

No.151

# 腸内中央監視板



いつも元気満まん堂を利用頂き、ありがとうございます。ご健勝の事とお慶び申し上げます。昨年の7月と8月でシリカ食品について、アルファアルファ(ミネラルバランス食品『元祖・元素』)はケイ素を多く含む食品であることや、ケイ素含有量であります。

号でシリカ食品について、アルファアルファ(ミネラルバランス食品『元祖・元素』)はケイ素を多く含む食品であることや、ケイ素含有量であります。

いつも元気満まん堂をご利用頂き、ありがとうございます。ご健勝の事とお慶び申し上げます。昨年の7月と8月でシリカ食品について、アルファアルファ(ミネラルバランス食品『元祖・元素』)はケイ素を多く含む食品であることや、ケイ素含有量であります。

寒さ厳しき季節、会員の皆様におかれましては益々ご利用頂き、ありがとうございます。正月3日より取り掛かり、連休明けまで何度も何度も挑戦し、最高な「糊殻付き黒焼き玄米」の完成となりました。玄米の栄養成分(特にミネラル成分)がそのまま生きています。その玄米を糊殻ごと黒焼きにすることで極陽性となり、体は温まり健康増進、免疫力の向上、腸内の汚れを吸着除去し、腸内環境も整えてくれます。出来上がった糊殻付き黒焼き玄米は香ばしく、お米の香りを少し残して食べてみるとほろ苦く、食べて良し、お茶で良し、惚れ惚れしてしまいました。糊殻付き玄米を利用した

の多い植物は、いずれも健康に良いと言われていることと、【黒焼き玄米】の力、炭を食べて身体が元気!などを案内いたしましたが、その後、ケイ素が大量に含まれている「糊殻(もみがら)付き玄米を黒焼きに仕上げて欲しい」とのご要望を頂き、糊殻付き黒焼き玄米に挑戦する運びとなりました。

正月3日より取り掛かり、連休明けまで何度も何度も挑戦し、最高な「糊殻付き黒焼き玄米」の完成となりました。玄米の栄養成分(特にミネラル成分)がそのまま生きています。その玄米を糊殻ごと黒焼きにすることで極陽性となり、体は温まり健康増進、免疫力の向上、腸内の汚れを吸着除去し、腸内環境も整えてくれます。出来上がった糊殻付き黒焼き玄米は香ばしく、お米の香りを少し残して食べてみるとほろ苦く、食べて良し、お茶で良し、惚れ惚れしてしまいました。糊殻付き玄米を利用した

最大の理由は、ケイ素の果的補給にあります。「世界一うまい米を作る」の著者の中野修司さん曰く「糊殻には大量にケイ素が含まれており、稻はケイ酸質が大好きです。このケイ酸質が稻(ケイ素)をいっぱい吸収させた米はおいしいし、ケイ酸は植物に吸収されると抗酸化作用があるから日持ちもいい」と。また、ケイ素含有量の多い植物はいずれも健康に良いと言われていますが、玄米などが健康に良いと言われるのもこのケイ素の含有量に大きい関連しています。



2013年  
2 Feb.

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

糊殻(もみがら)付き  
黒焼き玄米に挑戦  
元気満まん堂 箕浦将昭

## 2013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

元気満まん堂 会員 (入会金 無料)

- 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。

いつでも好きなときにご注文

元気満まん堂 フリー会員

- 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

●奈良県 H・Sさん 30代 女性  
爪割れが数年前からひどく、冬になると髪を洗うとき、ひつかかって、イライラしていました。どうにかしたいと思って、ネットで調べていると、元祖元素に出会いました。まだ、一か月しか飲んでいないので、効果は分かりませんが、健康にも良いだろうし、野菜不足も気になるので、今後は子供にも飲ませていこうと思っています。

●群馬県 M・Tさん 40代 女性  
私は過敏性腸症候群で30年以上、苦しんでいました。『ちょうど元気なつときな』の存在を知ってから、すごく気になっていましたので、お試しを注文しました。お試しを飲んで、少し胃が動き出してお腹がすくようになりました。これからきちんと続けて飲んでいきたいので、早速ちょうど元気なつときなを注文します。一緒に元祖元素も取り入れて、長年の悩みとお別れしたいです。



【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



お願ひ

●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。

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

豆まきのおもしろエピソード  
豆まきは、昔話によれば、娘を嫁にやる約束をした親が、まさか鬼にやるわけには行かないで「炒った豆」を渡し、それに芽が出たら娘をやるといわれたというエピソード。炒った豆から芽は出ません。面白い話もあるものですね!

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譽住職

吉住 明海

「立春過ぎたら、『寒中お見舞い』と葉書に書くのは、おかしいですよね。暑中ならば、残暑だから、『残寒見舞い』なんですか……？」と参拝に来た客から質問された。

「立春過ぎたら、『寒中お見舞い』と葉書に書くのは、おかしいですね。暑中ならば、残暑だから、『残寒見舞い』なんですか……？」と参拝に来た客から質問された。

「立春過ぎたら、『寒中お見舞い』と葉書に書くのは、おかしいですね。暑中ならば、残暑だから、『残寒見舞い』なんですか……？」と参拝に来

商品紹介

## おなかいきいき健康法 ベーシックセット

A セット



合計12,600円  
(本体12,000円)

「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  
ミネラル・胃腸元氣たっぷり  
**元祖元素**

