

心と体のための8つの秘訣

ニュー スタート
NEW START

～新しい出発～



すばらしい人生
それはあなたの心と体が
健康であるとき…

誤った生活習慣からの脱出

イラスト Yuki Sakihama



適切な食事

人は生きるために食べる。人間ばかりでなく自然界動物界においても食はなくてはならぬものです。

「血に命がある」。その言葉どおり、血によって一つ一つの細胞、つまり人の身体またその人自身が形成されているのです。良い血、悪い血の違いによって私たちの人生が変わるといっても過言ではないでしょう。そして、その良い血、悪い血どちらをつくるかは、私たちが毎日食べる食事によるのです。つまり、正しい食事をするかしないかは私たちの生命、人生に関わることです。

今日の食は明日への一歩—私たちが今日食するものは明日の原動力となります。ですから今日私たちが何を食するかによって明日の体調や健康も変わってくるのです。私たちは自分たちの体を健康に保つために食物を賢く選ばなければなりません。スーパーマーケットに行けば何千種類もの食品が売られています。私たちはその中で良い食べ物と悪い食べ物を見極める必要があります。



適切な食物の中には、果実、堅果類、畑の植物からとれる穀類、野菜、種などがあります。これらの食物は高エネルギー食です。なぜなら、精製や調整または何かの副産物ではなく、自然界が作り出すそのままの完全でバランスのとれた食品です。

次のイラスト「健康に最適なショッピングリスト」にあるものはみな自然からの食品です。

健康に最適な ショッピングリスト!

The Healthful Garden of Eden

栄養度 ↑ up!
美味度 ↑ up!
自然度 ↑ up!
健康度 ↑ up!

生命を
与え
る
食
事

本物の
食物には
頭が下がる
ねえ～

果 物



乾燥 フルーツ

リンゴ・アプリコット
ピーチ・ナシ
いちじく・レーズン
バナナ・パパイア
ブルーベリー・パイン
チェリー・スグリ
柿・ティーツ

穀 類



たね類



豆

緑豆・サヤ豆
ひよこ豆(カ)
レンズ豆・ビ
小豆・黒

種からの
発芽食品
は栄養価
大です!



気分
サイコー

賢くなろう...
食事に正常化を!

ビタミンと
ミネラルが
たっぷりな食品

ナッツ類

- カシューナッツ
- ブラジルナッツ
- 松の実・栗の実
- ココナッツ
- ヘーゼルナッツ
- アーモンド
- ヒッコリーナッツ
- マカデミアナッツ
- くるみ

パン



全粒粉
黒パン

自然食品は高エネルギー食品です。それらは食物全体であり、バランスが取れています。また無害で天然の体の細胞形成物質、毒素排除物質です。

無農薬・有機栽培

野菜



野菜ジュースは
ビタミンとミネラル
で一杯だよ!

自然から取れた
ままの食品は
人間の生命のために
健康のために
あるんだよ!!

類

- ・そら豆・インゲン豆
- ・(パンソ)
- ・ナッツ・大豆
- 豆



デザートはココナッツと
ゴマ、凍らしたバナナと
パパイヤでフルーツアイ
スはいかが?!

ハーブティー
には薬理効果
もあるよ~
ハチミツ
で甘み
をたして



う~ん!
おいしそ~

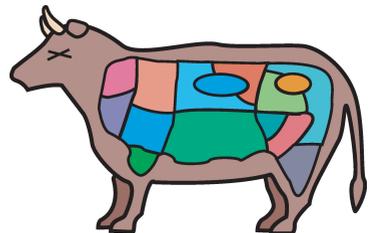


ところで、肉、魚、卵や牛乳などの動物性食品は自然食ではないのでしょうか？ それらは自然のそのままの食品ではありません。動物は自然の第一次産物を食べて育つ第二次産物です。肉食とは、この第二次産物を食べることです。動物性食品は栄養分、たんぱく質や脂肪分が豊富です。しかし、自然の副産物である動物性食品はそれらの栄養素が異常にかたよっていて、バランスが悪く、それを摂りすぎることが現代病の大きな原因となっています。



肉食をする人は、間接的に穀類や野菜を食しているにすぎません。それは、動物がこれらのものから自分を成長させる栄養を得るからであって、穀類や野菜の中にあった生命が、これを食するものの中に移っていくのです。私たちは、動物の肉を食べることによって、その生命を受けるのですが、自然から私たちの食用として提供されている食物を食して直接に生命を得たほうがどれほど良いことでしょうか。また、筋肉の力は肉食をしなければ強くならないと思うのは誤りです。肉食をしないほうが組織の必要もよりよく満たされ、さらに生命力旺盛な健康を楽しむことができます。穀類と果物と堅果類と野菜の中に、良い血液を造るために必要な栄養素はすべて含まれています。

また、現在動物性食品を食べる大きな危険は、自然の産物を動物が食べ、そしてその動物や動物の副産物を人間が食するまでの経過にあります。本来動物は自然の産物を食べ物とするはずですが、今は食肉用に育てられる家畜のほとんどが人間の手を加えたホルモン剤などの入った飼料で育てられ、牛、豚、魚、鶏などの食用動物は不自然な食べ物を与えられ病気になってしまい、それらを食べる人間にも病気が蔓延してきています。またそのような病気の食用動物が多いために、90%以上の豚や子



牛、60%の牛、また95%の鶏が病気に感染しないように抗生物質などの薬品がそれぞれの飼料に加えられています。これらの薬物は私たちの食べるほとんどの肉に残留物として残っているのです。

ほとんどの魚介類には毒物による海水汚染で、水銀やポリ塩化ビフェニル（PCB）などの毒物が含まれている可能性があります。日本でよく知られている水俣病は、工場から流された水銀が原因だったとされています。またPCBは人体に対する毒性が強く、自然物および生体の中に蓄積されやすいため、現在は製造、使用禁止になっているのですが、そのような蓄積性の強い毒物は海水を汚染し続け、魚介類の体内にも蓄積されています。



私たちは食べるものによって造られているのですから、もし私たちが死んだ動物の肉を食べて生きているのだとしたら、脳も骨格も筋肉も不健全な状態であって、また私たちの血液は、この不適當な食事によって汚されるのです。また私たちの食べた肉が病気に冒されたものであるなら、身体組織は、汚れた物でいっぱいになり、腐敗してしまうことに気がつかなければなりません。多くの場合肉を食べるとき、それが胃の中で腐敗して、病気を起こすのです。ガンや腫瘍また肺疾患の多くが、肉食によって生じています。胃に入れた不健康な食物は、

