



青汁と赤汁について 緊急のお知らせ



青空通信

グリーンライフ
(TEL) 0120-120-974

花房弘明 836号

毎月の予約でご注文いただいている青汁と赤汁について、青汁は天候異変によるケールの生育不良、赤汁は製造元の手ちがいにより、現在不足をきたしています。青汁と赤汁は、私たちが「いのちの源」と位置づけている食品なので、緊急に以下の対策をとることをお知らせします。

冷凍青汁について

九州における台風と大雨により、ケール葉が被害を受け従来の青汁が絞れていけませんので、今回（11月予約第1回目のご注文）は代替え商品として「フジワラの冷凍青汁」をお届けします。もし風味や食味等でお気に召さない場合は返品も受け付けますので、11月14日（月）までにお電話ください。来週の配達時に回収させていただきます（1～2パック飲まれた後の返品でも気にしないでください）。

諸事情：冷凍青汁の原料ケールは九州で栽培していますが、ここ3カ月間の台風や大雨で、被害が予想以上に大きく、葉っぱが十分に育っておらず、青汁を絞ることができません。そのため再開は12月上旬になる予定です。

代替え青汁：代替えとしてお届けする「フジワラの青汁」は、四国で栽培された完全無農薬有機ケールを原料としており、従来お届けしている青汁と、安全性及び品質ともに同等のものです。以前、製造元・フジワラ食品工業に来ていただき、私自身が説明を受け、試飲もしています。ただ、今まで取り扱わなかった理由は、90mlの小サイズしかなく、価格のかなり高くなるからです。今回は180mlに準ずる形で、90mlを20パック入れています。もちろん価格は予約価格でお届けします。

副素材：製造元の方針で、天然の殺菌効果があるクマザサエキスと、アトピー予防効果があるとされる青しそエキスの二つの天然成分が配合されていますが、それぞれ2%ずつの少量です。本来のケールの効力を阻害する量ではありませんのでご安心ください。

赤汁について


赤汁は、香西さんの無農薬有機ニンジンが最も甘くなる冬の時期に、太いニンジンだけを選んで絞り、約1万パック（@180cc）を作り、それらを

1年間通じて販売しているグリーンライフだけのオリジナルです。ところが製造、冷凍保管を任せている大阪遠藤青汁研究所が先日、私たちの赤汁420パックをまちがって他社に販売してしまい、私たちの「11月予約の2回目注文分」が足りなくなっていました。

そこで急ぎよ、熊本・自然食クラブの松本さんに問い合わせたところ、彼らの赤汁はまだ在庫があるとのことで、その赤汁を「11月予約2回目分」としてお届けする予定です。ただし、原料ニンジンの生産者は香西さんではなく、地元熊本の堀川真助さんで、ニンジンの種をまいたあと1回だけ除草剤が使われている低農薬ニンジンです。従って価格も2割安くなります（10パック入り2551円→2040円）。ニンジンの甘味は香西さんと同じく十分に甘いです。このように栽培方法と価格が異なるため、赤汁をご注文の会員さんには事前に、お届けして良いのかどうかをお伺いする文書をお配りしますので、よろしくご返答願います。

この通信でも何度か紹介していますが、自然食クラブの松本さんは、奥さんの典子さんがグリーンライフ創業時の強力な会員さんです。そのうち主人の忠士さんがサラリーマンを辞めグリーンライフで2年間働いて修業した後、郷里の熊本に帰り「自然食クラブ」を立ち上げた、いわばグリーンライフの弟分です。その後も30年間近く、家族ぐるみの付き合いが続いています。赤汁も、私たちが始めた数年後、地元のニンジン生産者・堀川さんと提携し、私たちと同じ加工所(大阪遠藤青汁研究所)で赤汁にして販売してきました。

● 青汁、赤汁ともに12月より以前の内容に戻る予定です。



会員の皆さまは毎晩、十分な睡眠をとられているでしょうか？ 私は、見かけは頑強そうに見え、強がり文章も書いていますが、じつは小心者です。上記のようなグリーンライフ仕事上の問題が重なると、深夜2時頃に目がパッチリ覚め、「どうしたらよいのか？」と思考が堂々めぐりして朝まで眠れません。そんな日々が続くと、次には胃がシクシクと痛んできます。眠らねばならない時に眠れないのは、ほんとうに困ったものです。そんなとき、右の文章を参考にしています。

(出：「食品と暮らしの安全」No. 311 2015年3月1日発行)

増え続ける「不眠」

「寝つきが悪い」「睡眠中に何度も目が覚める」「朝早くに目が覚める」など不眠症状に悩んでいる割合は、10人のうち3人でした。
睡眠の重要性は認識されてきているのに、不眠の訴えは増え続けています



製薬会社が、日本人の不眠に関する意識と実態の調査を行いました。対象は20歳から79歳の男女7,827名です。

その結果、世界保健機関（WHO）が中心となって作成した世界共通の不眠症判定法「アテネ不眠尺度」によると、調査対象者の約4割（38.1%）が「不眠症の疑いがある」、約2割（18.4%）が「不眠症の疑いが少しある」でした。

