

# 人間が本当に必要なものは 自然が教えてくれていた...

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. 94



ホームページも  
ご覧下さい。  
<https://www.masumo-seiji.com/>  
ますも誠二  
検索  
QRコード

医学の祖として知られる世界最古の医者と言われるヒポクラテスは「汝の食事は薬であり、汝の薬は食事である」と言っています。

その意味は「真の健康とは食事であり、真の薬とはこれも食事」という事だったようです。

彼の名言には、いかに食事の大切さや、自然からのエネルギーの尊さを後世に伝えようとしているかのように感じます。

今月は自然が持つエネルギーで病気に負けない体をつくるお話をしたいと思います。

まず、古代ギリシャや中国で受け継がれてきた「身体パーツと食材の不思議な関係」をご存知でしょうか。「人間が本当に必要な物は自然が教えてくれていた」という説です。

換言すると、私達の身体のパーツが必要な栄養は、ありのままの自然の姿を見つめることで自ずと導かれると古くから考えられてきたそうです。

食べ物には特有の栄養素

が含まれますが「身体の臓器に対してこの栄養素が有用」という手がかりは、実は食べ物の形状に隠されているようなのです。例えば、料理に欠かせない生姜は消化機能を促進し、**胃、十二指腸の不快感を緩和**します。

よくよく目を凝らしてみると「胃」の形状に似ていませんか？



生姜だけではありません。さらに調べてみると、数えきれない程、臓器に似ている食材が存在した事に驚きました。その最も代表的なものはクルミです。

直観的に脳みそに似ていますよね。

実はこのクルミ、別名「ブレインフード」(脳の健康食)とも称されるクルミには**α-リノレン酸、オメガ3脂肪酸、ポリフェノール**と



いった栄養素が脳の健康維持に役立つ、その抗酸化力はナッツ類の中でも王様だとか。特にクルミに含まれる良質な脂質は、心臓血管系の発症リスクを抑え**脳血管をしっかりと維持する働きがある**だけでなく、思考力や記憶力向上を目指すためには、老若男女問わず必須な食材なのです。

脳みそに似ているのは、クルミだけではありません。ブロッコリーはどうでしょう。



ビタミンBの一種である「コリン」が多く含まれており、**脳の細胞再生や記憶力維持に役立つ食材**だとか。

コリン不足が、**認知症やアルツハイマー病と関連する研究報告もあり**、認知機能の維持に必要な栄養素として注目されています。

次に目にも似ている食べ物があります。アボカドです。



**アボカドに含まれるビタミンE**は、抗酸化作用に優れ、細胞を若々しく維持する役割があります。脂溶性ビタミンであり、脂質が主成分の目の細胞膜が酸化しない様働きかけてくれるそうです。

少し話が変わりますが、人に害を与えるものを毒と表しますが、その毒も、病気を治す量で使用すると、薬に変わります。しかし裏を返せば、適量を上回った場合、薬が毒に変わるといいます。処方される薬や、市販される薬も、人によって

は、体が毒とみなしてしまうことがあります。これがいわゆる副作用です。つまり「薬とリスクは常に表裏一体」という意識を持つことがとても大切なのです。一方、自然が産んだ食べ物により、健康が維持できたり、時には病気を治す事ができれば、薬に勝る薬こそが食事であり、正に自然エネルギーと言えないのではないのでしょうか。

体に良いとされる食事をバランスよく摂取し、薬のいらぬ生活を送りたいものですね。



耳の健康維持に欠かせないビタミンD+B群が豊富です。



ブドウにしか含まれない強力な抗酸化成分であるブドウOPCが肺がん発症リスクを抑えます。



**福祉・介護の市民サービスに充てます**

訪問介護・看護が受けられる24時間対応サービス

定期巡回サービス 随時対応サービス



訪問介護指示書に基づいて定期的に訪問 必要に応じて訪問

# 8年間の足跡



地域連携を推進

福祉・介護費用に充てます

## 3期目の約束

議員の定数を大幅削減し、福祉・介護費用に充てます。


不正が多い政務活動費を50%カットし、地域連携推進費用に充てます。

高齢者の通院・買い物に使うための新たな交通スマートモビリティを導入します。



- 1 市内に地域型救命救急センター整備 **1期目の実績**
- 2 災害医療講座を市内にて普及する
- 3 一般市民向けの緊急対応マニュアルを執筆する 出版先 晴れ書房
- 4 地域の弁財天祠の建立をする
- 5 房総半島台風災害にて避難所救護員を行う
- 6 不法投棄根絶のため小学校と連携。花植えにより不法投棄を抑制
- 7 高齢者の健康講座を年間12回開催する
- 8 ワクチン集団接種会場にて経過観察員をする
- 9 8年間八幡宿駅構内にて早朝市民相談処を開催
- 10 市内にて小児のケイレン発作講座の開催
- 11 市内全域に屋外AEDボックスの普及促進
- 12 高齢者の旅行に救護員として同行
- 13 議会質問回数32人中トップ
- 14 市原市少年剣道教室指導者
- 15 市内ドクターカーの整備を実現 **2期目の実績**

### 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)