意志に逆らう食欲を強め、低級な性質を育てるのです。肉食は動物的な性質を養う傾向があって、動物的な性質が発育することは、靈性を低下させ、頭脳が真理を理解できないようにし、また自分自身を知るための鋭敏な知覚と活発な思考力を衰えさせます。また、子供たちにもこのような健康を害する



食物を好むように味覚を教育するのではなく、今は果物や穀類、野菜を食べて生活するように教育するべき時です。

現在ひんぱんに起こっている青少年による残忍な事件の原因と、その子供たちの食生活がまったく関係ないといえるのでしょうか。繰り返しますが、私たちは「食べるものによって築かれる」のです。

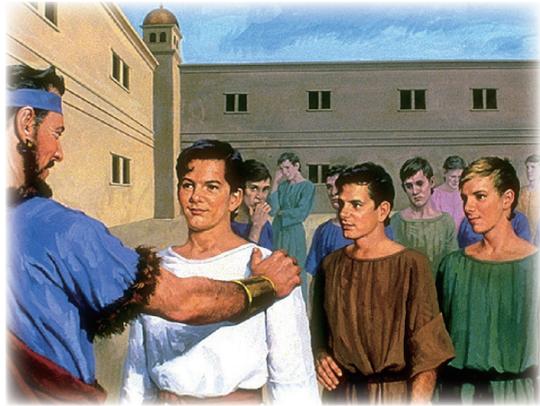
そして、もう一つ大事なことは「完全な食品」というものはないということです。これさえ食べていれば大丈夫という一つの特定食品はないのですから、天が備えた自然から摂れる主な4つのグループ（果実、穀類、堅果類、野菜類）からバラエティーに富んだ食物をバランスをとって食さなければなりません。

健康を保つことができないような食事に自分自身を制限してはいけません。有害な食品の代わりに栄養のある食物を備えることをしなければいけません。また、食物をもっとも健康的に調理するには気転と発明の才能を働かせなければならないこともあるのです。多くの種類の不衛生な料理を廃して後、反対の極端に走って、食物の量も質も低い標準に下げることが、健康改革に反することです。それは健康改革ではなく、健康改悪です。



聖書には「神はまた言われた。『私は全地のおもてにある種を持つすべての草と、種のある実を結ぶすべての木とをあなたがたに与える。これはあなたがたの食物となるであろう。』」（創世記1章29節）と書かれています。

また古代バビロン帝国の時代に、イスラエル人の若者たちが捕虜としてバビロンに連れてこられ、王様が彼らを3年の間養い育て、その後、彼らをして王の前にはべらせようとした。しかし彼らは王の食事と同じ



ものを食べることを断りました。なぜなら、彼らは王の食物と、王の飲む酒とをもって自分を汚すまいと心に決めていたのです。彼らは係りの家来に「どうぞ、しもべらを10日の間ためしてください。わたしたちにただ野菜を与えて食べさせ、水を飲ませ、そしてわたしたちの顔色と、王の食物を食べる若者の顔色とを比べてみて、あなたの見るところに従ってしもべらを扱ってください。」(ダニエル書1章12,13節)と言いました。

すると、神は恵みと憐れみとを彼らに与えられたので、家来は10日の間、彼らを試しました。10日の終わりになってみると、彼らの顔色は王の食物を食べたほかの若者よりも美しく、また肉も肥え太っていました。その後も家来は彼らの食物と、彼らの飲むべき酒とを除いて、彼らに野菜を与えました。そして王様が彼らにさまざまなことを尋ねてみると、「彼らは知恵と理解において、全国の博士、法術師にまさること十倍であった。」(ダニエル書1章20節)と書かれています。

聖書の中の格言に「野菜を食べて互いに愛するのは、肥えた牛を食べて互いに憎むのにまさる。」(箴言15章17節)とあります。

運動



テレビやラジオは買ったまま使用せず年月が過ぎても、電源をいれればその機能をはたします。では私たちの体は、使用しないとどうなるのでしょうか？ ギブスで固定した箇所が動かしにくくなったり、病気でベッドに横たわったまましていると、歩くのが困難になることがあります。この例からもわかるように、体は使用しないでいると、機能する必要がなくなったものとみなし、退化します。人間の体は機械と異なり、使えばすり切れるものではなく、使わなければ退化し機能しなくなり、それが色々な病気につながるといわれています。酷使はいけません、ほどよく体を動かしましょう。退化してしまい病気になった体も、生活習慣を変えることによって改善する事が出来ます。運動の効果をあげてみましょう。

- ① 心臓の筋肉が強化される。
- ② 血圧が正常値に近づく。(高血圧は低くなり、低血圧は高くなる)
- ③ 血液の循環がよくなる。
- ④ 休息時の脈拍数が低くなる。(1分間に80の脈拍数が60になるということは、それだけ心臓の働きの効率が良くなることです)
- ⑤ 硬くなった筋肉をほぐし、よい気持ちにし、怒りやイライラ感を少なくする。
- ⑥ 消化を助け、便秘を防ぐ。
- ⑦ 骨や筋肉を強化する。
- ⑧ 精神力が強まり、考える能力が高まる。
- ⑨ 体型や顔色がよくなる。
- ⑩ 余分な脂肪を燃焼する。(新陳代謝がよくなるので、余分な脂肪を睡眠中も燃焼します)
- ⑪ 老化を遅くし、若さを保つことが出来る。活力が増す。

- ⑫ 耐久力が増し、疲れを感じるのが遅くなる。
- ⑬ 精神的疲労感を取り除く助けをする。
- ⑭ 幸せな気持ちになる、エンドルフィンを分泌する。

どのような運動がよいのか、又、どれくらいしたらよいのかを考えてみましょう。運動をするからといって、運動用の服一式をそろえなくても、動きやすい服装で十分ですが、靴は、膝や腰に負担のかからないものを選びましょう。

あなたにとって一番よい運動は、楽しみながら出来るもので、その運動が終わった時、息が少し弾み、「気持ちよかった。」と思えるものです。そしてその運動を1回につき20分位、週4回位の目安でするとよいでしょう。1日のノルマを果たすために、イヤイヤするのはストレスにつながります。また他人と競争したり、勝負を決めるものもストレスとなったりします。楽しみながら出来、ストレスにつながらない運動は、色々あると思いますが、その一つの例として散歩があります。美しい景色や、友人と会話を楽しみながらの散歩は、多くの人が出来る運動といえます。

