

あとがき

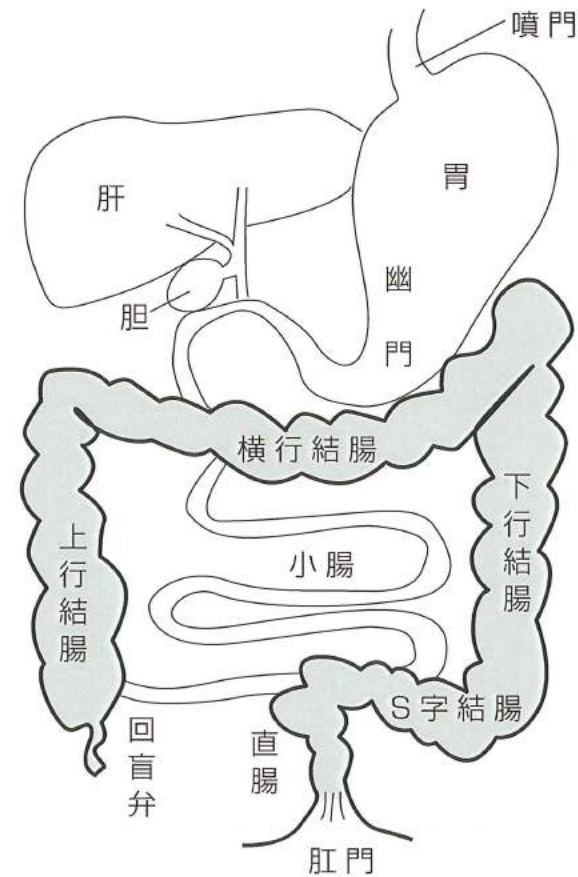
何しろ、40数年前からの資料を整理し、まとめたものですから、少なからず時間を要しました。西洋医学というものは、その時々で、理論構成がズレてきますので、当時は最先端の考えでも、あとになって、すこしオカシイヨ！と修正されて、用いる薬物も違って来るわけです。それに引き替え、漢方的な考え方は、終始変わりません。一本の筋が通っているといえますか、200年や300年では変わらないということが解ります。頁をめくってみて、その頁数の多い物が、現在最も相談の多いものであり、大衆の悩みだということがいえるでしょう。アレルギー症、アトピーの色々、スリム、ダイエット、糖尿病、そして、血管病、高血圧関連、ガンの色々。生活の仕組み、食べ過ぎ、運動不足が読みとれるのです。家族の中に、誰かがいるわけです。さて、それを避けるには、どうすればよいのか。基本は日本人の食事、体を動かすことです。足りないものは少し補えば良いわけです。どうぞ、この小雑誌お役立て下さい。最後に、資料の編纂に協力頂いた社員諸子に感謝致します。又終始アドバイス頂いた、トライ社、山口様に御礼申し上げます。

大腸ガンが増えています。 お腹をのぞく!!

食道から肛門までの長さ.....	9m
十二指腸.....	30xm
小 腸.....	6~7m
大 腸 日本人の平均.....	1.6m
直 腸.....	15cm
上行結腸.....	20cm
横行結腸.....	50cm
下行結腸.....	25cm
S字結腸.....	45cm
そして、消化液は全体で.....	8200cc
S字結腸まで残る水分.....	100cc
ガスは.....	600cc

●大腸ガン発生は、S字結腸に70%発生

予防には、食物せんいをつとめて食べる。
納豆菌製剤をのむ。便秘がちの人は、センナ
ダイオウ、納豆菌製剤コンチームをのむ。朝
鮮人参製剤、若甦をのむ。これ等は「ウェル
シュ菌、悪玉菌」をへらしてくれる。



(セオの健康読本)

参考文献

セオの健康読本	瀬 尾 昭 著	ジャブラン社
長寿村ニッポン紀行	近 藤 正 二 著	日本栄養大学出版部
粗食のすすめ	幕 内 秀 夫 著	東洋経済新聞社
現代免疫学	狩 野 恭 一 著	文光堂
私はいかにして抜けるよう		
な健康に恵まれたか	園 山 国 光 著	ジャブラン社
センイ食が成人病を防ぐ		壮快編集部
有機農産物再発見		南日本新聞社篇
食品添加物	西 岡 一 著	ヘルスライブラリー
食品添加物の実際知識	谷 村 顕 雄 著	東洋経済新聞社
三共農業要覧		九州三共株式会社
陰陽五行説	根 本 幸 夫 著	薬業時報社
意釈神農本草経	小 曾 戸 丈 夫 著	
	浜 田 善 利	築地書館
疾患別生活習慣病チャート (浜松全国大会)		日本薬局協励会



文献編纂委員

(瀬 尾 昭)	瀬尾 昭一郎	前 野 勉
田ノ上弘一	宇都 真理子	瀬尾 祥子
鳥井ヶ原美雪	瀬尾 則子	瀬尾 幸朗
福元 文代	池 亀 博子	遠 矢 良子
川久保慶子	北 郷 由香	千 田 千 鶴
谷 口 順子	新川美樹子	五 反 田 康 子
郡 山 香 代 子		

あなた健康ですか?養生食べ方学

平成12年10月初版発行

編著者 瀬尾 昭 瀬尾 昭一郎 瀬尾 祥子
有限会社 セオ薬局
〒890-0067 鹿児島市真砂本町14-22
TEL:099-258-7001 FAX:099-258-7000
<http://www.kanpouyaku.co.jp>
印刷所 株式会社トライ社

2000.10.1 Printed in JAPAN
落丁本、乱丁本はお取り替え致します。