

# 腸内回覧版

7月号 No.12

発行所/株式会社 健研ライフ  
福岡市東区松島台1丁目2番1号  
TEL.092-674-4545  
FAX.092-661-1051

態の農地が増えてきているからです。多い豊かな土は、多くの細菌連の働きによって作り出されているのです。



**佐々木俊雄先生**  
〔細菌雑字〕  
今の野菜は昔の野菜に比べるとミネラル分が非常に減少しています。なぜなら、農薬、化学肥料などで、土壌中に細菌がない状態



福岡の貴公子を、氣功師と間違えてしまったチョットお茶目な西村慶捷さん。外気でいろんな治療や、心のケアをされ活躍されています。



**吉住明海住職**「夢の実現と今を楽しむ」  
潜在意識の開発は、五感の開発、すなわちいかに集中力をつけるかということです。集中するとは、夢中になることから始まり、それが、夢の実現につながって行くのです。また、個人個人のもっているオーラの見方、運のいい人悪い人など、大変興味のあるお話でした。

## 満まん堂心のセミナー報告



去る、6月3日(日)午後より天神クリスタルビルの2Fに於いて、第一回「心のセミナー」が開催されました。講師の先生方のお話をはじめ内容も盛り沢山で、参加された皆さんはとても熱心に耳を傾けていらっしゃいました。



**静岡のシズル組 組長**  
いつも元気で活発な久保田朱美さん  
「自分はこういう体質があったんだ」と伝えることに意味があると思っております。自然体で話せるようになった自分になりました。



**株健研課長 後藤一光さん**  
先月、元氣満まん堂をお医者様に勧めたところ、「これは本物だよ。いいものを紹介してくれてありがとう。これはどんどん進めていかなさい。薬だけでも病気は治せないからね」と言われ、よりいっそう自信がつけました。



**静岡のシズル組 会長**  
しかし、自称、事務局長とチョット控えめな石井美和子さん  
「自分を磨きながら、おなかの中も綺麗に私の輝く未来の自立のために頑張っていきますので、よろしくお願ひします。」

### おなかの健康法

胃腸は命の根っこです。生きた微生物(腸内細菌)に対しての思いやりです。100兆個約1kgの腸内細菌、この小さな命に生かされている自分。どんなにづらい事があっても、今、私に何か解らせてくれている、「ありがたいな、よかったな、また一つ賢くなったな」と楽しみに受け取れるような、チャレンジ精神が出てくれば、生きる喜びと健康は優しく手に入れることができます。Aセットを要しながら自らの体験と喜びを、いかに人様に伝え、喜びを分かち合えるか自分のことだけにとらわれるのではなく、相手を思いやる気持ちがネットワークの原点です。

株式会社健研ライフ 代表取締役  
箕浦 将昭 (まきうらまさあき)



## 細菌雑学考 5

生物や細菌類が発育するためには栄養素の他にミネラル・微量元素なくしては生存、発育はできません。これは微量ですが、絶対に必要とされるミネラル類を、必須ミネラルと呼びます。必須ミネラルは必要量が決まっております。過剰に摂取すると過剰症としていろいろな障害を引き起こします。必須ミネラルでないものは過剰症の心配はないと言われていいます。

左図は、文献にみられる名称と欠乏症状です。

フッ素	虫歯、成長低下
ケイ素	成長低下、骨の異常
バナジウム	成長低下、脂質代謝異常、生体能力低下
クロム	インシュリン抵抗性、グルコース耐性不良、血中脂質の上昇
マンガン	成長低下、骨の異常
鉄	貧血
コバルト	貧血
ニッケル	成長阻害、貧血、生体能力低下
銅	貧血、血清コレステロール上昇
亜鉛	成長阻害、生体能力低下、味覚障害
ヒ素	成長生体阻害
セレン	筋萎縮
モリブデン	成長阻害
錳	成長阻害
ヨウ素	甲状腺腫

これらの中にはコバルト、ヒ素、クロムなど有害物との関連しか浮かばないものもあります。

なかでもヒ素は殺鼠剤として有名であり毒物としての知識しかないでしょうが、ヒ素も必須ミネラルで、なくてはならない成分であり、0.1〜0.2ミリグラム/日は必要とされています。エビや海藻類等の海産物の中には1グラム中にヒ素をその程度含んでいるものもありますが、中毒を起こさないのは、海産物に含まれるヒ素は有機体(注1)になっているからとすることです。しかし水銀は有機体になると有害物になるので、自然の摂理は難しい法則に則っているでしょう。

