

腸内快覧版



満まん堂 心のセミナー 報告

8月5日(日)第三回「心のセミナー」が、アクロス福岡(607号)で開催されました。



●佐々木俊雄先生

元気満まん堂の「ちよう元気なつときな」は、胞子の状態で見詰りなつて居るため、食した時に胃酸がやられず、十二指腸でのアルカリ状態の激変にも耐えられないのです。

腸に入ってから、住み良い環境になるので発芽します。「ちよう元気なつときな」は、人間の腸の中と同じ乳酸菌が入っているのです。これらが腸の中に入ったらすぐ活発に動き出し、腸内を弱酸性に保つため、アルカリ状態で活発に活動する悪玉菌の勢力を抑えます。また納豆菌は、炭水化物を分解して乳酸菌の餌を作り

ます。だから、乳酸菌はより活発に繁殖できるのです。元気満まん堂のセットをいくらか飲んで効果がないという方は、肉や魚が多くて飯類が少ないのではないのでしょうか。炭水化物(ご飯類)が乳酸菌の餌であるオリゴ糖になるからです。ビロテキ、魚など蛋白質だけではなく、しっかりと炭水化物を摂らないといけません。



●吉住明海住職

幽霊・守護霊・生まれ変わり・生き方のお話でした。「何かに夢中になり、今を一生懸命生きると自分のオーラが輝き、自分自身も輝いてきます。何かを変えたいと思えば、まず自分が変わらなければ変わらないのです。」



●西見辰巳さん

真っ白だった頭髪が黒くなってきたこと、気持ちの上であまり腹が立たなくなり、世の中を種やかに過ごせています。また、年に4回くらい風邪をひき、治りが遅かったのですが、風邪をひきにくくなり、風邪をひいても治りがとても早くなりました。また、血液もサラサラになりました。



おなかいいいき健康法

元気の元は腸内からです。私達のおなかには植物の根に当たります。根が丈夫でない健康にはなりません。おなかの中の腸内善玉菌と、自分の生命の根っ子、この二つをしっかりと見つけていかないと、楽しい人生はおくれません。

花は枝に支えられ、枝は幹に支えられ、幹は根に支えられ、その根の根を知れとあります。心も体も生命の原点の根っ子がしっかりといていないと、病気ににもかかりやすく、大きな風が来たときに簡単に倒れてしまいます。

腸内細菌の働きのおかげ、家族のおかげで今日があることへの至福感と感謝の気持ち、おなかへの心遣いに気づくと、病気を回復する力を最大引き出すことが出来ます。

健康な身体で充実した人生を終えるのが、心も病み、身体も病んで死んでいくのかは、今からの自分自身の選択なのです。おなかいいいき健康法を、一人でも多くの人と研鑽して行きたいと思えます。

株式会社福岡ライフ代表取締役
眞浦 将昭 (まのうら しょうしょう)

細菌雑学考 7

細菌雑学考としながら細菌の話から選んでいます。元に戻して細菌など生物は何故熱に弱いのか考えたことはありませんか。

細菌などの組織の主体は蛋白質で構成されています。その蛋白質には水に溶けるもの、水に溶けないものの他に、熱で固まる性質の温度の違いがその生死に係わっているのです。理解しやすいように温泉卵を考えて下さい。家庭で同じ程度の半熟卵を作るのはなかなか難しいものですが、蛋白質の性質の理屈が分かれば簡単に誰でも作ることができます。暇な人は試して下さい。

卵の白身はアルブミンが主成分で、熱凝固点は85度程度、黄身の熱凝固点は45度程度です。従ってグラグラと煮立ったお湯で短時間でゆでれば、白身が固まり中心まで熱が伝わらないうちに引き上げれ

ば半熟卵ができ、時間によって程度は自由に調節されます。

では、60度でゆでるとどうなるでしょう。白身の方は完全に固まるには温度が足らず一部の蛋白質が固まるのみで、黄身だけを完全に固めることが出来ます。従って温度と時間を決めることで全体を半熟にするか、黄身だけを半熟にするか、黄身だけを固めて白身を半熟にするか等、自由に選択することが出来るのです。レシビさえ作り上げれば毎日同じ半熟卵を作ることが出来ます。ホテル等専門店では、コンピュータ管理でどうにでも出来るということです。

