

## 「広島ふれあい・集いの会にて」



朝の食後の運動に十二段滝へハイキング！  
11名参加滝の前で記念撮影はいチーズ！

20年ぶりの山歩き。簡単な山だと思っていたがやはり登山靴は必要だなと実感しました。しかし、みんなの氣を貰ったせいでしょう。まったく疲れを感じませんでした。また、美味しい空気をたっぷり戴いてきました。次回もぜひ行きたいです。<笑顔>坂本

朝6:30分から松茸探し。必死の探索もむなしく一本も見つからなかった。やはり松茸は何故高いのかみなさん納得。  
涙を飲んで家に帰ると何故か大量の松茸が一筐の顔が笑顔に変わる。社長に感謝！



「大人数で食べる食事はまた格別な味がする」と、言いながらホクホクおでんを食べてご満悦の皆さん。もちろんベテラン主婦が作った暖かいエッセンス入りですもの。

この度の「ふれあい・集いの会」は、28人の皆様にお集まりいただき、楽しい一時を過ごすことが出来ました。10月(金)有月の出雲大社のお参りはまた格別で、全国の八百万の神様が出雲大社にご集合！参拝できて得をしたかなと思っておりますが……。また、松茸狩り、十二段滝ハイキングなどのイベントも満喫し、夜は食事を楽しみ夏会で盛り上がり、大賑わいの2泊3日を過ごすことができました。日照庵は、不思議な癒しを持つ場所です。自然に触れ、人と交わることによって、今までにない気付きを持ち帰った方も多々あったとお声がありました。



大空の下出雲大社でみんな記念撮影！はいチーズ  
全国の神様にお会いできたのでしようか？

## 生命の根っこを考える

おなかいき健康法

おなかいき健康法ベーシックセットはクスリ的発想で開発されたものではありません。生命の根っこを考えて開発されたものです。「生命の根っこ」は、おなかです。

9月23日のあるある大辞典の故送を見られた方も多いと思いますが、納豆菌は、私たちの腸内細菌善玉菌にとって強い見方です。健康は腸内細菌が大きく左右しています。この腸内細菌は食べ物と想いが大きく左右します。腸内細菌の出す酵素がうまく働くためにはバランスの取れた食事をすることが大切です。また毎日不平等ばかり言っている人は、自分自身の腸内細菌をいじめてしまっています。少し視点を変え、腸内細菌のおかげさまから、おかげさまの精神で足元を見ていきましょう。  
真の健康は、根っ子の丈夫なおなか作りと想いの力が大きなキーワードを担っているのです。

株式会社健将ライフ代表取締役  
箕浦将昭 (のりむら しょうしょう)

## 細菌雑学考

9

酵素は私達の身体の中で、重要な働きをしているばかりでなく、生活を支える産業、生産技術に利用されています。ビール、酒、醤油、味噌、藍染めなど昔から経験によって利用されてきたものが多いのですが、酵素学の進展で一般の化学反応のように高温、高压等を必要とせず、特定の物質にのみ働いて、特定の反応だけを行うことから、工業的に活用されるようになりました。

工業的には、細菌やカビ等の微生物が生産する酵素が利用されます。細菌を利用する理由として

(1) 得られる酵素の種類が豊富で、目的とする反応に適した酵素が得やすいこと。

(2) 強力な酵素を生産する菌株が見つかれば、増殖させて酵素を多量生産することが可能なこと。

(3) 生産に季節的制約がなく、短時間でできること。

(4) 培養に用いる培地が一般に安価であること。

(5) 生産管理が容易にできることがあげられます。

工業的に利用されているのがブドウ糖、麦芽糖、チーズ製造用凝乳酵素です。果汁の苦味除去、清澄化、白濁防止や食品中の酸素の除去、布地の糊落とし、洗剤に添加しての蛋白・脂肪などの汚れ落とし、また皮革工業などにも活用されています。

連続製造法による工業化多量生産には、以下の例があげられます。  
(1) 糸状菌のアミノアミラーゼを固定化しての、L型アミノ酸の生産。→1000リットルの装置で連続反応サイクルを行うと、24時間で数百kgのアミノ酸が生産可能となります。