散歩の時間など全くとれないと思われる方も少しの工夫で、運動が出来ます。例えば、通勤のためのバス乗車を、少し遠い停留所にしたり、スーパーへの買い物を徒歩にするなどし、日常生活に運動を取り入れ、健康保持、病気予防、健康回復に役立てましょう。





◆ 水の効用

体重の 50% から 65% は水です。筋肉は 75% が水、脳は 70% から 85% が水、それに水を含んでいないように思える骨でさえ、50% が水です。

これでおわかりのように、すべての体の機能に水が必要であり、重要な役割を果たしています。例えば聞くこと、見ること血液の循環にも水が必要です。それに水なしでは、まばたきすることも、話すこともできません。脳を使って考える時にも水が必要なのです。

私たちの体が効率よく機能するかしないかは、水を飲む量によって決まると言っても、言い過ぎではありません。

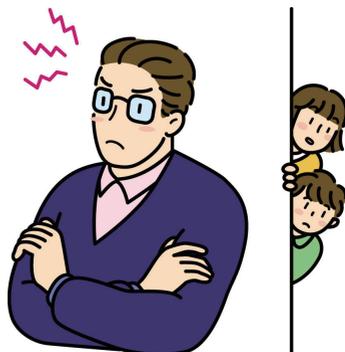
◆ 水分不足

風邪をひきやすいのも、水分不足からくることがあります。ウィルスが体内に入ると、通常私たちの体は、それを攻撃し殺します。細菌と戦う能力は、血液中に十分な水があるかどうかによることが多くあります。水を十分に飲み、ウィルスに負けない体にしましょう。(ストレス、怒り、憎しみ、恨みなども免疫力を弱くします。)

水分が不足すると、腎臓が効率よく働けなくなり、腎臓がすべき仕事を肝臓が引き受けます。肝臓の本来の主な働きは、脂肪を代謝してエネルギーにかえることです。肝臓が腎臓の仕事を引き受けると、肝

臓には負担になり、本来の仕事である脂肪代謝が十分に出来なくなり、肥満につながり、それが他の病気へと進んでゆきます。肥満予防のためにも、十分な水を飲みましょう。

脳の細胞は70%から85%が水です。ふさぎ込んだり、イライラする時は、水分不足の場合があります。怒りっぽかったり、疲れている時は、水を飲むと、症状がおさまることがあります。脳を健康的に活発に働かせるために、水は欠かすことが出来ません。



また水を飲むことにより、便通がよくなったり、口臭を防ぐことが出来たりします。

水分の欠乏がひどくなると、のどの渇き以外に、頭痛、食欲不振などを招き、血液濃度が上昇します。ついで全身の脱力感が起こります。さらに、水分量の喪失が体重の数%に達すると、精神不安定、体温上昇が認められ、10%になれば、筋肉のけいれんが起こり、意識が混乱し、腎機能が失われます。体重の20%の水分の喪失が、生死の境目といわれます。

過剰な水分によって起こる典型的な臨床例は水中毒である。水中毒では、過剰な水分を利尿によって減少させようとするため、水分の喪失とともに塩類の欠乏が生じる。症状としては、だ液分泌過多、嘔吐、衰弱、運動失調が見られるようになります。

清涼飲料水を水のかわりに飲むのは、どうでしょうか？

これらは水に砂糖や化学物質が含まれているもので、水を飲む効果は、得られません。

それに磷が混入している清涼飲料水をたくさん飲むと、カルシウムと磷のバランスが崩れ、カルシウムの損失につながります。また清涼

飲料水には砂糖が多く含まれているので、砂糖の摂りすぎからくる虫歯、肥満、また免疫力が落ち、かぜを始め多くの病気にかかりやすくなります。

水は私たちの体で「洗浄する」働きもします。考えてみてください。あなたは自分の愛車や、大切な衣類を洗うとき、ビールや、ソーダ、コーヒーやコーラ、甘いソフトドリンクを水の代わりに使いますか？ そんなことはもちろんしません。私たちは自分の身体の清潔よりも愛車や大切な衣類の清潔の方を優先しているのでしょうか？



◆ 水の飲み方

- ① 目覚めてすぐコップ1～2杯の水を飲む（冬はなまぬるい湯がよい）。
- ② 消化を助けるために、水は食間に飲み、食事中や、食前15分～30分、食後1時間は、水を飲まないようにする。
- ③ 一日に必要な水の量は、おおよそコップに6～8杯ですが、尿の色が透明になるまでを目安とするとよい。

◆ 水の使用

水は飲むためだけでなく、シャワーやお風呂を利用して体を清潔に保つことが出来、疲れがとれ気持ちがよくなります。

また水治療法などは、血液循環を調節する、最も容易でかつ効果的な方法です。

冷水浴は優れた強壮療法で、温浴は毛穴を開いて不純物の排せつを

助けます。また足湯や腰湯など部分的に温めることによって神経を緩和し、頭痛や冷えにも効果があり、血液の循環を促します。

純粋な水は、神様からの祝福の一つです。その適切な使用は、健康を促進します。それは、動物や人の渴きをいやすために神様が用意して下さった大切なものです。

イエス・キリストは私たちの生ける水であると聖書は言っています。「わたしが与える水を飲む者はいつまでもかわくことがないばかりか、わたしが与える水は、その人のうちで泉となり、永遠の命に至る水がわきあがるであろう。」(ヨハネによる福音書 4章 14節)



一日に少なくとも
8カップの
水を飲もう！



水道水などの猛毒な
化学薬品に気をつけて！！
フッ素や塩素は毒だ！

食事中に水を飲むのは良くないよ！
食事の30分前に水を飲む
のはいい習慣だね。胃液などの消化液
の材料になるから、
30分後には消化
の準備は万端だよ。





日光は、私たちの健康にとってなくてはならないものです。紫外線による皮膚ガンの発生が問題にされ、日光浴は好ましくないという風潮もありますが、「日光」の著者ザイネ・カイク医学博士は、「日光そのものに害があるのではなく、私たちのライフスタイル、例えば食生活などが複雑にからみあって、問題がおきる。」といます。

ラッチ医師とビューマン医師は、ネズミに紫外線を当てる実験をしました。ネズミに低脂肪の食事を与えると、皮膚ガンにはほとんどならず、高脂肪と油を含んだ食事を与えると、皮膚ガンになる率が高くなるということがわかりました。

