

No.173

腸内快覧板

12

2014年
DEC.

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



納豆菌が作り出す
若返りの物質ポリアミン

元氣満まん堂 箕浦将昭

日増しに寒さが身にしみ
るようになりました。会員
の皆様もお変わりなくお元
気のことと存じます。
いつも元氣満まん堂の商
品をご愛用下りありがと
うございます。
前回ご紹介した若返りの
最後の切り札、ボディエン
ザイム健康法（体内での酵
素の活躍しやすい環境を作
ることは腸をきれいにする
こと）の報告を述べました

が、今回はその中でも、
細胞の若さを保つ重要な
働きをしているポリアミ
ンについてお話いたしま
す。

◆ポリアミンの多い 人ほど若々しい

自治医科大学の大宮医
療センター総合医学2 外
科早田邦康先生の『長寿食
Ⅱ高ポリアミン食』により
ますと。納豆やチーズなど
発酵食品に多く含有する高
ポリアミン食は、高齢者の
動脈硬化抑制に貢献すると
断言しています。

興味深いのは、動脈硬化
による疾患が少なく、長生
きをしている人々に共通す
る食事の特徴が、高ポリア
ミン食であるという事実で
す。又、以前ある番組で、
ポリアミンは体内でアミノ
酸から作られる物質で体内
にポリアミンが多いと若々
しく、少ないと老けてしま
う重要な物質と放映されま
した。

成長が止まる20才過ぎか
ら、徐々にポリアミンは作
られにくくなってしまい、
人間は20才を過ぎると、体
内で作られるポリアミンが
ドンドン減っていくといわ
れています。
ポリアミンは全ての動物

やヒトの細胞内で合成さ
れるのですが、歳を重ね
るにつれて、ポリアミン
を合成する酵素の働きが
低下するのです。

◆納豆菌は ポリアミンを作る

納豆菌は、驚異的な細
胞分裂を繰り返すことで
ポリアミンをつくりま
す。納豆菌が腸にまで達
すると、再び繁殖を開始
し、ポリアミンをさらに
増やします。

年とともに減る若返り
物質の「ポリアミン」は
納豆菌を体内に補充し、
増殖していくことでポリ
アミンが生産され、細胞
に補充されます。そうな
るとあなたの身体は、ポ
リアミンが増え、若々し
く保てるのです。肌や
髪など、身体が若返った
ようだとか言われるのは
そのせいかもしれませ
ね。

そもそも納豆菌と言え
ば、血管内にできた血栓
を溶かす効果があるナツ
トウキナーゼや、カルシ
ウムを使い、骨を修復す
るのには欠かせないビタ
ミンK₂の生産、そし
て、腸の消化や吸収の効
果を高める働きはご承知

の通りです。この上さら
に、若返り物質まで含ま
れているのです。

◆「ちよう元氣なとき な」は若さと活力のもと

元氣満まん堂の『ちよ
う元氣なときな』の成
分は納豆菌BNK株と腸
内に住んでいる乳酸菌B
IO株で構成されていま
す。これらの微生物が産
生するポリアミンが、皆
様の若さと活力に貢献で
きればこの上ない喜びで
す。

今回のポリアミンの学
習を通して、命ある食材
に小さな微生物の働き
と、そこから生産される
素晴らしい贈り物を頂
き、健康を維持している
ことを再確認いたしまし
た。

