

腸内快覧板

2010年
4 Apr.

発行所/おなかいきいき健康クラブ
福岡市東区松香台1丁目2番1号
TEL.092-674-4545
FAX.092-661-1051



唾液と酵素 その働きと納豆菌

元気満まん堂 箕浦将昭
いつも元気満まん堂商品をご愛飲くださり、ありがとうございます。先月号で嘔む事をテーマにいたしました。時を同じくして博多倫理法人会主催の講演会の講師に、私の尊敬する高取保育園の西園長を紹介いたしました。

西園長は「この園児達もすぐに親になります」「なんでもでき、社会に役立つ生活力のある子供達に育てる事が目的です」

西園長は「この園児達もすぐに親になります」「なんでもでき、社会に役立つ生活力のある子供達に育てる事が目的です」

と言われ、『食は命なり』と給食も独自の方法で、玄米食、おやつ、味噌、梅干、たくあん等、全て手作りで、園児と一緒に実践されています。また、年長の子供達は、バケたん(バケツの田んぼ)と称して、バケツで稲作りをし、秋に収穫して園児皆で食し、収穫の喜びを子供たちに教えていらっしゃるそうです。当日は、80数名の参加者に玄米おにぎりを持参くださり、「最初の一口、百回噛みましょう」と百回咀嚼の体験を参加者全員で味あわせて頂きました。

玄米おにぎりを初めて食べる参加者も多く、「美味しい」との声が沢山聞かれました。玄米の効用もさることながら、噛むことの効用は先月号でお伝えした通りです。今回は、唾液の主たる成分の消化酵素についてスポットを当ててみます。唾液は、唾液に含まれる消化酵素アミラーゼによって澱粉が麦芽糖に変わり、摂取した食物を潤して、飲み込みやすくすることにありますが、澱粉を分解して糖に変えることにより、食物に甘さを感じ、美味しいと感じることが出来ます。ただし、たんぱく質、脂質を分解する消化酵素(プロテアーゼ、リパーゼ)はありません。また、唾液は、殺菌、抗菌作用を持つことから、よく噛むことによる食中毒の予防にも役立つのかも知れません。納豆菌は小腸で発芽して消化酵素(アミラーゼ、プロテアーゼ、リパーゼ)を作り出し、消化作用を示すと同時に、乳酸菌等の腸内常在菌の発育を促進し、有害菌の増殖を抑えることによって整腸作用を発揮します。健康は、第一に咀嚼を含む消化力、第二に腸内善玉菌の状態に左右されると言っても過言ではありません。

食物の大部分は、胃よりも腸で消化され、消化酵素によって消化された栄養分は腸壁から体内へ吸収されます。この働きを担っているのが腸内細菌で、それは、数にして約百兆個、重さにして約1キロもの腸内細菌が人の腸に生息しています。腸内の善玉菌を増やすことで、腸内バランスを保とうというのがプロバイオティクスの考え方ですが、善玉菌の代表は言わずと知れたビフィズス菌や乳酸菌です。腸内には数多くの体調を整える善玉菌の乳酸菌やビフィズス菌、腐敗や発癌物質を作るウェルシュ菌や、大腸菌が常住していますが納豆菌はビフィズス菌や乳酸菌を大量に増やします。それらの善玉菌を増やして腸内のバランスを良くすることで、抗体が多く作られ、免疫が活性化します。

人の免疫機能の60%は腸内にあります。胃腸を整えることが元気の秘訣です。よく噛む事を心がけ、元気満まん堂製品をご愛用頂き健康な毎日をお過ごし下さい。

2010年 会員制度のご案内

元気満まん堂の商品購入には2つの会員システムがあります。

あなたに合った良い商品こそ継続が大切です。
定期お届けで注文忘れがありません

いつでも好きなときにご注文

元気満まん堂 会員 (入会金 無料)

元気満まん堂 フリー会員

- 会員特典
- 1) 6ヶ月継続購入すると2,000円獲得。
 - 2) エコシールを6枚集めると2,000円獲得。
 - 3) 2人以上会員を紹介することで感謝ポイントが貯まり、各種ボーナスを受け取ることができます。

会員特典 「注文書兼フリー会員申込書」に必要事項をご記入頂ければ、いつでも「おなかいきいき健康法ベーシックセット」をご購入頂くことができます。

伝言板



ご案内

会員さんの伝言掲示板

■福岡県 新田様 (男性 50代)

私は白内障の手術をするために眼科に行ったのですが、肝臓の数値が高いので手術は出来ないといわれました。仕事を通じて「Aセット」は肝臓にもいいと聞いたので、ひとまず1セット買うことにしました。飲み始めて2週間後に血液検査に行ったところ、驚きの数値でした。生活習慣は仕事上改善できず、夜中2時位毎晩夕食を摂っているにも関わらず、肝臓の数値が下がっていたのです。これにはお医者様も驚いていました。お蔭様で白内障の手術が出来ました。肝臓の数値はまだ正常ではありませんが、この調子で飲んでいたら、良くなるのではないかと期待しています。現在片目の手術が終わり、次回もう片方の目も手術を受ける予定です。家族も私の血液検査の数値を見てからは、家族全員で飲むようになりました。



【芯からリラックス出来る、軟酥の法】のDVD
只今無料にてお渡しいたしておりますので、ご希望の方は元気満まん堂まで御連絡下さい。



お知らせ

●元気満まん堂ベーシックセット6ヶ月分代金前払いの方、又は銀行、郵便局自動引き落としの方は送料が無料になります。ご希望の方はTELまたはFAXで元気満まん堂までお申し込みください。