(2) 大腸菌の固定化した装置でのアスパラギン酸の生産。(活性の低下は680日使用で半減する程度で、安定性が優れています)  
→1000リットルの装置で月

産100トン以上の生産が可能です。

(3) 放線菌のキシロースイソメラゼをイオン交換樹脂などに固定し、澱粉のアミラーゼ固定の糖化装置の後に設備しての果糖、ブドウ糖混合液糖の生産。→日本での生産は100万トン(1980年)以上で、食品、製菓などに利用されています。

(4) 酵母菌をカラムに固定化してのエタノールの製造は、一般化して食品、調味料、医薬品の生産に広く活用されています。

このように、細菌の力を借りて、私達の生活も豊かに、便利になっているのです。細菌に感謝しなければなりません。



満まん堂学術顧問  
佐々木 俊雄氏

## 善玉菌がよるこぶ食事 ひとくちCooking

## 卵の花

材料 4人分

\* おから……400g  
黒きくらげ……8枚  
にんじん……2/1本  
ショウガ……1片  
青ネギ……少々

\* 煮汁  
水……2カップ  
しょう油……大さじ4  
砂糖……大さじ1  
酒……大さじ2  
みりん……大さじ2  
サラダ油……適量

## 作り方

- ① おからはさらしなどの布袋に入れて流水で30分ほどさらし、きつく絞る。
- ② 黒きくらげはもどして薄切りに、ショウガはせん切りにする。
- ③ にんじんは3cm長さのせん切りに、ネギは小口に切る。
- ④ なべに煮汁の材料と②を入れて火にかける。煮立ったら、にんじんを加え再び煮立てる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱して①を入れひと炒めしたら火を弱めて焦がさないようにさっと炒める。④のなべに加えてネギを入れ火を強める。
- ⑥ 湯気が出てきたら弱火にして20分ほど炒り煮する。
- ⑦ 器に盛る。好みで小口切りにした青ネギをのせてもよい。

## 〇ここでちょっと豆知識

ショウガは、胃腸の動きを活発にしてくれ、おからは、食物せんいをたくさん含んでいるので、便秘には最適ですよ。

## 日本総合医学会第二回福岡大会に出席して

元気満まん堂応援団長 後藤 一光

医療用医薬品の業界に携わって二十三年余り、医療業界も随分変わってきました。四十七年の歴史を持つ日本総合医学会の活動も世間に認められるようになってきました。

大会当日は、新潟大学医学部教授（免疫学）の安保 徹先生が、「鎮痛剤やステロイドはかえって病気を悪化させる」と講演され、私は目から鱗が取れたような気がしました。簡単に言えば鎮痛剤やステロイドは血行を阻害し、傷の治りを悪くする、加えてステロイドは、皮膚組織に沈着し、酸化コレステロールとなり顆粒球の暴走を招き、かえって症状が悪化する等々。そして、心のストレスが自分の顆粒球を増殖し、自身の臓器・血管を傷める事、その原因は顆粒球が死ぬときに出す活性酸素だということでした。

鈴木重光先生は元気満まん堂Aセットを飲んだ方の血液がサラサラになった（善玉菌が増えると血液がきれいになる）と、暗視野顕微鏡による血液写真の発表をされました。又、農作物の生産者の立場からは、本田利峰先生に「良い農産物を作るのには、良い土を作らないと駄目だ」と教え

てもらい、水野先生からは、漢方医学の歴史と食養による治療例をあげて特別講演を頂きました。

治療現場の先生方は、同じ薬を処方しても、効果の上がる人とそうでない人がいると言われますが、健康食品でも同じ事が言えます。先生方は「心の病やストレスに勝てる薬は無い」と言われますが、病気になる自分も、病気と向き合う正しい姿勢（気づき）が必要だと思います。

農業という土が、腸内の環境であり、腸内の環境を整えてこそ、血液がサラサラになってきます。千島先生は「脳を取っても動物は生きられないけれど、腸を取ってしまうと生きられない」と言われています。元気満まん堂の理念は本物だと感じました。