皮膚ガンになるのは、紫外線のせいではなく、高脂肪の食事が大きな原因となることが多いといえます。高脂肪の食事をしている方は、日光浴をするまえに食事を改善しましょう。

日光にあたると、筋力が増し、心臓がよりよく機能し、血糖値が下がり、ストレスへの耐性が増します。それに傷をいやし、気分を落ち着かせ、コレステロール値を下げ、血圧を正常値に近づけ、耐久力がつき、肝臓機能を高め、バクテリアを殺す能力が高まります。そして5分間、顔の半分を日光に当てるだけで、一日に必要なビタミンDが摂取できます（ビタミンDは、カルシウムを吸収するために必要です）。日光浴の注意点は、肌を焼きすぎないことです。

◆ 日光浴の仕方

最初身体の前、後、左、右、各部分に2分ほど、日差しを浴びます。

それから毎日1分ずつ、あるいはもう少しずつ時間を延ばしていきます。日に当たった後、数時間皮膚がうっすらとピンク色になるようなら、数日間は時間をそのままにして、それからまた日に当てる時間を増やします。必要より少なめにする方が、多めにして炎症が起きるかどうか試すよりもいいのです。やりすぎてはいけません。炎症を決して起こさないようにして下さい。

洗濯物やふとんを日光で良く乾燥させたり、部屋に日光を通すのも大切なことです。早寝早起きをして昼型人間になり日光を大いに利用したいものです。

聖書には、「光は快いものである。目に太陽を見るのは楽しいことである（伝道の書 11 章 7 節）」と書かれています。またイエス・キリストはこのように語られています。「わたしは世の光である。わたしに従ってくる者は、やみのうちをあるくことがなく、命の光をもつであろう。」（ヨハネによる福音書 8 章 12 節）





節制、自制をする、自分で自分をコントロールすること、その必要不可欠な生活習慣は今、特に薄れてきているものではないでしょうか？ しかし、この節制とは生活していく以上誰もがしなければならぬことです。もし人が自分を制することをまったくしないならどうなるでしょうか？ 人は好きなものを好きなだけ食べ飲み消化器官またあらゆる臓器を破壊し、あるいは必要以上の労働をしたり、制限なく自分のやりたいことをやる、そうすることによって、体と精神に非常に負担をかけ、ストレスという目に見えないむちによって自らを破壊してしまうでしょう。

◆ 食事の習慣

正しい時間帯に食事をする。これも重要なことです。食間に不規則な間隔で食べるほかに一日三度の食事をすることは一般的にごく普通の習慣です。そして一日の最後の食事はほとんどの家庭で、もっとも十分に摂り、しかも就寝直前にとることが多いのです。これは自然の秩序に逆らっているのであって、たっぷりの食事は、決して遅らせるべきではないのです。食事と食事は最低5時間を空けるようにしましょう。ですから間食などもつてのほかです。また、就寝2、3時間前までには一日の最後の食事を終わらせましょう。そうすることによって、消化のために体を休めることができなくなることを避けられます。



また、一回の食事に野菜と果物を混ぜて食べるのは賢いことではありません。消化力が弱い場合は特に、この果物と野菜を同時に取ることが、しばしば苦痛の原因となり、頭脳の力を発揮することができなくなります。なぜなら、野菜を消化するときと果物を消化するときは消化液との異なった化学変化によってなされるので、それだけ消化に負担をかけ、胃の中で発酵し、消化障害が起こりやすいのです。一回の食事を果物中心に摂り、次の食事を野菜中心に摂ったほうが良いのです。とにかく、過食や、よく噛まない、間食や毎日違った時間帯に食事をする、食物の誤った組み合わせといった消化器官を酷使することは病気になるリスクを何倍にも増やすことになります。

◆ 中毒性の飲食類

中毒性の飲食に対する自制も重要です。中毒になって自制が効かなくなる前に、きっぱり最初から一切を断ち切ることが先手です。タバコはやらないけど、お酒は少しなら体に良いから飲むという人もいます。本当に少しなら害を及ぼさないかもしれませんが、それからだんだんと中毒になる傾向が大きいのです。中毒性の飲食類また薬類に、お茶、コーヒー、チョコレート、ワイン、お酒、ビール、タバコ、麻薬、覚せい剤などがあります。

これらは害の多い少ないを問わず私たちの生活から排除すべきなのです。これらの中毒性の飲食類特にアルコール類は脳を麻痺させ破壊します。

次ページのイラスト、「健康に適切でないショッピングリスト」にあるものは、頻繁に食することによって健康に悪影響を及ぼす食品です。



DANGER
身体汚染

汚染への警告

わたし
病気
なの…

ボクも
だよ…

たち—その他もろもろ
の健康をも破壊する



タバコ



不潔な肉類



カキ

フード
ーガー



キャンディ



エビ
ロブスター

イカ

コレート



化学除菌済み
成分分解済み
乳製品



香辛料

コショウ



豚

ハム

カテージ
チーズ

酢



マスタード

マヨネーズ

白粉

(精白小麦)

ソース

ケチャップ



添加物・着色料
・防腐剤
だらけの肉類

脂肪
らげの食品

マーガリン

コーヒーと紅茶



サラミ

やめよう…
何が体に
悪いかが
わかったら

逃げろ！
ボクたち
の命が
危ない！



◆ 不節制の悪は遺伝する

ぜいたくな生活と飲酒は血液をけがし、欲望をあおりあらゆる種類の病気を生みます。しかし、その悪はそれだけでとどまりません。両親は種々の病気を遺産として子供たちに残すこととなります。



不節制な人はだれでも必ず、自分の性向と悪い傾向を子供に伝えます。自分の熱し、けがれた血液を通して子供たちに病気を伝えることとなります。それはこの世に苦悩と悲しみをもたらす原因になっています。それにもかかわらず、今日の男女は過食や飲酒にふけて不節制をし、そのことについて何の考慮も配慮も払おうとしません。そしてそのことによって次代の者に、病気や弱められた知性或堕落した品性を遺産として残す結果になるのです。

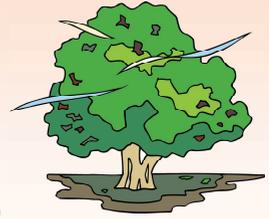
しかし、人の性質には、悪への傾向、すなわち自力だけでは抵抗し得ない一つの力が働いているのも事実です。この力に抵抗し、魂の奥底に唯一の価値を感じている理想を達成するためには、ただ一つの力に助けを求めてすぎるよりほかに道はありません。その力とはイエス・キリストです。この力と協力することが、人にとって最大の必要です。そして、この協力が最高の目標となることでしょう。

