

# しあわせます通信 9月号 vol.100

「しあわせます通信」も、なんと100号目となりました！今までの通信をずっとファイルに閉じてるよ、との声もチラホラ頂き、嬉しいような恥ずかしいような。もはやただの先生のマラソン日記と化していますが、口数の少ない先生の事を知ってもらえたらと思って書いています。これからも宜しくお願い致します。



すらーっとならんだビーチサンダルを履いた足。これ、みんな変わり者のランナー達の足です。姫路城から大阪城までの100キロをビーチサンダルで走るというイベントです。土曜日の仕事を終え、新幹線で姫路まで行き、そこからスタート！徹夜で走ります。同じ頃、テレビでは24時間テレビの100キロマラソンが華々しくスタートしていました。もちろんマラソン用の靴を履いて。

実はこのイベント、3回目の参加です。毎回「晩ご飯はどうするのかな？」と悩まされる私ですが、今回は「帰ったらお風呂に入っすぐ寝るね。」と連絡が来たので

下ごしらえを終わらせた食材をそっと冷蔵庫にしまったのでした。先生が自宅に戻ってきた時、24時間テレビでは、まだ笑点のお時間。「負けないで」が流れだし、「サライ」が始まった頃には先生は夢の中。同じ100キロを走っているのに、たくさんの有名人に囲まれて感動の渦の中にいるランナーと、体のことよりご飯の心配ばかりしている妻に普通に迎えられ死んだように眠るランナー。大きな差ですね。どちらも達成感は同じなんでしょうけど。お疲れさまでした！



そして、3年ぶりに開催された阿波踊りを観に行ってきました。阿波踊り大好きな先生は、行く前から動画で予習をし、当日のわか連に混じって踊り、暑さと体力の限界を訴えた私と一旦宿に戻ると、再び一人で夜の街へ踊りに繰り出したのでした。うらじゃの総踊りにも一人で出掛けて行きました！好きな物への執着と行動力と果てしない体力。到底マネなんて出来ません。マネしたら即ぶっ倒れるのが確実☆ みちこ



## しあわせます



# 食品添加物とどう向き合うか

人間の体は食べる物によって維持されていますが、癌の一端に食生活があることは否定できません。今は美味しい物がいつでもどこでも手に入るとても恵まれた時代です。しかしこの豊かな食環境は、様々な食品添加物によって成り立っているとも言えます。もちろん、食品添加物を食べたからといってすぐに病気になるわけではありません。しかし、これらはほとんどが不自然なものであり、体にとっては不要な異物であることも否定のしようがありません。40代で癌になる人が増えているというのは、20代の頃から食生活に継続的に何らかの問題があった可能性があるのです。

～予防医学指導師の若尾洋祐先生が普段、極力口にすることを控えている食品～

- ・調味料
- ・レトルト食品
- ・インスタント食品
- ・お菓子
- ・ジュース
- ・惣菜
- ・ちくわや蒲鉾など練り製品
- ・養殖の魚
- ・輸入肉
- ・マーガリン

これらを完全にシャットアウトするのはほぼ不可能でしょう。では、食品添加物の摂取を少しでも減らすためにはどうすればいいのでしょうか。それは、自分で料理をするということです。料理をするためには、まず食材を買いに行かなければなりません。その際に品質や成分表をチェックすることで、食材を選ぶ目も養われていくと思います。

たとえ不調の自覚はなくても、体内に入った食品添加物を代謝・排出するために、大切なビタミン、ミネラルが大量に消費されています。自分が食べる物に少し注意をするだけで大切な栄養素を無駄遣いしなくて済み、今より大幅にパフォーマンスが上がるはず。私達一人ひとりが食への関心をもう少し高めて、それを実践していけば社会も確実に変わり、食の安全意識もより高まっていくと私は感じています。（雑誌「致知」より引用）