これから元氣満まん
堂は、皆様のご家族の健
康を念じつつ、元氣な明
るい世の中づくりのお手
伝いに邁進してまいりま
す。



長寿雑学

食品の裏側

著者 安部 司

ほとんどの人は自分が食べている食品がどの様にして造られているか、どの様な添加物が、どれ程使われているかを知りません。

ある食品添加物の専門商社でトップセールスマンとして活躍していました。

食品添加物は、

*食品を長持ちさせる。

*色・形を美しく仕上げる。

*品質を向上させる。

*味を良くする。

*コストを下げる。など等

すべて添加物を使えば面倒な工程技术などが出来てしまうのです。

食品の技術革新・合理化の先達として暗躍し、自分の開発した食品に誇りを持っていました。

ラーメンのスープなど10数種の白い粉を混ぜ合わせるだけで、豚骨などぜんぜん使わずに「とんこつスープ」が出来上るのです。

子供の誕生日に早く帰ったとき、自分の開発した、食べられそうも無い「くず肉」と30種程度の食品添加物で造ったハンバーグを喜んで食べ



顧問 学術 満まん 堂 氏 佐々木 俊雄



ているのを見て驚き、取り上げて廃棄したのです。「自分のところで造っている食品は食べない」「とても食べられたものじゃない」と言い切る食品工場の人たちの声をどれだけ聞いていても、造る側、売る側の立場からしか見ていなかった認識を、買う側の立場に立つて見つめなおし、会社を退職しました。立場を変えて食品を見直す講演活動を続けております。

食品添加物が完全に悪かと言うとそうではありません。製造する側、売る側が恩恵を受けているだけでなく、消費者も、見た目がきれい、美味しい、便利なものが、安く、腐りもせず、忙しいときに助かり、恩恵を受けています。

誰も間違っていない正しい経済活動ですが、食品添加物が、どの食品に、どれ位使われているか、その実態を「情報公開」することが必要なのです。情報がオープンにされていれば何を選ぶかは消費者の自由です。

第一章 食品添加物が大量に使われている食品

明太子、漬物、練り物、ハム・ソーセージ、これらは多くの添加物が使われ、添加物の効果が如実に現れる食品です。

「明太子」軟らかくて色の悪い低級品の「原料たらこ」を添加物の液に一晩漬けておくと、透き通って赤ちやんの様につやつやの肌に生まれ変わり、しつかりとした硬い「たらこ」になるのです。

さらに加工して、味付けと保存のために多くの添加物が投入され10種類以上は使われているでしょう。化学調味料は総重量の2〜3%も使われるのです。

ここに添加物の複合摂取という問題があります。

厚生労働省は、ねずみなどを使って添加物の毒性や発がん性のテストを行い、人間の分解能や吸収能力が同じとはいえないが推定し、単品使用によるテストによって一定の基準を満たしたもののみ許容量を定め使用が認可されています。

しかし複数の添加物を一度に摂取したらどうなるかと言う実験は十分になされてはいません。

「無着色」の表示をしたものも着色料は使用していないが、ほかの添加物はそのまま、無着色だけを

強調した「誇張表示」に惑わされてはなりません。

「100kgの豚肉から130kgハムが出来る」

肉用ゼリー液を100本位の注射器で肉に打ち込み、均等に行き渡る様に揉み込み、成形して加熱すると熱で固まり最終的にちゃんとはハムらしい形になる、この肉用ゼリー液に添加物が多種類使われているのです。

「なぜ安いのだろう」など素朴な疑問を持つことから始まります。裏の表示を見ましよう。

「低塩うめぼし」減塩するために、保存性を上げ、色落ちを防ぎ、味を補うために添加物を多量に使用します。漬物も同様です。低塩の代償は紛れも無く添加物の多量摂取になるし、もう1つの落とし穴は食べる量が増加するためにかえって『塩分の過剰摂取』の問題を招くことがあります。

『おばあちゃんの手作り』と表示しながら添加物をどしどし加えているところもあります。作業している「おばちゃん達」も家では添加物等入れない、と・・・

続く



達磨の経済考

高野山真言宗慈明院名誉住職

吉住 明海

鏡を考える

カレンダーが、残りわずかとなってきた。

この一年を振り返ると、亡くなった人の多かった事と、離婚話が多い年であった。

毎年、喪中ハガキが来るけれど、いつもより多い気がする。

年賀状を書ける幸せを、感じながら、亡き人の冥福を祈るばかりである……。

私の身の回りの、知人や友人に、離婚という結論を、出した夫婦が多かったような気がする。

子供は鎧(カスガイ)と、子供の為に別れずいたのは、昔の事のように、簡単に別れてしまう……。

『破鏡の嘆き』とは、夫婦の別れを意味する言葉だが、古代鏡は、金属を鑄って、磨きをかけて、写すようにしたもので、除災破邪の魔を払う、道具の一つであった。顔を写すとは、心までそこに秘め残すと、信じられた。

