

DISCOVER MYSELF

発酵するカラダ



SINCE 2019

HOLISTIC BEAUTY ASSOCIATION

～BODY 篇～

NPO法人日本ホリスティックビューティ協会 代表理事
環境省「つなげよう、支えよう森里川海」アンバサダー

岸 紅子

Lesson

01 命ってフシギ。カラダってフシギ。 ワタシって一体どうやって生きているんだろう？ ジブンのことなのによくわかりません。

では、カラダの仕組みからひもといってみましょう！
まずは、カラダに入るものと出るものを考えてみますよ。

▶ カラダから「出る」ものは何？

- ① 毎日 28000 回以上も鼻や口から出す 呼気
- ② の中には腸内細菌やジブンの細胞も入っています
- ③ 余分な水分を出す は、1日に1~1.5リットル
- ④ の分泌は皮膚が担う体温調節に欠かせない機能
- ⑤ 肌の保湿や、常在菌とバリアを作るのは 皮脂
- ⑥ 風邪やアレルギーのときに鼻から出る
- ⑦ 感情にとまって目から溢れるもの
- ⑧ 咳をしたとき喉の奥から出ることがある 痰

他にもいくつかありますね。



カラダに入るものは、結構シンプル。
でも、出て行くときはたくさん方法があります。
ワタシは「入る」ものを細かく分解（消化）して、カラダの中で
必要な仕事（代謝）をして、いらぬものを外に「出し」（排泄）ます。
どんな偉大な科学者にも優秀なロボットにも、こんなことはできません。

Lesson

02 ワタシのカラダは何からできているの でしょう？

「入る」ものをもっと詳しく見てみましょう。

▶ カラダに「入る」ものは何？

- ① 毎日 28000 回以上も鼻や口から入る
- ② カラダの 70% をも占める液体
- ③ お腹が空いたらいただきます
- ④ 肌から体内に入る 経皮吸収 他には？ありませんね。

▶ 1食のご飯ができるまでに、だれの手を借りてどんな力やエネルギーが必要になるのでしょうか？どこまで細かく広く想像できますか？

例えば「牛丼」。2つの食材について考え、空欄に要素を書き出してみましょう。

←成長した牛

←子牛が生まれる

←お米

←種をまく

調理、販売、流通、生産といった目に見えにくい工程もありますが、そこにはたくさんの方の手（労力）やエネルギー（電気・ガス・ガソリン・水など）があります。何気なく使っているエネルギーは、地球の地下資源や自然の循環から取り出しています。こんな風に、無数の工程と、人の手と、大いなる自然の力が1食1食には詰まっています。

Lesson

03 ワタシがカラダの中で行なっているのは どんなこと？

意識してなくても、実はこんなにたくさんの機能や能力を使って生きています。空欄に当てはまるのは何か、考えてみてください

- 1 バリア・境界維持：しなやかな皮膚でジブンと外を分けています
- 2 免疫：ジブンにとって安全かどうかを見極められます。
- 3 自己修復・自然治癒力：ジブンでジブンを治すことができます。
- 4 ：食べた物を細かくして栄養を取り出します。
- 5 代謝：分子を細かくしたり逆に合成したりする力があります。
- 6 ：カラダにいらなくなったものを外に出します
- 7 ：子孫を残す機能です。
- 8 ：筋肉や神経や骨を使ってカラダを動かします。
- 9 応答性：問いかけや呼びかけに応えます。
- 10 ：カラダが大きくなったり賢くなったりします。

これらの機能をちゃんと果たすために、ワタシたちはカラダを毎日ちょっとずつ作り変えています。そのためには、出し（分解）入れ（合成）が必要。こうやってバランスを取りながら生命を維持するしくみを「動的平衡（どうてきへいこう）」と言います。

大きなゆっくりとした流れで見ると、ワタシたちのカラダは食べ物や呼吸や水を通じて、ジブンを作る材料を自然界から取り入れては出して暮らす「流動体」という見方もできます。

Lesson

04 カラダは約37兆の細胞からできています。

一つ一つの細胞の中には遺伝子（DNA）という、ワタシを作るための設計図のようなものがあります。それを参考にワタシは細胞を組み合わせ、組織や内臓やいろいろなものを作っているのです。なんとという素晴らしい能力なのでしょう！



カラダに「入る」ものからクリエイティブに細胞や組織を作り上げて行きます。

Lesson

05 クリエイティブなカラダの営みには、ある協力者がいます。

それは微生物さんたち。その数なんと 1000 兆個以上！
「ワタシは微生物の袋」と言っても過言ではありません。
微生物たちは一体どこにいるのでしょうか？

1 常在菌

体表表面には 1 兆個以上の常在菌がいると言われます。その菌バランスで肌表面の pH を弱酸性に保って、アルカリ性を好む病原性の高い菌や、肌荒れやニキビの原因になる菌の増殖をさせないようにしています。

