



ごま油に隠されていた 驚異の健康作用と美容効果

市原市議会議員 **ますも誠二**

ひまつぶし
ますも誠二 月刊広報誌

Vol.81



市原市議会議員
ますも誠二



クレオパトラ

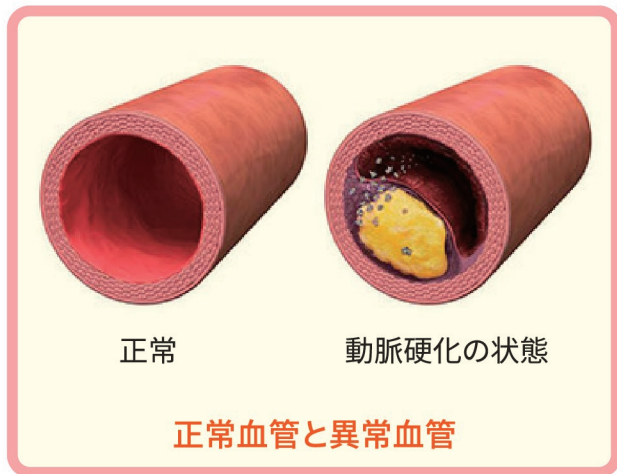
皆さんが普段料理でなんとなく使っているごま油には、ビックリするような効果がある事が明らかになっていきます。健康や美容のためにぜひとも覚えて頂ければ幸いです。

その昔、アフリカのサバンナで栽培されていたゴマは、あのクレオパトラまでも、美と健康のために使っていたという記録が残っているそうですよ。

さて、ゴマは当時から『**不老長寿の薬**』とされていて、金と同じ位の価値があったそうです。

ゴマの種子を加工して作られる「ごま油」は、韓国や日本、中国など、主に東アジアで使用されています。

人体における必須アミノ酸で、体内で作ることのできない「不飽和脂肪酸」を多く含み、**植物油の中でも最も酸化しにくい油**です。



正常

動脈硬化の状態

正常血管と異常血管

まず、その驚異の効能とは、**血中コレステロールを下げて血管を強くする**という**凄い効果**が明らかになっていきます。ある医学研究で、ごま油をとる人と取らない人での脳卒中と心筋梗塞の発症率を調べたところ、ごま油を摂る人は摂らない人に比べ発症率が有意に低い事が分かっています。また、強烈な抗酸化作用と「**ゴマリグナン**」という成分の相乗効果により、肝機能改善の他、**美肌効果にはこれに勝るものはない**とも言われているくらいです。

以上、まとめると、ごま油は、血液に

が期待できるのです。

しかし、この話には最後にオチがありまして…様々な効果が期待できるごま油ですが、**加熱してしまつと「過酸化脂質」となつてしまい、身体にはむしろマイナス効果の方が多**いようです。韓国料理のビビンバやナムルの様に、ごま油の栄養素をしつかりと活かすなら、**常温のまま使用した方が**良いそうです。また、加熱するのであれば、リノール酸であるサラダ油、コーン油、大豆油が良いです。オレイン酸であるオリーブ油も酸化しにくいいため、炒め物や揚げ物に適しています。



私のLINEのQRコードです。
市原の課題、ご意見をお聞かせ下さい。
今日動きます！
携帯電話 (080-1213-7679)

月刊ひまつぶしがメールで毎月届きます！
電子版ご希望の方はoffice_masumo@yahoo.co.jpまで、
電子版希望とだけお書き添え下さい。その他個人情報等は必要ありません。
尚、メールアドレスは厳重に管理し月刊誌の送信以外、一切致しません。

新年度に起きる人間関係の悩み:

新年度がスタートし、新しい人間関係が始まったのではないでしょう。人事異動だけでなく、地域活動においても、新年度から始まる人間関係は多い事でしょう。

どうしても好きになれない上司、大嫌いな同僚や部下、誰でもそんな経験は度や一度はあるのではないのでしょうか。当然私も経験しています。私は物事をハッキリ言い過ぎるので、そこでたくさんトラブルもありました。今月は、私自身が無熟なので、孔子の論語をもとに勉強した事を、皆さんにお伝えできればと思います。

対人関係の法則
(Kieserの対人円環)

一方が**支配的**になると
相手は**服従的**になる。
服従的になると
相手は**支配的**になる

〈距離の関係〉

友好的に接すると
相手も**友好的**に
敵対的に接すると
相手も**敵対的**になる

しかし、この法則は「そんなの十分承知しているよ!それ

ができないから悩んでいるんだ!」と言いたくなりますよね。



そこで、孔子の論語に、それらを当てはめて、少しだけ踏み込んで勉強すると、「もしかしたら自分でもできるのではないか」という気持ちになりました。孔子が人間関係でいちばん重んじた考え方は「仁」と「礼」です。「仁」とは簡単にいうと、人を敬う気持ちです。「礼」とは敬う気持ちを態度として表現する礼儀の事です。孔子は、相性が悪い相手であっても、また自分に敵対するような相手でも、誰に対しても「礼」を実践することと、人間関係が円満になると考えました。「礼」とは「相手には尊敬を表現し接すること」「約束を守り、相手を不愉快にさせる行動を慎む」ということを実践しています。

さらに、孔子は「他人が自分を分かってくれない事より、自分が他人の良い部分を知る努力をすべきだ」「自分と異なる意見を持つ人こそ、自分を成長させる存在である」とも説いています。つまり、ぶつかり合った喧嘩してしまった際には、自分から先にしなやかな心で友好的に接することで、相手も友好的になり、お互いの信頼関係を取り戻せるのではないかと、いつ事に行きつきました。

難しいのは、自分から先に行動するには相当な勇気がいる事です。しかし、接し方次第で、お互いの関係が確実に変わる事、そして**相手を許すことで自分も楽になる事**、さらには、喧嘩して本音をぶつけ合った者同志の関係とは、より信頼関係を深めていく事を孔子は説いています。

私たちは生きていく中で、さまざま人と出会います。「対人関係の法則」と孔子の教えである「仁」「礼」を忘れる事なく、寛容な心を持って、苦手な人も適切な人間関係を築いていけるといいですね!私も頑張ります!



孔子

子どもの居場所

辰巳台地域子ども食堂 **だんだん**

開催予定日 **4月16日(土)**

時間 **16:00~18:00**

料金 **子ども 100円 大人 200円**

予約制となります 連絡先:090-6031-8494(タルミ)

新たに「だんだん」という名前が新しくなります!協力者である加藤様より、エプロンを贈呈されました!

ますも誠二 プロフィール

氏名 増茂 誠二
生年月日 昭和42年12月1日
職業歴 市原市議会議員(市原市地域保健医療協議会副会長)
国士舘大学 防災・救助救急総合研究所 嘱託研究員
学校法人 国際医療福祉専門学校 理事長補佐
杏林大学保健学部非常勤講師
千葉市医師会非常勤講師

資格・学位 救急救命士 危機管理士 修士(救急救命学)
学歴 国士舘大学大学院救急救命システム科修士課程卒業
千葉大学大学院環境生命医学博士課程単位取得満期退学
その他 千葉県パワーリフティング協会会長
市原市剣道連盟顧問(剣道教士七段)

ホームページもご覧下さい。
<http://www.masumo-seiji.com> **ますも誠二** 検索



TBS日曜ドラマDCUに爆弾処理班役で出演しました。