聖書には「すべて競技をするものは、何事にも節制をする。…すなわち、自分のからだを打ちたたいて服従させるのである。(第一コリント 9 章 25-27 節)」「自分の心を制しない人は、城壁のない破れた城のようだ。(箴言 25 章 28 節)」と書かれています。

もし、自分の生活の中の悪い習慣に気づいたなら、今日からその危険と隣り合わせで噴火寸前の火山のような間違った習慣から脱出すべきなのです。それがまずこの 8 つの秘訣を行う第一歩といえるでしょう。



清浄な空気



私たちは食べ物を摂らなくても、水があれば何週間も生きることが出来、また水なしでも、何日間か生きることが出来ます。さて空気がないと、どうなるのでしょうか？ 呼吸する空気中の酸素を絶たれると、数分間で私たちは、生命を失います。健康な体は、どれだけ多くの新鮮な空気を呼吸しているかによると言われるほど、空気は大切です。

朝に体のエンジンがかかりにくかったり、いつも疲れを感じていたり、やる気がない、このような症状は呼吸をしっかりとしていないときや、酸素不足の時に起こりがちです。また酸素不足は、動脈硬化、糖尿病、緑内障、ガン、高血圧、関節炎などを起こしやすくなるといわれています。

呼吸は自然にするものだから、酸素不足などありえないと考えておられるかもしれませんが、呼吸が浅かったり、汚れた空気を吸っていたり、たばこを吸っていたりするのには、酸素不足の原因になります。

運動、良い姿勢、深呼吸は血液中の酸素量を増やします。スモッグ、たばこの煙、排気ガスを避けて、横隔膜が動くほどの深呼吸をして、新鮮な空気を肺まで送りましょう。

新鮮な空気がある戸外で、深呼吸をする習慣をつけましょう。

もし可能なら木や植物がたくさんある所に住居を構えたり、または時間をみつけて新鮮な空気を吸いに郊外へ行きましょう。

新鮮な空気を深く吸うと、肺に酸素を送り込み、血液を洗浄します。また精神的に落ち着いたり、平穏でいられたりします。

お祈りは「魂に息吹をふきかける」と言われています。お祈りは魂が健全でいられるための新鮮な空気のようなものです。もし私達が空気を吸うのを止めたなら、私達の生命はたたれます、それと同じようにお祈りを止めると、私達の心は不健康で生気がなくなり、やがて死にいたりします。あなたが友達と話をするように、神様といつでも話すことが出来ます。神様は決してあなたを無為に悲しませることはありません。

神様はこのように言うておられます、「恐れてはならない、わたしはあなたと共にいる。驚いてはならない、わたしはあなたの神である。わたしはあなたを強くし、あなたを助け、わが勝利の右の手を持って、あなたをささえる。」(イザヤ書 41 章 10 節)



休息



休息は誰にでも必要です。安らかな睡眠または心の平安が活力をよみがえらせてくれます。だから人間ばかりでなく動物でもあるものは夜になると休息を取るのです。そして人間はこの習慣で生活するように造られています。身体にはこのようにサーカディアン・リズム（生命現象のリズム）があり、睡眠、休息は人体にとって重要です。

今、日本では5人に1人の人が睡眠障害を持っているといわれています。昨夜あなたは十分な休息を取れましたか？ 十分な睡眠が取れない、疲れが取れないなどの問題はいろいろな原因から来るものです。たとえば、消化不良、就寝時間になっても遅い時間に食した食べ物が胃に残って消化中である。また、就寝時間と起床時間が不規則である。忙しい近代的な生活で起こりうる持続的な精神の緊張やストレスは、自律神経系や内分泌系（ホルモン）、免疫系による全身の調節機能を弱めます。また薬によって体の調整機能がやられる場合もあります。

これらのバランスが崩れると、「心身症」と呼ばれるさまざまな症状が引き起こされます。たとえば、消化器系では胃潰瘍、過敏性の下痢や便秘、食欲不振や過食が、循環器系では慢性的に血管が収縮することによる高血圧症、狭心症、不整脈などが表れます。ぜんそくや関節リウマチ、月経困難症などを訴える人もいるのです。精神状態は身体に多大な影響を及ぼします。

心臓病や脳卒中が元で亡くなり、各地の労働基準監督署に労災申請して過労死と認定された件数は、1994年度は32件、98年度は90件と、4年間でほぼ三倍に増えたといわれています。

これら過労死の犠牲者は、中高年男性が大部分を占めますが、20

歳代や 30 歳代の若い層や女性も例外ではないのです。勤務先は幅広い業種にわたっていて、職種もさまざまです。

「長時間労働」「過重な責任やノルマ」「不規則な勤務形態」「納期に追われる」「仕事上のトラブル」「出張過多」「単身赴任」などが、労災補償の相談からは見えてくるようです。定期健康診断で肥満、血圧、血糖、血中脂質を調査したところ四項目とも「所見あり」の労働者は、全国で約 30 万人。肥満、高血圧、糖尿病、高脂血症の四重奏がそろくと、心臓や脳の病気で死ぬ確立は健康な人の約 3 5 倍にもなるのです。そこへ、長時間労働や職場のストレスが加わると、過労死への引き金が引かれるのです。

就寝は 9 時おそくても 10 時までには床についたほうがよいでしょう。そして朝早起きをするのが体にとってもよいのです。成長ホルモンやメラトニンと呼ばれるホルモンは夜の 10 時から 12 時の間にもっとも多く分泌されます。この時間帯に就寝している人は疲れを癒し、ホルモンのバランスを整えることができます。

また真っ暗にして寝ることで、体を休息の体制にしやすくします。真っ暗だと不安感が起き、睡眠に良くないという意見もあるようですが、少しの光りにも脳は反応して、脳に刺激を与えることとなります。ですから、真っ暗のほうが脳も体も休まるのです。最初は 9 時、10 時に眠れなくても、何度も繰り返しているうちに体はそれにあってくるでしょう。そして、ほかの 7 つの法則を守ることも多大な助けとなります。