これで細菌の最適発育温度が異なることや、殺菌温度が異なる理由がおわかりでしょう。即ち、構成する蛋白質や構成成分が熱で固まる温度に差があるからです。

構成成分による耐熱性の違いはどうして起こるのでしょう。水は100度で沸騰するが、糖分や塩

分、ミネラル等を加えていくと100度では沸騰しなくなり、蛋白質の場合、水以上に温度差は大きくなるので、菌種によって50度〜120度と差があるのです。もう一点、湿度の伝わり方による差について述べますと、お風呂では44度で熱くてそれ以上無理でも、湿度が低いサウナでは60度〜80度でも耐えられ、乾燥した空気中では200度のオーブンの中も熱く感じないし、10分程度であれば数百度の高温の中でも耐えられると言うように、環境の水分の程度によっても、熱伝導性が異なり、乾熱では100度〜250度が細菌の殺菌温度となるのです。



高専 堂学術顧問
佐々木 俊雄氏

善玉菌がよるこぶ食事 **ひとくちCooking**

切干大根の卵焼き

材 料 4人分

卵	4個	生姜	1片
だし	1/2カップ	サラダ油	適量
切干大根	30g	青ネギ	1/2束
しょう油	大さじ1		
さくらえび	大さじ4		
片栗粉	大さじ1		

作り方

- 切干大根は水で手早くもみ洗いし、軽く水を切って短めに切る。
- 耐熱性のボールにだしと①を入れ、ラップをして電子レンジに3分かち、しょう油を加えて味をつける。
- 生姜はみじん切り、青ネギは小口切りにする。
- ボールに片栗粉と水大さじ1を入れて溶き、卵を割りほぐして、さくらえび、②、③を加えて混ぜる。
- フライパンにサラダ油を入れて熱し、④の卵液を流し入れて半熟状に焼く。蓋をして弱火にし、1〜2分焼く。
- フライパンに木の蓋や平らな鍋蓋などを当てて返し、切り分けて器に盛る。

プレゼント

元気まん堂会員さん
本田 常子さん手作りの
ミルクカップを
2名様にプレゼント!
 自然の鼓動を感じながら
 心をこめて作られた
 ミルクカップは、
 世界に一個しかない貴重品です。



●本田常子さんより一言

皆さん、こんにちは。私は、生まれも育ちも東京です。23年間勤めた会社を辞め、夫の転勤で長崎県佐世保市にきました。それがきっかけで隣の有田(佐賀県)にある県立産業大学に入り、そこで、ロク口と染付を学び陶芸の道に入り13年です。

工房のあるここ百道町は、農業を中心とした自然に恵まれた、南のまほろばといった所です。大村湾を一望できる風景は四季や日によって朝夕表情を変えます。この様な所で、作陶できる幸せに感謝する毎日です。もう一つの幸せは「元気まん堂」という会社に出会え体調も良くなり又、いろいろな人達にお会いすることができたことです。心から感謝しています。

■ご応募方法/官製ハガキに、住所・氏名・年齢・職業と、欄内快覧版9月号のご感想、またはAセット(Bセット)を食べての体験談、ご意見などをお書き添えの上、下記の住所までお送りください。FAX・メールでも受け付けます。

●〒813-0004 福岡市東区松香台1-2-1 (株)健将ライフ 欄内快覧版編集部宛
 ●FAX:092(661)1051 ●電子メール:info@manman.co.jp

■締切日/9月末

元気まん堂 会員さん コラム

まあむ kokoro のひとりごと

No.1 はじまり

はじめまして まあむ kokoro です。

まあむのすみかは、銀杏の木。

百本はゆうに越える 銀杏並木、その中でもひとときわ 太く大きい銀杏の木、想像できないくらいながあ〜い年月 みんなの思いを 受けとめてきた銀杏の木。

ここから はじまる まあむの 思い。ここから 届ける まあむの ところ。

あなたといっしょに見つけましょう。あなたの中の もう一人のあなたを……

ところの中のうきしずみ まあむが 届ける 小さなひかり。

あなたの中の もう一人のあなたが 大きな光で輝き あふれるまで……



イラスト/soRa

自然の循環と波動

山村 徹 (山村波動整体院 院長)