カドミウムは高血圧や骨軟化症を引き起こしますが、亜鉛、銅、鉄を同時に摂取すると緩和されるなど、ミネラル相互の関連は複雑なもので、いずれにしても自然界の動植物に含まれたそのままの状態が身体にとつては有益であり、無害であるということです。元氣満まん堂のベアシックセットに使用されているアルファルファは、天然そのままの粉末だから安全、無害、有益なのです。特定のミネラルだけを

強化した食品や、健康食品では、過剰症のことまでは考えていないものもあり、また無効なものもあるかも知れません。

たとえば、鉄には2価の鉄と3価の鉄があります。2価の鉄は人体に有効です。3価の鉄はヘモグロビン等には無効で、吸収率は同じではありませんが、一度は吸収されそのまま排泄されます。ただし、素人には2価の鉄か3価の鉄かということは表示がありませんので分からないのが実情です。

ミネラルの相互の関連や、それぞれの生理作用など複雑で完全に理解することは難しいことですが、自然界の天然物は一段階の分別選択が終了しており、一番無難で必須ミネラルを摂取出来るということです。生物はミネラルなくしては生存できないということをご理解できたと思います。

注1：有機体：生命体(動物)として認識された物質



満まん堂学術顧問  
佐々木 俊雄氏

## 善玉菌がよろこぶ食事 おとくちCooking

トマトとホーレン草のサラダ  
4人分

## 材料

トマト…4個、サラダ用ホーレン草…2/1束、オリーブオイル…大さじ4〜5、  
ニンニク…2かけ、塩・こしょう…少々、レモン…4/1個

## 作り方

- ① ニンニクはみじん切り、レモンは半月切りにする
- ② トマトは半分に切って少し厚めにスライスする
- ③ ホーレン草は洗って3〜4cmの長さに切り、お皿に敷きつめその上に、トマトとレモンを散らし、塩、こしょうをかける
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れて、ニンニクをきつね色になるまで炒め、塩、こしょうを少しきつめにかけ、熱々の油を③のトマトとホーレン草にかけて出来上がり



心9みすしるべ10

## 認知の原理 ④

1999年、6月1日から10日間、若手経営者を主体に10名で再びインド・ボランテニア研修を実施しました。叔父さん、日本で経営者セミナーなんてやっているより、インドへ行った方がよっぽどいい研修になるわよ！と、云われた通りの研修が現実になりました。

5月の時点で既に奇異に感じていましたが、6月もその通りで考えさせられたことは、日本人のボランテニアの青年達のことです。彼等は全員が日本から一人でやってきて参加していました。年齢は20歳代で、24〜5歳が主体です。しかも女性が80%を占めていました。

治安が問題視されるこのインドに一人できたの？ボランテニアなら仲間がいるのに、どうして一人で？と聞きたくなります。

マザーハウスの本部で朝、6時から毎朝ミサが行われます。クリスマスチャンでないボランテニアの者も出席できるので私は毎朝出ていました。ミサが7時頃に終わり、それからボランテニアに朝食が提供されます。

パンとティーと果物です。自由に食べたい放題です。

これは現地人のボランテニアからの提供です。この朝食の時、中庭にボランテニアが集まります。毎日平均50名くらい。少ない時で30名くらい。アメリカ人、フランス人、スペイン人、ドイツ人、スイス人、韓国人、マレーシア人。日本人は多い時で20名くらいでした。今回はアルゼンチンからも来ていました。アルゼンチンからカルカッタまでは乗り継ぎ乗り継ぎで4日かかるそうです。

この朝食の時間がボランテニア同士のコミュニケーションの時です。私は何人もの日本の青年に聞きました。東南アジアを半年、一人旅をしている青年、インドの楽器を勉強したくて入団した青年、ボランテニアだけを目的に来た青年、色々です。90%はボランテニアを目的に来ている青年です。

その青年達の動機はさまざまですが、共通している点は、人間について、人生について何かを求めている。点です。治安が悪いと云われるところへ一人で来る。治安の悪さを心配する以上に、何かがある、何かを得られるという期待を強く持つて来ている。しかも、死を待つ人々の看護にです。

