

青汁新聞

No.
78

発行所 (株)遠藤青汁
高知センター
郵便番号 〒783-0052
電話番号 (088)862-3200
高知県南国市左右山152
発行人 野村 かよ
編集人 森 尚美



- 陽にむかって目を閉じたことがありますか？ ● 土のつばやきに耳を傾けたことがありますか？
● 澄み透った川のせせらぎに心を動かしたことがあるでしょう。私たちも、また創られたいのちです。

今季のひとこと

米・肉・砂糖 魔の邪食
イモ・マメ・ナツパ 神の正食

医学博士 遠藤仁郎 著「あおむしのねごと」より



故・遠藤 仁郎 博士

私が
お伝え
します

メッセンジャー

南国中央病院・院長
速瀬 啓純 先生



人間の体には人間が生物として環境に適応して進化してきた証が残っています。例えば、人間の体の中で血糖値を下げるホルモンは膵臓で作られるインスリンしかありません。逆に血糖値を上げるホルモンは多数あります。これは、血糖値が下がると、人間の血管の中では活性酸素という微生物などを殺傷する物質が作られています。これは、抗生物質のなかった時代に体の外から進入してきた病原微生物を

連載
医療現場からの
メッセンジャー



現代人の体の
トラブルについて

自分自身の力で排除することが必要であつたからで、活性酸素を多く作るこ



とができた人間が生き残りやすかつた訳です。ところが平均寿命が大きく延びてしまった時代では、活性酸素は動脈硬化の大きな原因でもあり、体に対してトラブルを起こすことが問題となっています。

塩分の摂取についてもそうです。昔は塩は簡単に口に入るものではありませんでした。給料(サラリー)の語源が塩(ソルト)であることからもいかに貴重なものであつたかを知ることができます。それに対して野菜や果実は食べることでできる機会が多かつたと考えられます。その結果、体は塩(ナトリウム)を貯めて、その代わりに野菜や果実に多く含まれているカリウムを尿から出す仕組みを持つようになっていったのです。「この仕組みは左

右各々の腎臓に100万個ずつあつて、尿をつくっている糸球体の中にあります。」世界保健機構(WHO)は1回の塩分摂取を6g以下にと推奨していますが、日本人は約12gの塩分を摂取しており、高血圧、心臓病、腎臓病などを発生そして悪化させやすい原因となっています。

塩(ナトリウム)を尿で出すためには野菜や果実に入っているカリウムが不可欠です。また、人間の体の機能に合った生活をするためにも塩分摂取を少なくして野菜を多く摂ることが大切です。

青汁を飲むことを毎日の生活の一部としたいですね。



医療法人 地塩会 南国中央病院
高知県南国市後免町3-1-27 TEL.088-864-0001

地域に根ざした患者様中心の
医療と福祉を実践します。



新型インフルエンザ特集

インフルエンザに用心!!

▶ 今年は新型インフルエンザが

猛威をふるい世間をにぎわしています。
毎日青汁を飲んで健康で元気な体に整えておく事は基本ですが、新型インフルエンザに対する正しい情報を得る事で、具体的な対策法を実践すると、より効果的です。
自分の身は自分で守りたいものです。

新型インフルエンザってどんな病気?

特徴1 症状は、38℃以上の発熱、咳、悪寒、咽頭痛、全身倦怠感、頭痛、鼻汁、鼻閉、関節痛の順に多い。

■ 症状は、季節型インフルエンザとよく似ている。

■ 潜伏期間は1〜7日(多くは4日以内)

特徴2 ■ 日本での感染者の84%は30歳未満で、47%が10歳代。

■ 感染力は強いが、多くの感染者は軽症のまま回復している。

■ 抗インフルエンザウイルス薬(タミフル、リレンザ)が有効である。



特徴3 ■ 季節型インフルエンザでは高齢者が重症化して死亡する例が多いのに対し、今回の新型インフルエンザでは妊婦や基礎疾患(糖尿病や喘息等)がある者の一部が重症化し、一部死亡することが報告されている。

■ 入院の原因として、小児ではインフルエンザ脳症、成人ではウイルス性肺炎がある。

特徴4 ■ 周囲へ感染させる可能性はあるのは、発症の翌日から7日間、または、熱が下がってから2日間。

■ 多くの人が免疫を持っていないため、季節型インフルエンザに比べ、大きな流行がある可能性はある。

インフルエンザなどの感染が広がる原因!!

マスクのつけ方・手の洗い方……ちゃんとやっているつもりでも意外と出来ていないかも!!
とっても簡単なことなのに、いざという時に役に立つかもしれない!!

飛沫感染予防
マスクのつけ方は必ず!