この、鑄られた鏡には、梅の花と雀に似ているが、小鳥の図柄が、あしらわれていた。この小鳥は、『鵲(カササギ)』という鳥である。

仲睦まじい夫婦がいた。ある事情があって、別居する事態となった。つまり単身赴任みたいな事である。お互いの心を込めた鏡を二つに分けて、それぞれが持つようにしたのである。ところが、淋しさのあまり、妻に愛人が出来てしまった。

妻の持っていた鏡にあった『カササギ』が飛び出して、夫の元に飛んでゆき、妻の不倫を告げたのである。

あまりに、ドロドロした男女の離婚に、カササギの可愛い姿によって、多少でも美しく見せようとした。古代人の知恵が、ほほえましくさえ思える。

親は子供の鏡、子供は親を写す鏡とも、夫婦とて互いを写す鏡なれば、相手をよく見たら、自分が見えてくるはずである……。

新年にお鏡餅をお供えするが、それぞれの心を曇らせずに、ピカピカに輝いた鏡を心に、お互い助けあいながら、仲よく過ごしたいものである。

合掌



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。



税込価格
12,600円
送料:無料

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) 定期的ですので、継続的に飲むことができます。
 - 2) 6ヶ月継続購入すると自動的に2,000円獲得。
 - 3) 健康に関する様々な情報がお手元に届きます。

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

● 続けて飲むと効くんですね！
福岡県 H・M様

自分の体が健康かどうか確かめるひとつの方法に赤血球を顕微鏡で観察できるというので、山部先生に調べて頂きました。私はセットは時々飲んでいるし、他の健康食品も愛用しているので、これといった病気はない等と思い、良い結果をドキドキしながら待っていました。すると、先生が私の方に顔を向けられ、「これは…ちょっと、良くないですね。赤血球は丸くひとつひとつが分離しており、しばらくしても崩れないのが健康なんです。残念ですが、赤血球はすべて重なり、ひとつも離れたところは見当たりません」なんと、結果はドロドロ、ベタベタの最悪でした。なぜ？ そうか、飲んだり飲まなかったりではいけないんだ。このままでは、いつか病気になると思い、一念発起し、毎食後必ず飲むことにしました。それからおよそ一ヶ月半後、再び血液を調べて頂くと、今度は健康で元気な赤血球になっていました。「継続は力なり」と言われたことは真実でした。

長生きのためのアンチエイジング法

④長寿の要、テロメアを長くするには
ファイトケミカルを摂ろう

免疫を高め活性酸素の害を減らすと「テロメア」が短くならないことがわかってきました。免疫力の70%は腸が作っています。腸が喜ぶ野菜や豆類、果物類には「ファイトケミカル」という抗酸化物質が含まれていて、活性酸素を消してくれます。

腸内環境を整えると免疫力が高まり、腸の喜ぶ野菜や果物類を食べていると活性酸素の害が少なくなるからです。結果的にはそれが、「テロメア」に作用して「テロメア」を長くするのです。

“身近なファイトケミカル”
赤ワインのポリフェノール、緑茶のカテキン、大豆のフラボノイド、ニンジンやカボチャなどに含まれるカロテン類など、現在発見されているファイトケミカルは約1500種類あります。ほとんどの植物に含まれ種類も多く、バラエティーに富んでいます。中でも100g中、モロヘイヤは群を抜いて多く、次に多いのはプロッコリーです。



お知らせ

- 元気満まん堂ベーシックセットお買い上げの方は送料はすべて無料です。
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、粗品を送らせていただきます。何卒よろしくお願ひ致します。

編集後記

今月末11月28～30日に全日本馬術大会に出場してまいります！今回の開催地は御殿場！馬の輸送に、移動にと大変ですが一生懸命ベストを尽くして頑張りたいと思います！皆さまも応援してくださいませ～！

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/>