長期滞在者は安宿を探します。ホテル

ルはピンからキリまであります。

1日30ルピー、日本円で90円で泊まれるホテルから様々です。勿論安ければ、設備は期待できません。ダニや蚊は勿論覚悟しなければなりません。クーラーや風呂などほとんどありません。雑魚寝の部屋で窓があればいい方です。朝食はマザーハウスです。ランチとティーナは5ルピー(日本円で15円)ですませます。そして日々、マザーハウスの施設にボランテニアに出かけます。

現在の日本は、表面は平和で飽食の恵まれた環境ですが、日本の青年達はその日本では求められない自己を支える「核」になるものを求め、危険を省みずカルカッタにきています。死に行く人々にとって、財産は不要です。お金も名誉も地位も不要です。その人々の看護の中で何かを得られると期待してマザーハウスに来ています。



EUC総合研究所  
右田 耕士氏

青年達は何を求めているか、改めて考えなければなりません。

## 商品紹介

## 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。

①セット

合計 12,000円  
(消費税・送料別途)

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

元祖元素



元祖元素







3

年前になりましたが、突然左足の甲がはれて痛くなりました。

その時は病院にも行かず、出たつもりだったんですが、次に右足の甲が、そして膝が象の足のようにはれあがりまして、病院に行きましたところ尿酸値が高い、痛風だということでした。当時は連足で歩くこと、運動することを控えなさいとの指示でした。茶も飲んでいたので、知人よりの緑で元気満まん堂のAセットを食べるようになりました。数回のセミナー、集まりに参加。グラントオーブンでの鈴木先生の血液分析の話聞き、少しは理解してはいたんですが、この度元気満まん堂での暗視野顕微鏡による血液検査でモニターに映ったあまりにもきれいな形の赤血球を見て自信を持った次第です。今では痛風の発作も出ず、尿酸値も正常になりました。

何よりも全ての物事を前向きにとらえられる様になりました。Aセットを食べる事によって、心、身体のバランスが取れて来たんだと思っております。今では爽やかな目覚め、1時間余りの速足での散歩に汗を流して健康な毎日を送っています。

この喜びを伝えるべく、皆様の健康を願って活動しております。

横爪 利明さん

伝言板

  
セミナーのお知らせ

■元気満まん堂講演会 心のセミナー  
講師/右田 耕士先生(心の道しるべ編内快覧版担当)・佐々木 俊雄先生  
箕浦 将昭社長  
日時/7月8日(日)1時開場 1時30分開演  
会場/天神クリスタルビル2F(Cホール)  
福岡市中央区天神4丁目6-7 TEL.092-771-1730  
為になるお話満載の魅力的な講演会です。ご来場を、お待ちしております。

  
お願い

■おなかいきいき健康法セミナー  
会場/(株)健府ライフ2F会議室(同時開催:血液検査)  
日時/7月15日(日)、29日(日) 午前の部・10:00~12:00  
午後の部・14:00~16:00

  
新情報

■チャーター船で行く出会いと世界遺産の旅歴久島  
7月28日(土)、29日(日)  
参加費/24,800円(小倉・福岡・久留米発着)鹿児島新港発着 19,800円  
食事/朝1回、昼2回、夜1回  
その他/船内イベント、元気満まん堂メンバーによるサイグラム!  
お問い合わせは(株)健府ライフ 元気満まん堂 箕浦葉子までお願いいたします。

  
編集後記

■この度、「元気満まん堂」ホームページから資料・ビジネスキットの注文が出来るようになりました。但し、個人のメールアドレスをお持ちでない方は、申し訳ございませんがホームページからは注文ができませんのでご了承ください。  
※使用できない例:携帯電話のメールアドレス、ネットカフェからの注文

■編集後記  
これまでお届けしておりました「案内快覧版」が、2001年7月より、リニューアルしました。心、新たに私も気合いを入れ趣向をこらし、いろいろな情報をお伝えしていきたいと思っております。また、皆様のご、素朴な疑問、質問をどんどんお待ちしておりますので、よろしくお願いいたします。(葉)

みんなの健康応援団

**元気満まん堂**  
株式会社

元気満まん堂 FAX 専用フリーダイヤル

 0120-49-9993

URL・・・<http://manmam.co.jp/>