■ 鼻からウイルスを吸い込まないために、鼻からあごまでフィットさせることが大切。



飛沫感染予防
咳エチケット

■ 咳・くしゃみが出たら、他の人につたないためにマスクを着用しましょう。マスクをもっていない場合はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から1m以上離れて、他の人にシブキをかけないようにしましょう。

■ 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。

■ 咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。

かかったかな?と思ったら

以下の点に注意して対処しましょう。

- 人ごみをさけましょう。(症状がある人は特に)
- 症状があり、医療機関を受診する場合には、事前に医療機関に連絡をしたうえで、マスクをして、公共機関を使わずに受診しましょう。
- 家族に症状がある場合は、症状のある者はマスクをし、看護する者は手洗いをこまめに行いましょう。
- 特に、妊婦や基礎疾患を持つ者に、インフルエンザがうつらないように注意しましょう。



水分を完全に拭き取る。

消毒薬で手を洗うのもいいんだよ



手洗いの正しい手順:
1. 手の甲、爪・指の間をこする。
2. 親指・手首をねじり洗います。
3. 指先を下にして流水で石鹸を洗い落とす。
4. 手を完全に拭き取る。

接触感染予防
石鹸で正しく手を洗おう

■ 手を水でぬらし、石鹸をつける。
■ 手のひらをこすりよく泡立てる。

私の体験談

～愛飲者の声～
■ この夏も青汁のお陰で主人が元気で過ごすことが出来ました。愛飲歴10年ですが、これだけ新鮮な緑葉素を届けて下さることに感謝しています。

それと、配達の方の元気なお声にいつも青汁以上のたくさんの元気をいただいています。これからもよろしくお願いします。

(松山市・黒田様)

■ 野菜不足の為、毎日かかさず飲んでおります。

風邪もひかずお陰さまで仕事も楽しく精を出し頑張ることが出来ています。青汁はやっぱり効きます。

(安芸市・和民様)

■ 2歳半になる娘が、いつも「青汁・青汁」を嬉しそうに言っていて、青汁を飲んでいきます。お陰で風邪をひかず感謝しています。(広島市・土生様)



最終回

小生の よもやま風土記

～ありがとうございます～

8月30日の衆院選では民主党が圧勝。9月組閣後の政権の動きは、マニフェスト（政権公約）を実行していこうと動きはスピーディで確かにずいぶんと変化しているふうに見える。「まずはお手並み拝見」と見守っていこう。

ところが当選した議員に、8月分の給与約230万円の満額が支給された。実労2日で給与230万円、時給15万円以上。国会議員の良識を問いたい。税金の無駄使いをなくす政策を打ち出している民主党は、こんなかしらん法はすぐ改正に取り組んでもらいたい。

ストレスV（ボルト）が高まる。話題を変えよう。8月にベルリン世界陸上でジャマイカのボルト選手が100mを9秒58、200mを19秒19の驚異的な世界新で制した。196cmの長身で平均ストライドは240cmという。まだ22才、400mにも挑戦する計画があるそうだ。この大会ではボルトを筆頭に

女子でも短距離で4人が制した。ジャマイカは西アフリカのカリブ海諸国の一国で他の諸国はサッカーや野球が人気だが、ジャマイカでは陸上。人口わずか270万人、陸上は子供達の憧れ。「超人ボルト」の進化に目が離せない。

もう33年も前になる（この年に遠藤青汁高知センター設立）、王貞治氏がホームランの世界記録を達成したが、今回9月にはイチローがメジャーリーグで2000本安打と9年連続の200本安打を達成した。一世紀ぶりの新記録。人間の能力の限界を極めようとする挑戦のドラマが我々を

楽しませてくれ同時に、鼓舞してくれる。政治は友愛（You & I）、スポーツは挑戦。

7年以上前から続けてきた

「よもやま風土記」今回で終了です。拙文、乱文をお許し下さい。またどこかで会いましょう。ありがとうございます。（のい）

青汁新聞に載っちゃんやおう！

おたより大募集！

青汁体験談

新年の抱負

私のキッズ

その他

※字数は最大200文字までお願いいたします。
※青汁に直接関係なくとも大丈夫です。
※お送り頂いた写真等は追加で皆さんのご了承下さい。
※採用された方にはお品物を進呈させていただきます。

青汁新聞 No.77 クロスワード パズル

解答

セ	ミ		ギ	コ	ウ
カ	ヤ		オ		ミ
イ			ン	ブ	
	ブ	ド	マ	リ	
マ	ホ	ウ	ツ	カ	イ
ユ		ハ	リ	マ	ヤ

の文字を並べかえて単語を作ってくださいね！

ヒント ○○○○花火！

こたえ センコウ

プレゼント当選者

★A賞(3,000円分の図書券)・・・東広島市・榊原様

★B賞(1,000円分の図書券)・・・松山市・高市様／高知市・細川様

★★当選おめでとうございます★★

クロスワードパズル

正解者の中から抽選で「A賞:3,000円分の図書カード」を1名様、「B賞:1,000円分の図書カード」を2名様にプレゼント！

宛先／〒783-0052 高知県南国市左右山152 株式会社遠藤青汁高知センター迄

	1	2		4	
3					
					6
					10
5		8			
7					
9					

タテのカギ

- これが流行してマスクは品切れ続出！
- 「私○○○はバレーボール部です」
- これに落ちると胸がドキドキ。ほっぺがポツとする？
- ウイルスは低温・低湿を好みます。温湿度計を設置し、これが15℃以下にならないように暖房に気をつけ、22℃前後の適温を保ちましょう。
- 秋に黄色く紅葉します。実はつまみに！
- 演歌「道頓堀人情」といえば天童○○○
- 藤子不二雄Aの漫画で忍者といえば誰くん？