お願い

元気満まん堂では、元気満まん堂商品(各セット)のご愛用後の体験談の寄稿を募集しております。なお、体験談をお寄せいただいた会員様には、お礼と致しまして、ご希望のお試しセット(Aセット又はBセット)5セットを送らせていただきます。何卒よろしくお願い致します。

編集後記

山菜が美味しい季節になってきましたね～！今年も子供達と一緒に、筍やわらびを採ったり、たらの芽を採ったりと自然の恵みを探しに出かけようと思います！目指せ！野生児教育！

あなたの健康応援団

元気満まん堂

元気満まん堂 FAX 専用フリーダイヤル

0120-49-9993

URL...http://www.manman.co.jp/

達磨の経済考

高野山真言宗慈明院名誉住職

吉住 明海

『写真』

古いアルバムが出てきた。幼稚園から大学までの卒業と入学の集合写真から、スナップまで残っている。その内の一枚に、目が留まった。小学校の入学式当日、それなりに正装した母親と共に制服を被った新一年生の私が、笑いもせず写っている。私が6才だから、母親は39才くらいか？

ある……

その前の年、5才の1月に市内電車との事故で両足を切断していた私が、入学式を迎えられた事は喜びなのだが、むしろ親として、不安の方が大きかったであろう。

桜の花の下で、担任の先生を囲み、クラスの子供と親の集合写真でさえ、母の表情は固い。

私も含めて、皆が笑顔だから、素直に笑えなかった母親の心情が、見えてくる。

「体操やら、出来んケンと言って、悔やまんとよ。お前にしか出来ん事もあるとやから、ソレば見つけに学校に行くとかやから、ヨカね……」

入学式の日、母親が私に繰り返した言葉は、母親自身に言い聞かせていたのかも知れない。

あれから、半世紀以上経って、私に出来る事を見つけたのか。未だ自信が無い。

景色の中に小さく写ったジーパン姿の女性の写真が挿んであった。

誰だろう？ 記憶が無い……。暫く眺めていて、やっと気がついた、結婚前の女房殿であった。何故、こんな物持っていたのか？ すっかり忘れていた……。

合筆

長寿雑学

109

医療革命

理学博士 横田貴史

発行所 アジア印刷



満まん堂学術顧問 佐々木 俊雄氏

第二章 現代医学の最大盲点【酸性腐敗便】 続き

動脈硬化は心筋梗塞・脳溢血の前提条件ではあるが直接の原因ではなく、酸性腐敗便および一過性のアレルギーという原因が加わるから発症する。二十世紀初頭にイリヤ・メチユコフ博士は「腐敗便が人畜の急死と短命の主因であり、ほとんど全ての病気および死は腐敗便によって起こる」という学説を発表されている。酸性腐敗便は特殊な腐敗菌が進入した場合のみ産出するのではなく、高たんぱくの食品、強酸性食品、油脂、化学物質を多量に摂り、十分に消化できない事態になったとき、さらに腐

敗が高じて腸内が強酸性化するこ

とによって生じる。予防は食生活の改善。腐敗便が産出されたならば、一刻も早く体外に排出して吸収を出来るだけ防ぐ。レシチンの摂取により動脈硬化をあらかじめ治し、諸組織の機能を向上させること。【慢性病の発症原因は、食生活の誤りにあり、食生活の改革なくして慢性病の治療はありえない、また慢性病の治療にとって化学物質は無効である】とアメリカ上院栄養問題特別委員会が結論としてまとめている。

人の健康も摂取する食物の質、および量とその消化のよしあしならびに生活環境で大きく左右されると判断できる。

発作時の対処法

酸性腐敗便の速やかな排出を試

みる。患者がこん睡状態に陥ってしまうと便の排出は極めて困難になる。

血管拡張剤の大量投与。使用説明書の記載量の何倍も投与すること、強心剤は血管収縮作用を持つので注意する。

気管支炎、肺炎の予防のため抗生物質を投与する。

心臓の負担を軽くするため、上体高位姿勢をとらせること。

食事療法を厳格に守らせること。

初回の発作で死に至る例は僅かであり、酸性腐敗便の原因となるものを避ける食事とする。栄養をつけて病気に打ち勝たねばという思想は捨てる。

第三章 普通のカゼ、その恐ろしさの正体を暴く

医学界ではのどの痛み、鼻水、頭痛、悪寒、くしゃみ、倦怠感、咳、節々の痛み、高熱、痰がでる等の症状が組み合わせて発現するものを全て

「カゼ症候群」と呼んでいる。

普通のカゼとは溶血性連鎖球菌やその変異した菌が主体となっている、強力なアレルギー性疾患である。ウイルスが病原体の伝染性疾患で約三百種あるインフルエンザとは異なる。

カゼの害の実態

高熱時には血管系を中心とした体の諸組織が極めて高度に傷害されること。

高熱罹患時にはそのアレルギー抗体により、心臓の弁膜が強力に傷害され、弁膜が不完全にしか閉じず、汚れた血ときれいな血が混じり合っ

てしまう。酸素を効率よく必要分量を全身の細胞に送ることができない。

溶連菌によって傷害された扁桃細胞の破片を抗原として抗体反応が起こり、血管その他の正常な細胞を攻撃してしまう抗原抗体反応が起こるので極めて始末の悪い性質を持っている。

おなかいきいき健康法 ベーシックセット

「元気の元は胃腸から」、おなかの健康は病気予防の原点です。
「おなかいきいき健康法」のベーシックセットで、ストレスに負けないからだを作りましょう。

アルファルファ加工食品
ミネラルバランス食品

納豆菌加工食品



商品紹介

合計12,600円
(本体12,000円)