

## シークレットセミナーへのご質問への答え

この度は2023年11月度の弊社Webセミナーにご参加いただきまして、心より御礼申し上げます。

下記のご質問を頂きましたので、心を込めてご回答させて頂きたいと思っております。

アンケートのお答えやご質問、ご意見を頂くことは、まさに私のWebセミナー開催の“原動力そのもの”です。心より感謝いたします。

### ★K C様からのご質問

- ①次はこれをしなきゃ、家事が溜まっている、など取り止めなく考えて、時間に追われているように感じる事が多々あります。牧平社長はそんなふう感じたときに心掛けていることはありますか？
- ②スマートバンドの睡眠リズムや質を見て、具体的にどんなふうに改善したりしていますか？
- ③日頃ストレス解消でやっていることはありますか？ジム通いしていたら、溜まりにくいでしょうか？

### ★回答

①切迫感是谁だって感じる時があります。私はそんな時、開き直す様にしています。有限の時、あるだけの時間で出来る事の優先順位をつけて・・・その時間範囲に入らないモノは・・・潔く、やらない事により被害を受ける人にごめんなさい・・・と頭を下げます。

出来ない事をやろうとするから・・・切迫感が湧くのです。そして被害をリカバーする為に何かできる事を考えます。人生でやるべき事の一番優先順位が高い事は・・・1，人に依頼する事・・・これが最高の優先順位です。

②朝にスマートバンドのデータを見て足らなかったことを意識的に今日やる様にしています。一番拘っているのが運動量と睡眠の質です。特に睡眠の質の悪かった時は、体内時計のリセットと運動30分程度をしたり日光浴を15分ほどしたりしてセロトニン（睡眠ホルモンメラトニンの原料）濃度を高め、午後10:00の睡眠に向けてのルーティーンをズレる事無くやる様にしています。

③「運動脳」という書籍を是非読み込んでください。私は隔日で近くの公園まで夫婦で早歩き（40分）に出掛けています。緑の中での木々のゆらぎや葉の輝きをしげしげと見て・・・自然と一体化出来る様な感覚を養います。空の雲の動きなどもよくシゲシゲと見つめて・・・短歌・・・なども詠み、奥さんに批評してもらう事も多々あります。

↓ 続く

それとテレワーク99.9%ですから、午後4時のコーヒータイムには奥さんの大好きなスイーツとコーヒーを飲み、グラグラ笑いながら、たわいもない会話をしたり、ガンの知識を高めたり、ジョーダンを言い合っています。

笑うという事はとても大切な事ですから・・・お互いに音楽に合わせてBTSや韓国ダンスユニットのダンスをしたり、相手の形態模写をデフォルメ強くしたりして一日に5回以上は夫婦で大笑いをしています。

そして、お風呂は毎日確実に1時間は入ります。その入り方もルーティーンがあり、免疫力を上げ解毒最適化や末端毛細血管まで血流を届ける為に最適化された入浴方法です。

1. 体重を計る・・・お湯の入ったステンレス水筒を持ち浴室へ。
2. かけ湯を十分にして入浴15分・・・汗が体中から吹き出します。  
(ヒートショックプロテインの発現が目的、サーチュイン遺伝子の活性化)
3. お風呂から出て冷水を3分・・・一旦体を拭いて・・・放心瞑想5分・・・白湯を250～300ml補給。
4. 頭と体を洗う。
5. 2回目の入浴・・・約10分・・・汗が同様に噴き出す。
6. お風呂から出て冷水2～3分・・・体を拭いて・・・放心瞑想5分・・・その後白湯を250～300ml補給。
7. 3回目の入浴・・・約10分・・・汗が同様に噴き出す。
8. お風呂から出て冷水2分・・・体を拭いてお風呂から出る。
9. お風呂上がりの体重を計り、入浴前の体重まで・・・白湯を飲む。
10. お風呂での汗の量はだいたい1000～1200ml程度です。



瞑想する時以外は夫婦とも大好きなユーチューブを見ながら入浴をしています。奥さんは大自然の映像や暖炉の燃えるゆらぎの炎の動画を見ながら入浴している様です。

私の入浴方法は素人の人がいきなりやると確実に湯あたりする可能性が高いので要注意です。長年の趣味の一つである温泉に出かける時は、夫婦共々約3時間程度入浴する習慣があるから出来る事です。

その他にもストレスを強烈に感じる時は・・・今はイスラエルのガザ地区に人々より自分は遥かに恵まれていると思い、今の自分の置かれている状況に感謝をして・・・ありがたい・・・と思う様になっています。

なるべく夫婦共通の時間を持ち、夫婦で会話をしたり、笑い合う事がとても大事だと思います。映画やテレビドラマも夫婦で一緒に見えています。

## ★K D様からのご質問

脳腸相関とBDNFについて深く知りたいです。

### ★回答

ネットに山ほど出ていますが、適当な解釈も多見されますから・・・エビデンスのあるペーパー（論文）を多く当たる事をお勧めします。しいて上げれば下記参考図書もあります。

### 【参考図書】

臨床栄養 脳腸相関UPDATE 疾患の予防と健康長寿のための食・栄養・腸環境 臨時増刊号 142巻6号[雑誌] 単行本

Amazonリンク→<https://onl.la/UrKCpZj>

## ★I T様からのご質問

・日本食が美味しいと評価される理由は、添加物が多量に使われているからということなんですね。

・「EVファクトリー」というトヨタの先進部署にお勤めの方に昼食を提供していますが、危機感がなく、イノベーションが起きる気配も全く感じられません（涙）

・先日のモビリティショーへは、全員が動員させられたみたいです。

### ★回答

日本は、商業主義が行き過ぎた代表国です・・・添加物は美味しく感じさせる様に食品メーカーやコンビニ等の大メーカーが莫大な金をかけて一流の研究者に研究させていますから・・・美味しく感じるのです。