聖書に「私に聞き従うものは安らかに住まい、災いに会う恐れもなく、安全である。(箴言 1 章 33 節)」

「主を恐れることによって人は安心を得、その子らはのがれ場を得る。(箴言 14 章 26 節)」と書かれています。

また、「安息日を覚えてこれを聖とせよ。六日の間働いてあなたのすべてのわざをせよ。七日目はあなたの神、主の安息であるから、何

のわざをもしてはならない。あなたもあなたのむすこ、娘、しもべ、はしため、家畜、またあなたの門のうちにいる他国の人もそうである。主は六日のうちに、天と地と海と、その中のすべてのものを造って、七日目に休まれたからである。それで主は安息日を祝福して聖とされた。(出エジプト記 20 章 8-10 節)」と書かれています。

このように、地球を創造した神様は6日間のうちに天と地と海を造られて、7日目に休まれました。この休みの日は地球が始まってからずっと続いています。一週間に一日すべての日常の労苦から離れてリセットするこの日は人の健康のためにも必要でした。神様が定められた休みの日は週の最後の日、7日目土曜日です。この日は神様を信じる者にとって特別な聖なる日です。

ストレス社会において真の安らかな休息を得、平安を得ることができるのは、信じるもの、信頼できるもの、私たちの心のなかに創造主である神がいるということが結局は必要ではないでしょうか。





神への信頼

これまでに、あげた7つそれだけで人間は幸せに生きていけるのでしょうか？ 何か欠けていませんか？

前記の7つがあるから私たちは生きていきます。しかし、なぜ生きるのでしょうか？ 人は何のために生まれるのでしょうか？

どんな人でも何か信じるものを持っているといっても過言ではないでしょう。信頼できるもの自分が信じているもの。本当に信頼できるものとは何でしょうか？ お金や地位名誉でしょうか？それとも家族や親戚友人たちですか？ 天地がひっくり返っても変わらぬもの、真に人が信頼し信仰の置けるものとは一つしかないはずです。

人を幸せに生きるためにとこの世に生まれさせた、そのものこそ私たちは真に信頼できるのではないのでしょうか？ なぜならちょうど、母親が生まれる前から自分のおなかの中で育ててきたその子供のことをよく知っているように、そして無力の赤ん坊がその親を完全に信頼するように、人は親なるものを信頼するのではないのでしょうか？ その親なるものとは私たちにとって猿でしょうか、それともアメーバ生物でしょうか？ 彼らにあなたは信頼を置けますか？ 彼らは人類のすべてを知っているのでしょうか？

人類を創造したものなら私たちのすべてを知り、何のために人類は生まれるのか、そして何のために死んでいくのかをみな把握しているはずです。私たちの生みの親は何であるかを決めるのはこの世に二つの論理しかありません。進化論か創造論です。

創造論は聖書のこの巻頭の言葉から来ています。「はじめに神は天と地とを創造された。」つまり神は創造者です。そして「神は自分のかたちに人を創造された」とはっきり書かれています。つまり神は人類の生みの親です。創造者である神はすべての繊維、細胞、神経、骨格、筋肉を配列し造られたのです。



「あなたはわが内臓をつくり、わが母の胎内でわたしを組み立てられました。わたしはあなたをほめたたえます。なぜならわたしはおそるべく、くすしく造られたからです。あなたのみわざはくすしく、あなたは最もよくわたしを知っておられます。(詩篇 139 章 13,14 節・一部 KJV 訳)」と人体のすばらしさを見るとときにこの言葉に同感させられます。

世の中には親の顔も名前も知らないという人がいるかもしれません。私たちが自分の親を知らないとしたら、自分がどんなものでどういう人から生まれたのかを知りたいと思うのが普通です。このように親に関する知識、そしてそれに対する信頼は生きていく上で大事な要素です。何のために生きるかの答えを持っている人類の生みの親に、そしてどのようにすれば人は幸せに生きられるかを知っている人類の生みの親に信頼を置かないでは生きている意味が失われるに違いありません。この8つ目の法則を知らないがために尊い命を失う人が今多くいます。

日本での死因の第6位は自殺です。自殺者にしてみれば、健康を回復、維持する前記の7つの秘訣も法則も意味がありません。なぜなら彼らは生きる意味を知らないからです。ですから前記の7つだけでは人類にとって生きる秘訣には一つ足りないのです。

神への信頼、それが8つ目の法則です。

「あなたがわたしを知らなくても、わたしはあなたに名を与えた。わたしは主である。わたしのほかに神はない、一人もない。あなたがわたしを知らなくても、わたしはあなたを強くする。これは日の出る方から、また西の方から、人々がわたしのほかに神のいないことを知るようになるためである。わたしは主である、わたしのほかに神はない。」
(イザヤ書 45 章 4- 6 節)

心と体は一つにつながっており、それぞれ影響しあいます。ストレスが多かったり、いつも不満や怒りを心にいただいていると、身体に影響し、いろいろな病気につながると言われています。ストレスが多くなると心臓発作にかかる率が高くなります。

70歳代の高血圧に悩む女性が14日間の健康のプログラムに参加されました。プログラムの期間中、運動をし健康食を食べ日光浴、新鮮な空気、十分な休息など、プログラムどおり14日間を過ごしたにもかかわらず、血圧はほんの少ししか下がらず、不本意な結果でした。医師がもう一度カウンセリングをしてみましようと、帰り支度をしているその女性に言いました。

その女性は、前にカウンセリングを受けたときにすべてを話し、今は何も話すことはないと言いましたが、結局はカウンセリングを受けることになりました。

以前のカウンセリングで心の悩みはないと言っていたその女性には、実は今までだれにも話したことの無い悩みがありました。それは憎んでも憎みきれない、本当なら殺したいと思う人がいるということでした。

そのことを告白し、今まで人前で泣いたことがないその女性が、思いつき泣いて、もうその人を憎みも恨みもしない、自分が悪かった

と医師に言ったそうです。その後血圧をはかると正常値になっていました。

多くの病気は心の奥深くひそむ憎しみ、恨み、怒り、不満が原因になります。聖書にはこう書かれています。

「穏やかな心は身の命である。しかし興奮は骨を腐らせる。」(箴言 14 章 30 節)「心の楽しみはよい薬である、たましいの憂いは骨を枯らす。」(箴言 17 章 32 節)

「いつも喜んでいなさい。絶えず祈りなさい。すべての事について感謝しなさい。これが、キリスト・イエスにあって、神があなたがたに求めておられることである」(テサロニケ人への第一の手紙 5 章 16 ~ 18 節)