ヨコのカギ

- 華やかさにかけるが、実力はあることのとえ。ベテラン的な意味を持つ。
- 造語。結婚する為に必要な行動の略。
- ブルース・リー主演映画「○○○ドラゴン」
- 今年8月末、308議席を確保して、結党以来の悲願であった政権交代をついに実現。
- 鳥をかたどった風向計。主にヨーロッパの教会などに取り付けられ、魔よけとしての役割も。

の文字を並べかえて単語を作ってくださいね！

ヒント 大人がかかると怖い！
MRといえは何と何？

こたえ と

締め切り

平成21年12月31日(当日消印有効)

見たい番組必ずあります! KCB 厳選されたチャンネルラインナップ!

映画も! アニメも! スポーツも!
KCBなら、厳選57ch※が楽しめます!

※デジタルスタンダードの場合

映画、時代劇、国内・海外・韓国ドラマ、野球・ゴルフ等スポーツ、国内外ニュース、アニメ、音楽、釣りから地元情報まで楽しさ色々多チャンネルサービスを存分にお楽しみ下さい!



お問い合わせ
お申し込みは



高知ケーブルテレビ



0120-801-520

〒780-8537 高知市若松町10-12

ホームページ

<http://www.kcb.co.jp>

■受付時間/9:00~17:00 (年末年始を除く)★日曜・祝日も受付しております。

endou 元気Bar 愛媛 大街道店 閉店のお知らせ

長らくの間、皆様にご愛顧いただきました「endou 元気Bar 大街道店」ですが、当ビル改装の為、平成21年10月4日をもって閉店とさせていただきます。4年5ヶ月、誠にありがとうございました。

尚、今後につきましては、決まり次第お知らせさせていただきます。



お知らせ

申し訳ございませんが、今年は
プラヴェールの販売はありません。
次回の販売をお楽しみに!

青汁堂 FRESH NEWS

おいしい秋味ドリンク、好評販売中~♪

青汁堂では季節ごとのフルーツを使った青汁ミックスを販売しています。

9月初めには、イチゴとハチミツMIXを販売しましたが、リピーター続出の人気メニューで10月初めには完売となりました。



現在のオススメは高知県の「新高梨MIX」! 県外のお客様からめずらしいとご注文をいただき、飲んでみると「梨の甘味がきいていて美味しい!」と喜んでいただいています。

大人向け
新高梨
MIX

材料

・遠藤青汁/1本(90cc) ・新高梨/約35g ・ハチミツ/小さじ2

★作る時のポイント★

材料をジューサーにかけます。

新高梨は水分が多いので、出来上がりは約100ccになります。又、ハチミツの量は梨の種類や熟れ具合によって調整してください。



Fresh Juice Bar
青汁堂

高知市帯屋町2丁目4-12
(ひろめ市場南隣)
営業時間/8:30~19:00
(水曜日のみ12:00~19:00)



高 知 県

株式会社 遠藤青汁高知センター

本社・工場/〒783-0052 高知県南国市左右山152

☎088-862-3200

お問い合わせはこちらまで → ☎0120-44-7758

中村営業所

高知県四万十市具岡田黒3丁目8-28-1

☎0880-31-1375

徳 島 県

徳島営業所

板野郡板野町大寺字岡山路8-22

☎088-672-5454

愛 媛 県

愛媛販売社 松山市古川北4丁目9-25

☎089-969-1200

東予営業所 新居浜市船木甲2917-13

☎0897-40-6050

松前販売社 (松山市西部地区・伊予市・伊予郡)

伊予郡松前町浜871 ☎089-984-7717

のうみん愛媛 (松山市南部・東温市)

松山市来住町1455-5 ☎089-969-7506

香 川 県

高松営業所 高松市中間町583

☎087-870-4380

西讃営業所 善通寺市原田町字土居1393-5

☎0877-63-7186 ☎0120-63-7186

広 島 県

広島支社 広島市佐伯区利島2丁目4-21

☎082-926-1020 ☎0120-10-2602

ご意見・ご感想を
お待ちしております。

ケールや青汁を使ったお料理、体験談、気になる青汁配達人の情報など
どしどしお寄せ下さい。採用された方には粗品を進呈いたします。