3 鼻腔細菌



4 口腔細菌

5 腸常在菌

女性の腸内を酸性に保って雑菌が増殖するのを防ぎます。胎内で無菌状態の赤ちゃんが産道を通ることで最初に触れる微生物です。

2

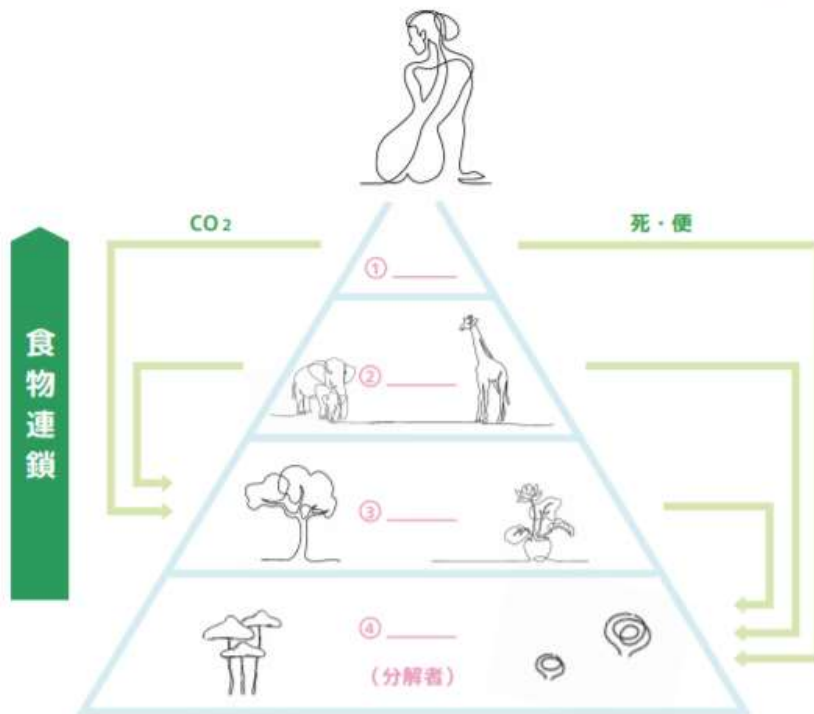
数百~1000 兆個いると言われ、その多くが大腸や小腸に生息。消化されたものから多くの物質を作り出します。ホルモン・ビタミン・ミネラル・有機酸など有用なものを作る発酵系の善玉菌と、アンモニアなど毒性の高い物質を作ったり腸内の炎症をもたらす腐敗系の悪玉菌がいます。しかし、ほとんどの細菌は日和見菌と呼ばれ、どっちつかず。発酵菌が多ければそれを、腐敗菌が多ければその動きをサポートするように働きます。健康な腸内環境は、発酵系が 20%程度、腐敗系が 10%以下で、70%を占める日和見菌の種類がたくさんあること(多様性)であると言われます。善玉菌は発酵食や食物繊維が大好きです。

他にも数多の微生物たちがカラダのあちこちにいます。彼らには、生息地や栄養を与える代わりに健康に一役買ってもらっているのです。微生物は地球上に最初に生まれた生物です。荒れ狂う原始の地球を、動植物が暮らしやすい緑豊かな美しい星に変えてくれました。ワタシたちは彼らを大切に、うまく共生しなければなりません。

Lesson

06 全てはつながり巡っている。

微生物は、食物連鎖の一番下で「分解者」として働き、各階層から出る落ち葉や排泄物や遺体を土に還してくれています。それが植物の養分となります。また、動植物の吐く二酸化炭素は、光合成をする植物の成長を促し、植物は酸素と炭水化物をつくります。なんと見事な連携プレイなのでしょう！



カラダの中も外も、地球にあるすべての物質は、分解されて小さくなったり、くっついて大きくなったり、吸ったり吸われたり、食べたり食べられたりしながら、つながり巡り合っているのです。きっと、ワタシとアナタも。そして、あらゆる命の祝福を受けて「今ここ」にいらってこと、キセキそのものです。



- ホリスティックビューティワークブック 3 部作 -

BODY 編

ワタシのカラダってどうやってできている？カラダから出るもの、入るものを丁寧に考えながら、その神秘的なカラダの営みに迫るのが BODY 編です。地球と自然、アナタとワタシ、すべてのつながり巡るホリスティックな循環を簡単なワークを交えて紐解きます。

MIND 編

カラダに大きな影響を与えるココロの存在。眠っているワクワクやときめきを目覚めさせて、あなただけの隠れた才能＝個性を見つけるのが MIND 編です。ココロとカラダのつながりを感じながら、ただ生きているだけで幸せと思える自分に出会いましょう。