「不眠症」とは、精神的なストレスや身体的苦痛のため「一時的によく眠れない状態」とは違います。

なかなか寝つけず、2時間以上かかる「入眠障害」や、いったん寝ついても夜中に目が覚めやすく、2回以上目が覚める「中間覚醒」。

朝起きたときにぐっすり眠った感じが得られない「熟眠障害」、ふだんの朝よりも2時間以上早く目が覚めてしまう「早朝覚醒」。

このような不眠の訴えが週2回以上見られ、それが1ヵ月以上は持続し、不眠のため苦痛を感じるか、社会生活または職業的機能が妨げられるなどの、すべてを満たしたときに「不眠症」と言います。

睡眠薬は飲まないで

必要な睡眠時間は年齢によって違います。新生児は一日中寝ているようなものですが、学童期には8時間、さらに年長になると7時間が最適といわれます。

中高年は6時間の睡眠で十分だとされてい

ますが、不眠の訴えは特に中高年女性に多くなっています。

厚生労働省によれば、2013年の65歳以上の眠れないという有訴者率（人口千人当たりの割合）は、男性42.9に対して女性は62.6。ところが、睡眠ポリグラムと比較すると、男性の方が睡眠内容は劣っていました。

60才以降では、男女とも徐波睡眠（＝深い睡眠）の割合は10%以下になりますが、男性は65才を過ぎると数%以下です。

女性は70才を過ぎても、深い睡眠の割合はそれほど下がりません。中途覚醒の回数は20才代からどの年代で比べても、男性の方が多くなります。

つまり、男性高齢者は同年齢の女性に比べ、深い睡眠の割合が低く、たびたびの中途覚醒で睡眠が中断され、睡眠経過の歪みが著しいのです。これは、男性の方が呼吸機能が弱いためといわれています。

睡眠時無呼吸症は中高年男性に多く、また前立腺肥大も、夜間の頻尿でしばしば睡眠を中断する原因となっています。

ところが、睡眠の不満を調べると、女性の方が圧倒的に高いのです。

特に、更年期以降の中高年女性で不眠の訴えは著しくなりますが、閉経後になぜこうなるかは不明です。

高齢化社会では、睡眠の性差は一層深刻な問題となります。治療による解決とともに、性差の正しい理解もさらに重要です。夫婦で寝



室を別にするなどの配慮が必要になります。

不眠があっても、睡眠薬に頼るのは、お勧めしません。

市販の睡眠薬は、眠気を催す抗ヒスタミン剤などが主成分です。短期間に体が慣れて「耐性」ができるので効かなくなります。

処方薬（ベンゾジアゼピン系、非ベンゾジアゼピン系）は、筋弛緩作用があり、ふらつき、転倒の原因になります。また、身体的、精神的依存性があり、飲まないと眠れなくなります。急に中止すると反跳性不眠が起こり、ひどい不眠になることがあります。

まず、眠りを妨げている生活習慣の見直しが必要です。その後、薬を減らしていきます。

「鬱のサイン」ではない

不眠症状が出現する背景に、精神障害や身体疾患が潜んでいることも多いと言われます。

「2週以上続く不眠はうつサインかも」と内閣府が中年男性向けの睡眠キャンペーンを5年ほど前に始めました。

しかし、眠れなくても、鬱とは限りません。

不眠だからと向精神薬の服用を始める、その弊害で苦しむことにもなりかねません。抗うつ剤による不眠もあります。

抗うつ剤のほかにも、不眠を起こす薬には、降圧薬、高脂血症治療薬、抗パーキンソン病薬、副腎皮質ステロイド、気管支拡張薬、抗結核薬などがあります。

また、不眠を起こす身体疾患には、前立腺肥大による頻尿、痛みや痒み、感染症、心筋梗塞などの循環器疾患、血管性障害、逆流性食道炎など消化器疾患、内分泌および代謝障害、パーキンソン病や認知症などの中枢神経疾患、呼吸器疾患などがあります。

頑固な不眠のときには、薬の副作用を医師に聞いたり、精密な検査を受けてください。

睡眠時間にこだわらない

生活習慣病は不眠の原因になり、また、不眠は生活習慣病を悪くします

しかし、「不眠」の大半は睡眠不満・不眠恐怖で、睡眠不足の心配はありません。

なかなか眠れなくても、横になって目をつぶっているだけで休養はとれます。

年をとると必要な睡眠時間は短くなるのですから、睡眠時間にこだわらないことも大切です。

眠くなってから床につき、何時間眠れたかにかかわらず、毎日同じ時刻に起床するようにしましょう。なお、起床時刻は夏に早く、冬に遅い傾向があります。

そして、眠る以外の目的で床の中で過ごすことです。床の中でテレビを見たり、読書をしたりしないようにします。

コーヒー・紅茶のカフェインの摂取にも気をつけましょう。成人での半減期は約3時間ですが、高齢者では分解が遅いため長く体内に残ります。夕方以降の服用は、避けます。

長い昼寝や夕方以降の昼寝は、夜の睡眠に悪影響を及ぼします。昼寝は短めに、遅くとも15時前までに。

就寝前に入浴すると、体温が上がって下がる途中には入眠しやすくなります。

寝酒には注意してください。日本人は、寝つきをよくするためアルコールに頼る傾向がありますが、量が過ぎると睡眠が浅くなり、中途覚醒が生じて熟睡感も乏しくなります。また、睡眠時無呼吸も生じやすくなります。

朝起きたら、まず太陽の光を浴びましょう。朝日を浴びると、14~16時間後に脳から睡眠をおこすホルモン（メラトニン）が分泌されるので、心地よい眠りにつくことができます。

寺澤政彦（医師）