



数値にあまり振り
まわされない様にしたいです
ストレスにさらしていることも
多いと思います。
運命をしようと思っ
て。おーと。

4月

年々桜の開花が早くなりましたが、今年はちょうど入学式あたりで満開が迎えられそうですね。そんな桜の開花が待たれた頃に、とびこんできたニュースが、林製薬の紅こうじサプリメントによる健康被害の一報。日を追う毎に被害の拡大、原因成分の解明など気になります。

当店でも様々な健康補助食品を取り扱っていますが、どれも安全安心を大前提に地味に作っているメーカーばかりです。特保も機能性表示も取得していませんが、派手なくともなく(安心くらいから...)、実直に品質管理しているメーカーばかりです。日々、家族全員、犬の口にも、猫の口にもこ盛り飲んで人体(動物)実験中!! 御安心を! ところで、思ったのは「コレステロール値だけを下げ理由は何?」

※ コレステロールは、体内にある脂質の一種です。食べ物から吸収されるコレステロールは20~30%で、70~80%は肝臓で合成されます。細胞やいろいろなホルモン、胆汁を作るのに欠かせない物質です。悪玉コレステロール(LDLコレステロール)と善玉コレステロール(HDL)の2種類があります。悪玉は、体内にコレステロールを配りまわす重要な存在、善玉は余分なコレステロールを回収して肝臓に戻す働きがあります。この2つのバランスは肝臓で調整されます。コレステロール値の高め、低めどちらがいいかと言えは個別に対応が必要です。糖尿病の方や肥満、喫煙者のような血管病(狭心症、心筋梗塞、脳卒中等)のリスクのある人、遺伝疾患などのある人はもちろん下げた方がいいです。日本人はコレステロール値が高い方が長生き。むしろ低い人は極端に死亡率が高くなります。日本人の死因トップはガンなので免疫力を保つために過度な節制よりしっかり肉などを摂ること(免疫細胞の材料となります)の方が重要です。うつにもなりにくいことがわかっています。

気をつけたのは、検査数値への過剰反応です。コレステロール値だけでなく、血圧、血糖値などの数値が高いとそれ自体病気ではないのに数値だけを下げようとするのが問題です。漢方は気血水、陰陽とこのえの結果数値が良くなったを目指しています。