BEAUTY 編

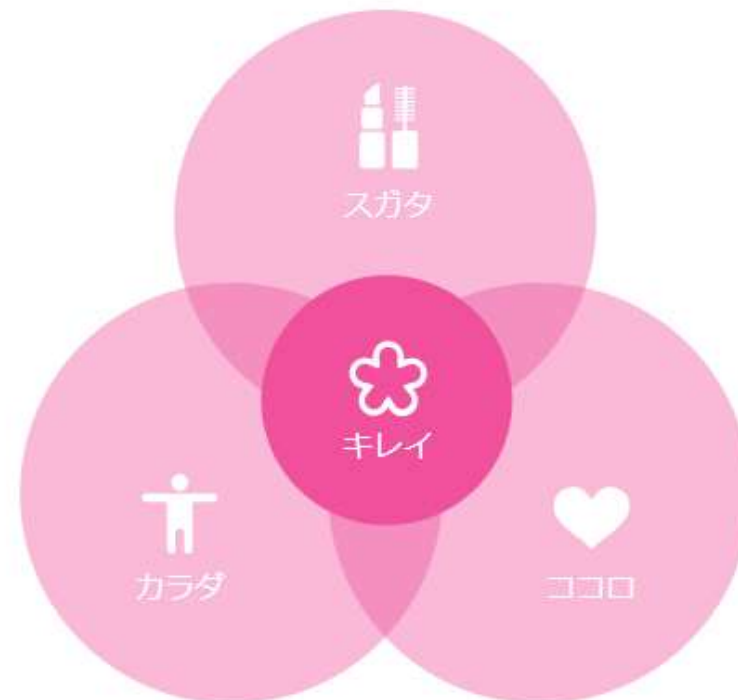
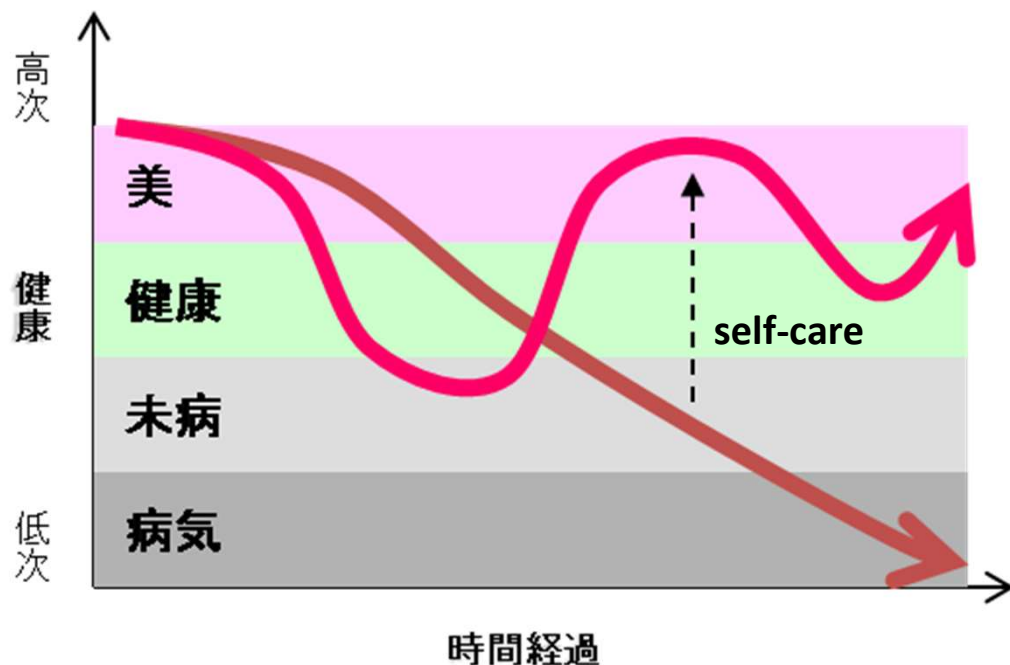
ココロとカラダを理解して自分を愛することができたら、それをスキンケアに生かすのがホリスティックビューティ流。用意するのは「いつものコスメ」と「あなたの手」だけです。“ありがとう”をキーワードに、スキンケアをより効果的に、より楽しくするためのメソッドを公開します。

ホリスティックビューティとは

Beauty is Better Health.

Beauty is Holistic.

(better health)



ホリスティックビューティ協会の目指す Beauty は、
外見（スガタ）と身体（カラダ）と精神（ココロ）の
相乗であり「高いレベルの健康」です。
また医療費大国日本において「健康は社会貢献」でもあります。

NPO法人日本ホリスティックビューティ協会とは



日本で初めて「セルフケアの啓発」に的を絞った活動団体

これからの女性たちには、日常での小さな不調をケアしていく知識が必要だとして、多数の美容、健康、医療関係者の志のもと発足いたしました。

- 設立 2006年4月
- ネットワーク
東京本部（渋谷）・九州支部（福岡）・関西支部（大阪）
シンガポール・ニュージーランド・オーストラリア
- 提携機関
NPO法人女性医療ネットワーク
NPO法人日本ホリスティック医学協会
- 事業内容
 - ❖ セルフケアの普及啓発、検定事業、資格制度
 - ❖ 健康経営のための企業研修
 - ❖ 女性のウェルネス推進を意識したセミナー事業
 - ❖ SDGs推進および企業でのSDGsコンサルテーション
 - ❖ 環境省「つなげよう支えよう森里川海プロジェクト」推進



代表理事 岸紅子
ホリスティック美容家

環境省「つなげよう支えよう森里川海」アンバサダー