納豆菌加工食品  
+  
**元祖元素**

ヨーグルト飲む納豆  
**元氣なつこきな**

人が病気になるたった2つの原因

**長寿雑学** 143



満まん堂学術顧問  
佐々木 俊雄氏

### 第四章 調和した生き方とは何か

生まれたばかりの頃は、細胞分裂が盛んであるため、無酸素の解糖系が優勢に働きます。ミトコンドリアは誕生時にはほとんど無く、出生時

ミトコンドリアが多く含まれ、ヒラメなど白身魚は、えさに食いつくときだけ瞬発力が発揮され、ミトコンドリアが少ない白筋が発達しています。渡り鳥はミトコンドリア系に、飛ぶ鳥はミトコンドリア系に、飛ぶことも出来ない鶏などは白筋に依存していると言えます。輸入牛の肉が赤いのは放牧して運動させているからで、国産牛は運動不足の結果色が薄く、同じ種類でも解糖系かミトコンドリア系のどちらかに偏っていることが多いのです。人は、この二つ

の時代を迎えます。六十歳代から老齢になると成長は以後も緩やかに続き、十五歳ごろになると成長が止まります。分裂抑制遺伝子が働き、分裂が次第に抑制されるのです。解糖系とミトコンドリア系の比率は、大人に成長してからも緩やかに変化していく、二十歳台から五十歳代に一対一の調和

が引き起こされます。私たちの体には抗酸化酵素がありますが、食物から得るビタミンCやE、ファイトケミカルなど抗酸化物質などにも活性酸素を取り除く働きが備わっています。しかし、年齢を重ねるとともに臓などの主要器官が形成され、一生の基礎が出来上がります。こうした副交感神経のバランスをとることが抑制されます。バランスが取れないまま老齢期に入ると、体の無理によつて老化が進んでしまいます。解糖系が優位な子供のときと、ミトコンドリア系が優位な老年期では、食べ物が変わるのは自然の法則で【食べることで生命を養う】という栄養学

の考え方には解糖系のみを基準にした偏ったものに過ぎません。現代医療では寝たきりの老人でも過剰なストレスによって、体内に発生する活性酸素の影響で老化や病気が引き起こされます。私たちの体には抗酸化酵素がありますが、食物から得るビタミンCやE、ファイトケミカルなど抗酸化物質などにも活性酸素を取り除く働きが備わっています。しかし、年齢を重ねるとともに臓などの主要器官が形成され、一生の基礎が出来上がります。こうした副交感神経のバランスをとることが抑制されます。バランスが取れないまま老齢期に入ると、体の無理によつて老化が進んでしまいます。解糖系が優位な子供のときと、ミトコンドリア系が優位な老年期では、食べ物が変わるのは自然の法則で【食べることで生命を養う】という栄養学

年期を迎え、ミトコンドリア系の世界へ移行し、最後は死を迎えます。

年を重ねるとともに徐々に生き方を切り替えていくことが大事です。

現代医療では寝たきりの老人でも過剰なストレスによって、体内に発生する活性酸素の影響で老化や病気が引き起こされます。私たちの体には抗酸化酵素がありますが、食物から得るビタミンCやE、ファイトケミカルなど抗酸化物質などにも活性酸素を取り除く働きが備わっています。しかし、年齢を重ねるとともに臓などの主要器官が形成され、一生の基礎が出来上がります。こうした副交感神経のバランスをとることが抑制されます。バランスが取れないまま老齢期に入ると、体の無理によつて老化が進んでしまいます。解糖系とミトコンドリア系、交感神経と副交感神経のバランスをとることが抑制されます。バランスが取れないまま老齢期に入ると、体の無理によつて老化が進んでしまいます。解糖系が優位な子供のときと、ミトコンドリア系が優位な老年期では、食べ物が変わるのは自然の法則で【食べることで生命を養う】という栄養学

## 『余寒』

新年早々、財布を落としてしまった……。と

家内がうなだれている。

「大難を逃れたと思えば、いいではないか……。」などと、家の者がそれぞれ慰める

が、夕食も喉に通らない様子である。一応、紛失届け

を出しに行こうと、長男の運転で警察に向かった。

しばらくすると、「あつたよ……。拾つて届けてあ

った……。」と元気な明るい声で電話してきた。

現金が入っている場合は、おそらく出てこないだろう

と思っていた。意外である……。

「何か、良い事されているのでしょうか。拾つた方も新年早々良い事しておけば……。という気持ちになるのでしよう。」と、警察官に言われたとか。食べられなかつた夕食を、モリモリ食べながら、嬉々として笑っている。(これを、ゲンキンなやつと言うのであ

ろう)

「なるほど、暑さは残つて、残暑。寒さは余つて余寒ですか。風邪ひくと悪寒ですしね。寒いときは、やっぱり熱爛に限りますあ……。ハハハハ」と、親父ギヤグで、はぐらかされた。

財布を届けてくれた方に、お礼を送つて来ますと郵便局に出かけ、留守番を頼まれた。

ふつと思い立つて、墨をすり、『立春大吉』と、玄関に貼つてみたら、少しだけ春が近まってきたようだ。そんな予感がした。

合掌

「残寒ではおかしいでしょう。『余寒お見舞い』で良いのでは……。」と、答えたら

「なるほど、暑さは残つて、残暑。寒さは余つて余寒ですか。風邪ひくと悪寒ですしね。寒いときは、やっぱり熱爛に限りますあ……。ハハハハ」と、親父ギヤグで、はぐらかされた。

冬の陽だまりの中、家の機嫌はすぐる良くお参りに來た客も笑顔である。

財布を届けてくれた方に、お礼を送つて来ますと郵便局に出かけ、留守番を頼まれた。

ふつと思い立つて、墨をすり、『立春大吉』と、玄関に貼つてみたら、少しだけ春が近まってきたようだ。そんな予感がした。