

ほまれ通信 10月号

拝啓

十月に入りまして、緊急事態宣言が解除され飲食店などでは本格的に酒類が提供されるようになりました。

ここまで、半年近くにわたって不自由な生活を強いられてきましたが改めて日本人の忍耐力と辛抱強さに心打たれた思いです。

さて我々ほまれの家横浜では、利用者のスキルにあわせて会計入力デザイン作成、WEB作成と多岐にわたってクライアント様からご満足を頂けており、ひとりひとりが更なる課題を克服するよう精進して参ります。

敬具

令和三年 錦秋
ほまれの家横浜

秋の夜マスク外して遠回り 姿見えねど気配の香り

爽やかな秋風運ぶ仲間には甘い香りの木犀の名も

日本聖地巡礼の旅

★大山阿夫利神社と大山寺★

神奈川県内屈指のパワースポットとして古代から信仰の対象となり、大山詣りとして、江戸の人口が100万人の時代に、年間20万人もの参拝者が訪れたと言われています。現在は大山中腹にある阿夫利神社下社までケーブルカーで登山が出来、毎年紅葉の季節には夜間ライトアップがされ多くの登山者で賑わいを見せております。大山阿夫利神社は、今から二千二百余年前に崇神天皇の代に創建されたと伝えられており、古くから相模国は許より関東総鎮護の靈山として信仰を集めております。ご祭神は大山祇大神でこれらは明治になってから神仏分離の際に祀られるようになったものであり、江戸期以前の神仏習合時代には、本社には本来の祭神である石尊大権現が祀られていました。大山寺は明治期の神仏分離後に山内の各々大山阿夫利神社の頂上本社(ならびに奥社・前社)と下社に改組された。多くの寺宝は破壊されたが、雨降山大山寺は現在のケーブルの大山寺駅近くに再興されて廃寺は免れました。また大山寺本尊不動明王像も廃仏毀釈から守られ現在も大山寺の御本尊として祀られています。

所在地 神奈川県伊勢原市大山355 大山阿夫利神社



10月に突入して一気にコロナウイルス陽性者の数が激減しました。国民の半数以上が一度はワクチンを接種したと伝えられていますが、接種後も再感染するブレイクスルー感染が問題になっており、そこで改めてコロナウイルスに感染発症しないようにするにはどうしたら良いのか身近にある食品のビタミン栄養素から考えていきたいと思ひます。

ビタミン C

ビタミン C は、抗酸化作用に加えて、免疫調節作用を有しており、自然免疫と獲得免疫のいずれにおいても重要な役割を果たしています。ビタミン C は、リンパ球やマクロファージなどの白血球に高濃度に含まれており、感染症にかかった時には、炎症反応の亢進と代謝需要の増加により、血中ビタミン C 濃度が低下します。また、動物実験では、ビタミン C が、さまざまな細菌やウイルス感染のリスクを減らすことが示されています。例えば、プロイラーにおいて、ビタミン C 投与により、鳥コロナウイルスによる感染性気管支炎のリスク低減作用が示されました。ビタミン C は、パプリカ、ブロッコリーに多く含まれており、フルーツなどで気軽に摂ることのできる栄養素で体内では、水溶性ビタミンで尿中に排泄されるので多めにサプリメントを使って摂るのがおすすめです。

ビタミン D

ビタミン D は、食品からの摂取と生体内での合成の 2 つの方法で供給されています。最近の学術論文にてコロナウイルスに血中ビタミン D 濃度が 30ng/ml 以上の方はほとんど感染せず、さらに重症化しない論文が発表されました。最もビタミン D が生体内で合成されるのは、日光浴が身近なものです。これからの時期は紫外線の照射時間が短くなり、十分な濃度を維持が出来なくなります。食品から摂る場合に、魚類に一番多く含まれておりますが一度に大量に摂取するには困難をきたすので、肝油ドロップなど市販のサプリメントで補うことも有用ではないかと思ひます。なおビタミン D は、脂溶性ビタミンであり熱に強いので、焼く、ゆでる、揚げるなど様々な調理方法が可能です。

マグネシウム

マグネシウムは、藻類、魚介類、穀類、野菜類、豆類などに多く含まれています。一般的な食品スーパーなど身近なところで購入できる食品で、調理しやすく、日常的に摂取しやすい食品に多く含まれており、欠乏することはあまりないと言われております。

亜鉛

亜鉛は、動物性食品や全粒粉に多く含まれる栄養素です。生命の維持や細胞の正常な分化に深く関わっており、不足すると色々な不定愁訴の原因になります。体内の様々な酵素を正常に働かせるために必須のミネラルです。コロナウイルスに罹患後、多くの方が味覚異常を訴えており、亜鉛を摂取する事で症状が早めに緩和するのが報告されております。またコロナウイルスの複製を阻害し風邪や肺炎を予防・改善すると毎日でも摂りたい栄養素です。因みに、亜鉛が最も多く含まれているのが牡蠣・豚レバー・牛赤身肉で食品以外にも市販のサプリメントでも摂取が可能です。

医師・歯科医師で構成されている国際オーソモレキュラー医学会では、ウイルス感染の予防のための栄養療法を推奨しています。

1. ビタミン C:3000mg/日以上
(頻回に分けて服用すること)
 2. ビタミン D:2000~5000u/日
 3. マグネシウム:400mg/日
 4. 亜鉛:20~50mg/日
- ビタミン D、マグネシウム、亜鉛をビタミン C と同時に摂取することで、ウイルスに対する免疫力を強化することができます。

おわりに

コロナウイルス予防について、ビタミン栄養素から考察してまいりましたが、日常生活におけるマスク着用、うがい鼻うがい、純せっけんでの手洗い、睡眠をしっかりと食事糖質過多に陥らず規則正しい生活をおくることが一番重要ではないかと思ひます。