらの消化酵素が薄まってしまい、しっかりと消化ができなくなってしまいます。消化できなかった食物は、消化器官に残留し腐敗し毒素を発生させてしまいます。このように腐敗物を消化器官の中に残さないために、食事中に水をとることはやめましょう。
*間食はダメです。間食することによって、胃や腸は絶えず働き続けなくてはならず、しっかり休息が取れなくなります。胃腸を酷使すればそのぶん胃腸の老化も早まってしまいます。また消化器官は、食後5時間にわたって、食物を消化することに集中しています。しかし間食をしてしまうと、余計なエネルギーを新たな食物の消化に使わざるを得ず、既に食べた食物の消化と栄養の吸収を妨げてしまいます。

食事の内容 (メニュー)

*朝食・昼食のメニューは、有機農野菜・白米+玄米+雑穀のミックス(50回噛む)、黒米・大麦・あわ・きび・豆類(大豆、ひよこ豆等)・ナッツ類・アボガド・全粒粉で作ったパン・ドライフルーツ・オリーブオイル・あまに油・塩。
*夕食のメニューは、2～3種類の果物だけを探ってください。
○バナナ1本+リンゴ半分(優しい味同士)
×バナナ1本+みかん(食べ合わせが悪い)
×生野菜+果物(食べ合わせが悪い。食材同士が喧嘩して消化不良となります)
柑橘系を食べる時には、柑橘系だけをとるようにしてください。優しい味と柑橘系の食べ合わせはダメです。優しい味同士を2～3種類、または柑橘系のみを2～3種類。このような組み合わせにします。
*食べてはいけないもの。肉類…特に肉の脂は、ガンの餌となりガン細胞を増殖させます。以下の食物は基本的に有害です。

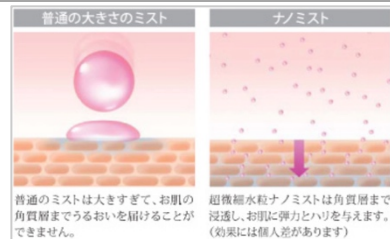
魚類	動物性油	コシヨウ
チーズ	ショートニング	唐辛子
卵	市販ドレッシング	ショウガ
白いパン	ヨーグルト	シナモン等、刺激物
牛乳	味の素	
砂糖	お酢	
甘いもの	コーヒー・紅茶…カフェインはダメ	

体に取り入れる食物についてはこのような感じで万全なのですが、実はガンの引き金を引くのは、50%以上が考え方であって、ネガティブで後ろ向きな地獄言葉を使う事によって発症するのです。そうではなくて、斎藤一人さんのような天国言葉「ついで、嬉しい、楽しい、感謝してます、幸せ、ありがとう、許します」を積極的に使うようにすれば、発症を抑えることができます。また、ガン細胞を消滅させるナチュラルキラー細胞(以下、NK細胞)を活性化させるには、リラックスして、ほがらかに笑い、体を温める、ということが良いと、元新潟大学名誉教授名誉教授の安保徹先生もおっしゃっています。安保先生は残念ながら2016年に大動脈解離によりお亡くなりになりましたが、真実を話してしまったために医療業界に暗殺されたのではないかと噂されているほど、癌発生の仕組みについて詳細で誰もが納



得のいく理論を打ち立てました。オススメは、マンガ『病気になる免疫学』安保徹著。漫画なら一番わかりやすいだろうと手に取ったこの本…でしたが、僕に取っては漫画でも十分に難しい内容でした。リンパ球とか顆粒球などあまり馴染みのない単語が次から次へと出てきて、前半で脳死状態に陥りました(笑) ですが、後半は体を温める、食事の仕方、実生活の中で気をつけることなどが書かれています。

●体を温める ●食物繊維を採る
●くよくよしない ●適度に運動する
●爪もみをする ●薬をむやみに服用しない
など、お金も時間もあまりかからず、実践できるものばかり。なんだか体の調子が悪い方、鎮痛剤で一時しのぎをしている方などは手にとって読んでみるといいと思います。



そんな安保先生もオススメなのが、コロナの開発した「ナノミスト低温サウナ」。商品名は、NANO-RICHと言います。通常のサウナは80度程度

の高温&10%ほどの低湿度なのですが、このコロナの低温サウナは、40度程度の低温&90～100%ほどの高湿度なので、一般のサウナが苦手な方でも苦もなく多量の汗をかくことができます。それに加えてサウナ室内は、超微粒子化された水分子がマイナスイオンを発生させるので、肌には良いシリラックスもできるので、美容業界、ホットヨガ・スタジオ、癌の代替療法のクリニック等で採用されています。癌の原因となる毒素は体内の脂肪に溜まっていますが、低温でゆっくり汗をかくことで汗と一緒に脂肪が溶け出し、非常に高い解毒作用が認められています。一方で、このような低温サウナと同様の効果のあるのが岩盤浴です。お近くの岩盤浴施設を探して定期的に通い、デトックスしていきましょう。



というわけで、父親に食事療法などを説明して、実際に見届けてから石垣島に向かったのです。そこで感じのいい古本屋さんを見つけたので入ってみると、お坊さんのような佇まいの店主が!!! 生徒さんのモチベーションアップに役立つ本ってないかなと思って見ていたのですが、思い切ってそのお坊さんに尋ねて見ました。「何かちょっと元気になるような本ってないですかね?」

するとお坊さんは「ん～、小説は人が死んだりしますからね」とのこと。…僕って、かなりヤバイ精神状態と思われちゃったのかな、と焦りつつもそんなオーラが出ていたのでしょうか!! お坊さんオススメの本全部が自己啓発本となっていました(笑) そんなお坊さんのオススメと違って恐縮ですが、今月のオススメの一冊は、中山靖雄著『すべては今のためにあったこと』です。喜多川泰さんの言葉を借りて言えば、『伊勢修養団の元道場長、中山靖雄さん。文章から伝わってくる、愛に溢れた優しさは、読む人の心に染み渡り、今の自分で良かったんだと心から納得させてくれます。人生には、思うように行かないことや、後悔してやまないこと、立ち直れないほどの失敗をしてしまうことが、少なからずありますが、何度心を決めても、すぐにクヨクヨしてしまったり、自分を否定してしまうという人は、この本を寝る前に5分ずついいから、一年間、なんども読み返してみることをお勧めします。時間はかかるかもしれませんが、人生で起こるすべてが「よし」と思える日が必ずやってきます』本当にその通り。誰にでも共通する日常を例に在り方が語られています。どんな凄惨な体験よりも、どんな在り方をすることの方がはるかに大事。本来の日本にあったであろう、日本人としての幸せな生き方のお手本だと思いました。まとめ:小林義和