

年を重ね73歳にもなると、身体と臓器、神経、脳は強くリンクしていて、自律神経のバランスが健康を保つ元締めだと感じています。精神的なストレス、会社での過労、不良食品、過食、過剰長期投薬などを避け、心身を良好なバランス状態に維持していくことが要と思います。

別な表現をすると、Frank SinatraのMy Wayの歌詞、the end is near! とアンチ・エイジング（食事、運動、リラックス）と医者の特症療法との狭間の葛藤です。その点、今回の「食べ物の行く末、消化と発酵」と「日本食・発酵食品の魔法の力」は免疫力向上、ローカロリー糖尿病食としても一石二鳥の食事概念です。小泉先生が言われるように、発酵食品、おにぎり、味噌汁、魚等を、もっと食べようと思いました。こうした食事は、成長期の少年たちには、免疫力向上と体力と頭脳とリンクしてその子の今後の人生の問題解決能力、競争力とストレス調整力に役立つに違いありません。



日本食が世界遺産に登録されたそうで、将来のセミナー・テーマの一つに「日本食の健康貢献力」と題して、食欲、消化器、排便・排尿、内臓と脳の判断・行動力との関係等の健康ツリーの講演を聴けたら、地域の老若男女たちにとってさらに有益な健康推進セミナーとなるでしょう。



*小泉先生は世界の『発酵食品』を求め、旅されています。その神秘的食品には驚くべき保健的機能を有していることをご自身の五感で体験され、そのエビデンスを幅広い人脈の研究者に求め、実証されています。福島県の酒造家に生まれたと言うお話には、思わず唖ってしまいました。



お二人の講師を囲んで お手伝いいただいた方たちと