これは、自然素材の持つ味を感じなくしてしまう・・・ドーパミン、ドバドバ・・・中毒性を持つ食品となっています。相対的な感覚しか商業主義はもたらさないのですよ！大自然の味・・・これを感じられなくする恐ろしき時代ですね！！！！

大企業は数値が全て・・・金の高・・・が全てという企業哲学ですから・・・大事なモノが見えなくなっているのですね・・・実に悲しい現実です。

## ★匿名様からのご質問

畑で家庭菜園をしています、農薬などは、どこまで気をつけて育てなければいけないと思いますか？

### ★回答

なるべく減農薬が良いと思いますが・・・参考図書としては・・・「奇跡のリンゴ 木村秋則の記録 (幻冬舎文庫)」を読む事をお勧め致します。程度問題ですけど・・・虫が食うから毒見をしてくれているという事ですね。

Amazonリンク→<https://onl.la/hS3Qq6R>

人は変化します。

上記の木村秋則さんも最近商業主義の色合いが濃くなった様に感じています。

商業主義により種屋が・・・原種から商業主義に沿う品種改良をした結果、野菜等も大自然の適正循環が出来なくなっている様です。原種は農薬撒かなくてもあまり虫や病気にはなりにくいのですが・・・今は原種は殆どありません。サツマイモくらいでしょうかね！！！！

## ★MY様からのご質問

①デザイナーズフーズ、腸活は、どこまで意識して実践されていますか？

実際購入している推奨品もあれば教えてください。

②SDF-4などのガンマーカは、日本では現状診察はしてくれないのでしょうか。

また診察した場合の金額は？

③牧平さんが意識的に増やしている自然に触れる機会とはどんな事がありますか？

私は、キャンプ、散歩、サウナ、サーフィン（最近はやれてない）

### ★回答

①我が家は、食品安全と腸活は徹底的にやっています。腸内細菌叢もメチャメチャ詳しく調査をしています。今年は夫婦共々2回も調査しました。1回2～3万円程度です。腸活や安全食品の勉強は、ほぼ毎日欠かさずにやっています。

食品はオーガニックの食品を99%です。定期便で送って来るのですが、値段はスーパーの2～3倍程度です。オイシックスとか有機農家直販とか色々試していますが・・・現在は「大地を守る会」の通販です。（大地を守る会HP→<https://onl.la/CU3Znew>）

↓ 続く

②SDF-4は発見してからまだ1ヵ月未満程度ですから・・・医療村に邪魔されなければ数年後、邪魔されれば10年後以降の実用化になると予測されます。日本は村社会ですから、村の利益に反する事は邪魔されます。

・・・どれだけ良くても・・・まずは外国で実用化されなければ、導入はされない可能性が大ですね・・・トホホ。

日本の医療は・・・医原病・・・毒を承知で打ちまくる連中が仕切っていますから・・・厚生労働省の医療技官当たりが従来の検査機器会社の利益を棄損する様な新技術の導入には、徹底的に難癖付けて反対するでしょう。

先進国で唯一、ウーバーさえ規制をする日本という国の実態があります。どうしようもない利口バカが占拠している恐ろしい国です。仮にSDF-4が実用化されれば、血液検査ダケですので・・・1万円～数万円程度でしょう。

③私は隔日での近くの公園のお散歩ですね・・・公園は色々と変えています。全く乗らない車のエンジンを回す為にクルマで出かける公園もありますよ！

それとたまのド田舎へのキャンプ。そして、自転車で野山を走り回る事を夫婦でやっています。たまに浜名湖でのクルージングや山奥でのテントサウナ・・・清流は冷たすぎて10秒も入れませんでした。木々の季節での移ろいを感じながら・・・木々に話しかける様にお散歩をしていますよ。

※アンケートで他に気付いたことがありましたから、補足解説させていただきます。  
下記コメントでの注意点です。

【しかし夫や母親からは、食事やサプリ代はどうなってるの？よくそんな贅沢ができるね？そんなことせず、コツコツ貯金しろ！人に伝えてどうなる？そんなことして人から非難されたらどうする？と責め立てられました。】

サプリやプロテイン等の使用についてはとても注意が必要です。

そもそもサプリもプロテインも商業主義の加工食品そのものである認識が必要です。モノによっては発がん性が証明されているものも多数あります。例えば、人参のβ-カロテン。

人参には、β-カロテンという栄養素が多く含まれています。皮をむいた状態だと、100gあたり6700μg含まれており、これは栄養価の高い野菜の代表格・ほうれん草の約1.6倍含まれていることとなります。

↓ 続く

このβ-カロテンは、体内に入るとビタミンAに変化して作用し免疫力を高めます。強い抗酸化作用で肺がんや胃がんを予防する効果が高いとされています。

しかし、カロテンのサプリには真逆の肺がん等の発がん性がある事が証明されています。

基本的にはホールフードその物から栄養素を取る事がベストですが、やむを得ず不足する栄養素を取る場合には適正量以下にして、最大細心の事前調査（論文等に弊害・害毒が証明されている）がとても大事になります。

以上、御返信・御回答申し上げます。

この度は11月のセミナーにご参加頂きまして、心より御礼申し上げます。12月も価値あるセミナーを真剣にさせていただきますので、是非ご参加をお願いします。ありがとうございました。