一、落地生根・落葉归根

樹木の種は大地に落ちて根が生えすくすくと育ち、育った幹の枝の葉は秋になると落葉し根に帰っていく。その繰り返しは、自然の営みの原点である。林や、森が生き続けるために営々と繰り返し続けてきた自然の循環。海もまた、蒸発と降雨の循環を日夜繰り返し、続けてきたのです。地球が生き続けるために林も、森も海も原始の昔から繰り返されてきた自然の循環と運行、その意味をもう一度確認する必要があります。現在地球で起こっている自然破壊、海水の上昇、オゾン層の破壊、砂漠化などの原因や対策については、識者の論に譲ることにして、人間もまた、地球上の生命の一つとして、自然の循環の哲理の中で生きてきたのですが、それが今、壊れようとしている…。

いや壊れることを、日々起きている事件や出来事、政治のありよう等の中知るべきである。肉体の事も、精神(魂)のことも…。

二、花無心招蝶、蝶無心尋花

花が無心に咲いているから、その香しい香りに誘われて、蝶も無心にそこに飛んでくる。「無心に」を「自然に」と言い換えてもいいと思う。これが波動である。

我欲を離れて、無心に(自然に)生きるには努力もいらなければ我慢や辛抱もいらない。自然のいのちの営みに目を向け、いのちの源を見極め、意識するだけでよい。いのちはこのように動いているのです。



体験談

日

頃、肉食生活の多い私は、野菜不足を補う事と納豆菌が体に良いと言う事で、元氣満まん堂のAセットを飲み始めました。

最初の頃は、飲んだり飲まなかったりできちんと飲んでいなかったのですが、それでも朝のトイレでの便がスムーズにすっきりと気持ち良く出るようになり、色も前とは違い良い便になったことで、今ではきちんとかぎられた数をバランス良く朝晩に分けて飲んでいきます。

朝氣持ち良くスタートがきれたら、一日調子良く仕事もバリバリこなす事ができます。

又、気が付くと正露丸に頼ることがなくなっていました。

以前はけっこうお腹の調子が悪くなる事があり、建築業という仕事柄、現場での仕事が多く少しでもお腹に違和感があればすぐに正露丸に手が伸びて、毎日のように飲んでいました。今ではそれがありません。Aセットのおかげだと思っています。

体が資本の仕事をしておりますので、毎日毎日を気持ち良くスタートできる物を見つけた喜びを、多くの友にも話していきたいと思えます。

福岡県浮羽郡 森山 健治さん



認知の原理 6

◆二人の盲目の少女

重度障害児が50名ほど収容されている、ダイアタンと名付けられている施設でのことです。

「早朝、施設の扉を開けると、布にくるまった重度障害の幼児が捨てられていた、それがこの子です。」と、親の温もりを知らず、親から見捨てられた子供達ばかりです。

曲がった腕、曲がった足をそのままにしておくと、硬直してしまい一生歩けません。一生腕が使えなくなりません。

それを防ぎ健全な状態に近づけるため、シスターやボランティアが日々リハビリを繰り返しています。

横にして子供の腕や足など、何回も何回も、何十回も言葉をかけながら屈伸運動をさせます。

「我が子をこれほどに面倒をみたことはなかった。親として恥ずかしく思った！」と父親としての感慨をもらした者は、私をはじめ一人や二人ではありませんでした。

シスターから指示されて、私は一人の盲目の少女のリハビリを受け持つことになりました。

彼女も戸口に捨てられていた子供の一人です。

日々のリハビリの甲斐あって、手を持って支えてやると一歩二歩と足を運ぶことができます。

名前はネツケル。「スタンダップ！、ネツケル、ゴー」とかけ声をかけて立たせ、手を持って歩かせます。

教えられた通りに私は始めました。

「ネツケル、ゴー、ネツケル、ゴー」彼女は盲目です。

私の手を強く両手でつかみ、黙々とただ黙々と一心に、「よいーしょ、よいーしょ」と足を前に運びます。まるびつ、転びつです。

◆涙があふれ嗚咽が止まらない

この施設の建物は、成るインドの富豪が、献身するマザーテレサに感動して自分の住宅を提供したものでした。

三階建ての結構なオフィスビルほどの規模があります。

二階から屋上にかけて中央が吹き抜けになっています。

周囲が手すりで見まわっています。この吹き抜けの周囲を何回も何回も、「レッツゴーネツケル、レッツゴーネツケル」と声をかけながら30分ほど回ったでしょうか。疲れたのでしよう、座り込んでしまいました。