皆様が本当の意味で心身ともに健やかになり、朝は希望に満ちて起き、昼は努力に生き、夜は感謝をもって眠る、そのような素晴らしい人生となるように心よりお祈りいたします。



生活習慣 チェック リスト



NEWSTART 健康法

病気の90%は生活習慣によって予防でき、また改善に至ることがわかっています。ですから、これまでよりさらに健康になりたい、または病気からの回復を望むのであれば、これまでの自分の生活習慣を振り返ってみましょう。以下の8項目が健康づくりのポイントです。それぞれの項目で該当するものに○をつけ、その数を次ページのクモグラフに記入してください。

○をつけた数が1の場合は、1番内側の円との交差点に、2の場合は2番目の円との交差点にするしをつけます。それらのしるしを線でつなぎ、できるだけ大きな円が描ければ健康づくりに適した生活習慣と、円の中心に近い項目があれば、それはこれからの努力のテーマであり、あなたの健康増進のキーワードです。毎日の生活の中に自分の改善項目を取り入れて習慣づけていく時、確かな改善がみられていくことでしょう。

Nutrition - - - - バランスのとれた栄養

- 動物性食品（肉、魚、卵、牛乳、バター、チーズなど）を食べるのは週1回以下。
- 精白されたもの（白米、白い粉など）よりは玄米や全粒粉のパンなどを食べるほうが多い。
- 濃縮されたもの（油、砂糖など）はほんの少ししか使わない。
- 過食をすることは少ない（腹八分目、よく噛んで食べる）。
- 夜食、間食はしない。

Exercise - - - - 運動

- 1週間に3回以上、1日30分以上の散歩、または運動をする。
- 汗をかいて、息が少し切れるまで活発に運動をする。
- 運動ができない場合でも足湯や温浴などで汗を出している。
- ストレッチを毎日して全身の筋肉を柔軟にし、関節をほぐす。
- 翌日に疲れを残すほどの運動はしない。

Water - - - - 水の利用

- 毎日コップ6～8杯の水を飲む。
- できるだけ食前30分前、食後2時間以内には飲まない。
- 毎日入浴するかシャワーを浴びて、皮膚を清潔に保つ。
- 足湯などで血行を良くするように努めている。
- トイレをがまんしない。

Sunshine - - - - 日光

- できるだけ毎日、戸外に30分は出て日光を浴びる。
- 日中できるだけ部屋に日光を通す。
- 屋型生活をするように努力する。
- 肌を焼きすぎない（皮膚が赤くなるほど太陽を浴びるのは浴びすぎ）。
- 洗濯物はできるだけ日光に当てて干す。



Temperance - - - - 節制

- 酒を飲まない。
- タバコを吸わない。
- コーヒー、紅茶、緑茶などを常用しない。
- 何事も過度にしない（仕事、娯楽、睡眠なども含む）。
- 急激な変化を要するダイエットなどしない。

Air - - - - 新鮮な空気と呼吸

- 深呼吸を心がけている。咳が出るほど十分に吐いて胸いっぱい吸う。1日3回程度する。
- 複式呼吸を心がける。
- 部屋の空気をひんぱんに入れ換える。
- 就寝時に外気を取り入れる工夫をする（窓を開けて寝るなど）。
- 時には森林浴をする。

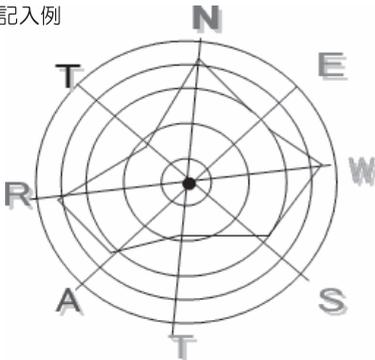
Rest - - - - 休息

- 夜10時までには就寝し、7～8時間の睡眠をとることを週に5回以上実行している。
- 週に1日は仕事を全く忘れる日を持つ。
- 疲れ過ぎないように心がけている。
- 疲れを感じたら無理をしないで休息する。
- 健康的にストレスを解消している。

Trust - - - - 信頼、平安

- 苦しみを打ち明けられる人がいる。
- ストレスをためない。
- 奉仕の精神を持って人の役に立つ活動をする。
- 恨み、ねたみ、そねみなど否定的な感情を早めに解消する。
- 聖書の神様を認め、信頼してみたいと思う。

記入例



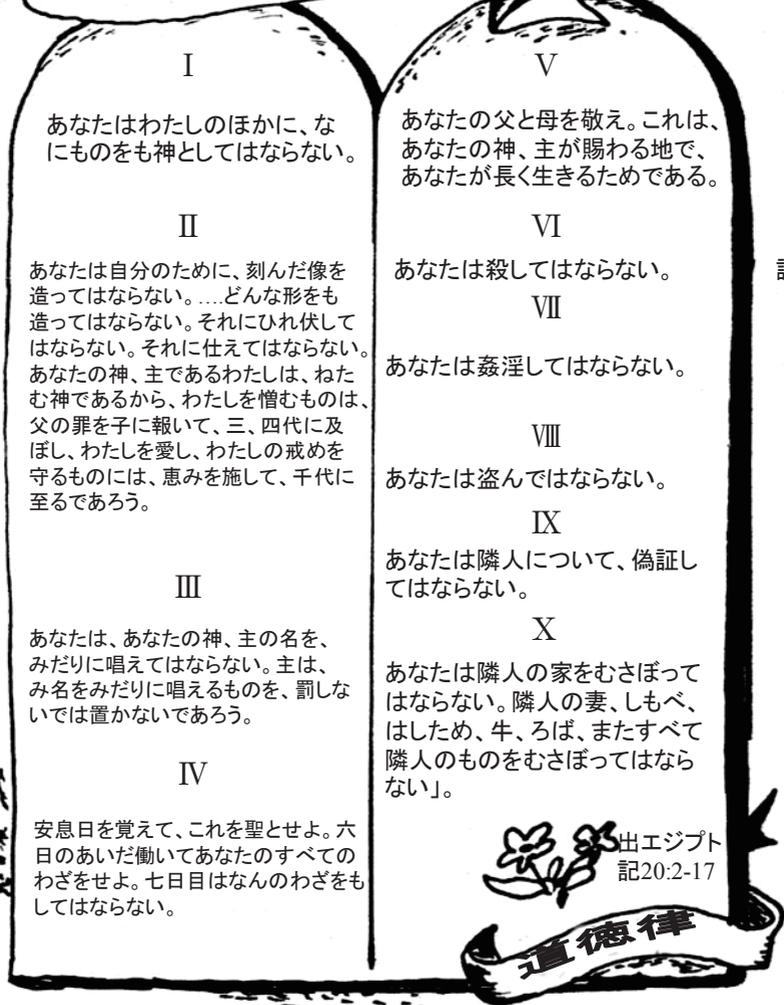
日本厚生協会提供

罪 ↑

ローマ書
5:20

神の愛

神ご自身の指によって石に書かれた律法



I
あなたはわたしのほかに、なにもものをも神としてはならない。

II
あなたは自分のために、刻んだ像を造ってはならない。...どんな形をも造ってはならない。それにひれ伏してはならない。それに仕えてはならない。あなたの神、主であるわたしは、ねたむ神であるから、わたしを憎むものは、父の罪を子に報いて、三、四代に及ぼし、わたしを愛し、わたしの戒めを守るものには、恵みを施して、千代に至るであろう。