周りの人たちやおなかの中で働いてくれている小さな細菌たちに今ある自分に感謝できる心を大切に、これからの人生を楽しく有意義に頑張ろうと思います。

最近、私の親戚や友人が癌で何人も亡くなっています。少しでも多くの縁ある方に本物の「おなかいきいき健康法」を伝えていきます。

## 元気満まん堂会員さんコラム

## まあむ kokoro のひとりごと

だい にかい ひかりとかげ

あなたの中のもう一人のあなた。こころのいずみの光と影。光りは澄んだピュアな心。影は泥んこドロドロ心。どちらもあなたの生きてきた歴史。どちらも大切なあなた自身。

そこに 投げ入れられる1枚の たった1枚の葉っぱ。それだけでピュアな光りが どんどこ ドロドロ心と混じってにごるあなたの心の 浮き沈み。葉っぱ 投げたのだあれ？ そう それはあなた！ あなた自身がつくるあなたの世界。まわりのだあれも知らない あなただけが知るあなたの世界。

見つめて、認めて、受け入れられたら泥んこドロドロ心がピュアな光りに 変えられる。新しい 光が わきあがる。一つずつ、一つずつ、泥んこドロドロ心をピュアな光りに変えてきましょう。まあむが 光りを届けます。あなたの中の あなたが ピュアな光りで 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)



## 四、矯手頓足 悦豫且康

(千字文)

千字文は中国の梁朝時代、五〇二年頃、周興嗣によつて書かれた四言古詩です。その口の一節、「手を振り上げ、足を踏み鳴らしながら踊り、悦楽の境に達すれば、おのずから心身共に健康になる」という意味です。

大空に向けて両手をいっばいに伸ばし、両足は大地をしっかりと踏みしめながらの足踏み、宇宙の波動と調和した呼吸、運動はすべて身体の自然な動きに任せて備いていく、いつしか動いていることさえ忘れてしまう。

その時、宇宙のエネルギー(気)は体内に満ち満ちて、悦楽するほどの動きは、ある規則性を持ちはじめ、動けば動くほど「気」は

増幅されていくのです。

宗の開祖、一遍上人の「踊り念仏」も同質の波動の姿とみることができま

す。一遍上人の強い想いからくる「気」のエネルギーは、歌(念仏)と踊りの波動となつて人々に伝わり、輪を広げ、波動は増幅され、いつしか、一遍上人を中心とする人々の輪は、念仏を誦(うた)へしていても、踊っていることも忘れて、悦楽の境に達した集団の姿とみることが出来ます。

沖繩の人達は興に入ると、老若男女、一勢に踊り始めますが、手の上げ方も体の動きも、好きなように動いている様子がよく解ります。

いつしか輪は大きくなって、周りの「気」は増幅され、踊る人々の表情は、喜びにあふれています。

沖繩の人々の長寿の秘

密は、種々の要素もあるとは思いますが、案外この踊りにあるかもしれ

せん。これまで述べた例は、瞑想や坐禅の静と対極をなす動の「気」の形です。

日常の生活に追われているからこそ、せめて気持ちよく動く時間や、静かに坐る時間を、一日に一つでもいから、持ち続けたいものです。



## 体験談

## 私

は、元気満まん堂のAセットを飲み始めて四ヶ月になります。飲み始めてから今までに、三つの変化がありました。

一、見えるものが鮮明になりました。飲み始めて一週間が過ぎた頃、朝もやがかかったように見えていた遠くの景色の輪郭が、非常にはっきり見えるようになりました。お試しセットを飲んでもらった友人にも同じ変化がありました。

二、耳鳴りが止まりました。ここ数年、耳鳴りが気になっていました。飲み始めて二十日を経過した頃から、よほど波れたとき以外は、耳鳴りが止まっているのに気がつきました。

三、スタミナが持続するようになりました。私は、休みの日は終日テニスをしています。この暑い炎天下に、土曜日、日曜日続けて七ゲームずつしても、ヘトヘトになる事はありません。

従来から肉食を好んでいたため、血液の濁りは気になっていました。元気満まん堂Aセットで腸の中が元気になり、血液がきれいになったことで、良い変化が起こってきたのだらうと思います。

これからも、もっと別の良い状態が出てくるのを、注意深く、ワクワクしながら楽しみに待っていようと思えます。

兵庫県西宮市

渡邊 雅喜さん



## 認知の原理

8

## 1. 死を待つ人々の家で

俗に「死を待つ人々の家」と云われる収容施設・カリガートのことでした。

男女合わせて150人ほどの重病患者が収容されています。

何人ものかたわらには点滴のピンが吊るされています。さつきは目を開けていたけれど今は眠っているな、と思いつながらそばを通り過ぎてしばらくすると、シスターが彼の顔に白い布をそっと掛けました。息を引き取っていました。