スタンダップもレッツゴーも効き目はありません。

スタンダップもレッツゴーも効き目はありません。

（次号につづく）



EUC総合研究所
右田 耕士氏

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。

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

①セット

合計 12,000円
(消費税・送料別途)



元祖元素



元祖元素



おなかいきいき健康クラブを発足

会員の皆様が、お試しセットを周りの方にお届けしやすくするために、おなかいきいき健康クラブを発足致しました。ベーシックAセット・Bセットの愛用体験をお伝えして頂く時に、より具体的にお試しセットをご利用頂くことが、入会への動機となると思います。

●おなかいきいき健康クラブの目的

心の想いと腸内細菌や微量元素の働きをテーマに、思い通りにならないストレス等を「おかけさま」と感謝の発想へ転換し、プラス思考の効用を学び、元気なおなかづくりと自然治癒力の向上を目的とします。

●運営

本部事務局の業務

1. 情報誌の発行、会員相互の情報伝達

地域活動の推進

1. 各地でふれあい会、セミナーの開催

●年会費 3,000円

●会員の特典

1. 毎月の健康情報をお届けします。
 2. 入会時、おなかに役立つおなかいきいき健康法ベーシックセット、お試しサイズ2セット10日分(4000円)プレゼント。
 3. おなかいきいき健康クラブの会員様が、元気満まん堂への入会をご希望される場合は、入会金は免除されます。
- ★入会金は自由です
★元気満まん堂会員様は、自動的におなかいきいき健康クラブの会員となり会費不用です。

●お試しセットにアンケート用紙が入ります。

是非、アンケート調査に協力の依頼とアンケートの回収をお願い致します。



セミナーの
お知らせ

■9月元気満まん堂心のセミナー

日時/9月9日(日) 13:00開場 13:30開演

講師/伊藤実喜先生「笑って健康大作戦!!」 Dr.マジックショー

佐々木俊雄先生「細菌雑学」腸内細菌の役割

箕浦将昭社長「腸内細菌と私」想いの力とパワーの根源

場所/天神クリスタルビル(3階Bホール) 福岡市中央区天神4丁目6-7

参加費無料 *ゲスト大歓迎です。ご家族、お友達も一緒にご参加下さい。

■10月元気満まん堂心のセミナー「ふれあいつどいの会」を開催

日時/10月6(土)~8日(月)

場所/広島 自照庵にて「ふれあいつどいの会」を行います。

秋の味覚を探索し、自然の中で思いっきり楽しい一時をご一緒にしませんか?

■元気満まん堂 静岡セミナー開催

日時/10月20日(土)

講師に吉住明海住職をお呼びして、心のセミナーを開催します。詳細は、次回の腸内快覧版でお知らせします。お近くの方は、是非ご参加下さい。

腸内快覧版を見て、これまでの号と、今月号に違いがあります。さて、どこの箇所でしょうか?
お気づきの方は、下記まで、電話でご連絡下さい。粗品を進呈します。

★お申込み、お問い合わせ先/元気満まん堂 TEL092-674-4545 FAX092-661-1051



お願い

弊社では、元気満まん堂の商品(Aセット又はB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セットをお送りさせていただきます。何卒、よろしくお願い致します。

■編集後記

6月元気満まん堂講演会で、明海住職がおっしゃってました。「運の良し悪しは、集中力が強いか弱いかである。やりたいからやるのか?やらなければいけないからやるのか?」これで、物事の捉え方が大きく変わり、集中力も、大きく変わってくると! 最近やりたいことではない事も、やりたいと自分に暗示をかけ、行動しています。運が良くなることを願って、フフフ…(葉)

みんなの健康応援団

元気満まん堂 FAX 専用フリーダイヤル

0120-49-9993

URL・・・<http://manmam.co.jp/>

表題・イラスト
藤原明海住職 吉住明海

元気満まん堂

株式会社