III
あなたは、あなたの神、主の名を、みだりに唱えてはならない。主は、み名をみだりに唱えるものを、罰しないでは置かないであろう。

IV
安息日を覚えて、これを聖とせよ。六日のあいだ働いてあなたのすべてのわざをせよ。七日目はなんのわざをもしてはならない。

V
あなたの父と母を敬え。これは、あなたの神、主が賜わる地で、あなたが長く生きるためである。

VI
あなたは殺してはならない。

VII
あなたは姦淫してはならない。

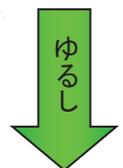
VIII
あなたは盗んではならない。

IX
あなたは隣人について、偽証してはならない。

X
あなたは隣人の家をむさぼってはならない。隣人の妻、しもべ、はしため、牛、ろば、またすべて隣人のものをむさぼってはならない。

出エジプト記20:2-17

道徳律



詩篇130:3, 4

わたしは、新しいに与える、互にたしがあなたがたがたも互にネ13:34



神の慈愛が悔い改めに導く
ローマ書二の四

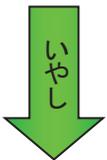
使徒行

神は道徳律の創設者であると同時に、肉体の法則の創設者でもある。...我々神の律法違反である。また肉体の内にある神の法則を犯す人々は、シナイ山

の 律 法

ローマ書
5:20

恵 ↑



詩篇103:3-5

いましめをあなたが
に愛し合いなさい。わ
たを愛したように、あ
愛し合いなさい。ヨハ

伝20:21



ガラテヤ五の六
愛によって働く

すべての神経と筋肉と機能の上に神の律法を
ご自身の手でお書きになった」食勸11

新鮮な空気	運 動
	
日 光	正しい食事
	
節 制	水の使用
	
休 息	神 への 信 頼 感謝と讃美 他人に奉仕
	

肉体の法則

の肉体の法則を犯すことは、十戒を破るのと全く同じ罪であって、いずれも
から語られた神の律法を犯し易くなる。(食事と食物に関する勸告 p11,12)

健康の法則

Nutrition Exercise Water Sunshine Temperance Air Rest Trust in God
 N E W S T A R T

ニュー 新しい スタート 出発



新鮮な空気、日光、節制、休養、運動、正しい食事、水の使用、そして神の力に頼ること、これが真の療法である。
 ミニストーリー・オブ・ヒーリング97

人間は年を重ねれば重ねるほど老廃物や毒素がたまっていくのです。定期的に、体の中をリセットする必要があります。

「クレンジング(浄化)」は体の大掃除です。

クレンジングは通常の食事を一時的に止め、消化しやすく栄養豊富な生ジュースを中心に体に良いものだけを摂る事によって消化器官を休め、不足しているビタミン、ミネラルを十分に補給します。

ホームプログラムでは、1日～3日間のクレンジングをお勧めします。

レモンジュース

材料：レモン3個

生はちみつ100cc

蒸留水750cc

材料をよく混ぜあわせ、一日3回にわけて飲みます。

果物ジュース

材料例：リンゴ1個

オレンジ2個

材料はリンゴを中心にその他の果物(オレンジ、ぶどう、梨、メロンなど)を混ぜてもOK。500cc作り、一日2回にわけて飲みます。

一日のスケジュール

8:30 レモンジュース

9:30 果物ジュース

10:30 野菜ジュース

11:30 レモンジュース

12:30 野菜ジュース

13:30 レモンジュース

14:30 野菜ジュース

15:30 野菜ジュース

16:30 果物ジュース

17:30 野菜スープ

野菜ジュース

材料：にんじん約1kg(大3～4本)

青汁用の野菜3～4種類(ほうれん草、レタス、セロリ、パセリ、きゅうり、ピーマン、ゴーヤ、ケールなど) 250cc分

(注：からし菜は使わないこと)

にんじんジュースを750cc作り、青汁250cc

と混ぜ合わせ、一日4回にわけて飲みます。



野菜スープ

材料：蒸留水500cc だし昆布適量
塩適量 野菜（大根、人参、玉葱、にんにくなど）適量

鍋に材料を入れ、じっくり煮込んで塩で味を調えたものを夕方に飲みます。

運動

できるだけ散歩をしましょう。一日3マイル（約4.8km）を目標に！

笑顔

一日10回にっこりスマイル！

祈り

一日3回、他の人と自分のために特別な祈りを捧げます。

注意事項

- ジュースはジュースで毎朝その日一日分を作り、冷蔵庫で保存しながら飲んでください。12時間以内であれば酵素も生きてます。

- ジュースとジュースの間に薬草茶や蒸留水を飲んでください。
- 果物や野菜は塩水に15分程つけた後、よく洗うと農薬がとれます。
- 夕方の野菜スープは体内の電解質のバランスを整えるために大切なものです。その後、お腹が空いている場合は、バナナを食べてもよいです。
- クレンジング断食中に食事をする場合は、生の野菜や果物を中心に、玄米などの炊いた穀物を加えた単純な食事をお勧めします（生を8割、調理したものを2割）。野菜と果物は別々に食べた方が消化に負担がかかりません。よく噛むことが大事！
- 動物性食品、砂糖、発酵食品、添加物などは避けた方がよいです。油もなるべく使わず、使うならオリーブオイル（エキストラバージン コールドプレス）をお勧めします。
- 体と心と魂は一つです。神様に信頼して天から平安と喜びをいただきますように。

「心の楽しみは良い薬である。」
箴言17:22