二人のボランティアが担架に彼を乗せ、死体置き場に運んで行きます。

誰も一言も声に出しません。静寂の中、一瞬のうちに終わりました。

こうしたことが頻繁に起きる施設です。

食事の準備と世話、後片づけ、洗濯など一連の作業を終えて私は一人の患者のそばに腰を下ろしました。

その青年はやせ衰えて骨と皮です。しきりに顔をゆがめています。

現地語の通訳を通じて、具合はどうかと聞くと、心臓の部分を押さえて、「ここが痛い」と云います。私はその部分に手をおいて、痛みが消えるようにと願いを込めてさすり始めました。

顔をしかめ痛みをこらえながら、片言片言これまでを話してくれました。

彼は、一カ月前までは元気で、

8人でバンドを組み、自分はフルートを吹いていたと云うブローのバンドマンでした。ところが、演奏会場で料理に毒を入れられ一夜にして垂体に陥ってしまったと云います。

身より頼りのない彼は回教の寺院に収容されていました。益々様態が悪くなり、緊急にこのカリガートに昨日収容された、ということでした。

現地の人に聞くと、インドでは、嫉妬に狂って相手に毒を飲ませる事件がよくあるそうです。

(次号につづく)



EUC総合研究所  
右田 耕士氏

## おなかいきいき健康法 ベーシックセット

商品紹介

「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。

A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



## エコセットのご案内

会員の皆様のご要望により、エコセット(Aセット及びBセットの詰め替え用)が出来ました。エコセットをご希望の方は、電話又はFAXでお知らせください。エコセットについているシール6枚を集めて元気満まん堂へ送ると、2000円がもらえます。ご応募をお待ちいたしております。

## お肉の食べすぎは便秘の原因

**厚** 生省の発表によると現代の日本人の食生活は戦後に比べ、肉類は約10倍、油脂類7倍弱、乳製品が約21倍にも増えています。高脂肪食は便秘を引き起こす大きな原因です。高脂肪食は吸収されるだけ吸収され、便の元が出来ないからです。また、便秘だけではなく動脈硬化などを引き起こしやすいということも忘れてはならない事です。ですから、食物せんいを多く含む食品を摂ることを心がけま

しょう。

**野** 菜や果物には不溶性、水溶性の両方の食物せんいを含むものが多く、特に、水溶性を多く含むものは、かんぴょう、切干大根、こんにゃく、大豆、リンゴ、みかん、etcです。

食物せんい(野菜や果物)を多く摂ることが、貴方の善玉菌をよりいっそう応援することにつながります。

## 伝言板



セミナーの  
お知らせ

### ■12月元気満まん堂心のセミナー

日時/12月2日(日) 13:00開場 13:30開演

講師/吉住 明海住職「正気 元気 盛気について」

佐々木 俊雄先生「ミネラル栄養学」

ふれあいタイム/1時間予定

場所/天神クリスタルビル(2階Cホール)福岡市中央区天神4丁目6-7

参加費無料\*皆様お誘いあわせてお出かけ下さい。

たくさんの方にお食いできるのを、楽しみにお待ちしております。

地図が必要な方はお知らせ下さい。

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



新情報

会員専用ページのボーナス・ポイント情報のアクセス料が9月1日より(当分の間)無料になります。尚、会員IDとパスワードが必要となりますので、パスワードをお知りになりたい場合はご連絡下さい。郵便にてお知らせいたします。



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

先日ある本に「漢字の「食」の字は「人」に「良い」と書きます。食生活に関する正しい知識が豊富にあればあるほど健康でよい人生が得られるということです。また、英語にはYou are what you eatという格言があります。「何を食べるかが、あなたの体を作る」つまり、あなたの体は食べ物次第ということです。」と書いてあり深くうなずいてしまいました。生きる土台となる食べ物が、悪ければ、いくら腸内細菌を応援しても限界があります。体にいいものを食し、腸内細菌の応援をすることが、自分自身の応援の第一歩ではないでしょうか。(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

表題  
懸明院住職 吉住明海

元気満まん堂

0120-49-9993

URL...<http://manmam.co.jp/>