

# 腸内快覧版

2 月号 No.19

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



佐々木先生  
健康ではないが、病気でなくても、血液検査では数字は異常を示すけれどまだ病気に至っていないよというのを未病といいます。  
どうしたら改善できるのでしょうか。皆さんのお手元にあるAセプト又はBセプトを飲むことによって体を改善していくというのは当然ですが、その他にもいろいろな方法があります。

2001.12月2日(日)  
「心のセミナー」が、  
天神クリスタルビルで  
開催されました。

満まん堂  
心のセミナー  
報告



例えばその一つにお茶があります。お茶はブドウ糖の成分を吸収するのを抑制する作用があり、血糖値を上げるのを遅くする力があります。また大豆たんぱく質は1日25g食べることによって善玉コレステロールを上げ、中性脂肪と悪玉コレステロール総コレステロールを減らしてくれる非常に理想的な食べ物です。しかし、バランスの取れた食事をとらないと意味がありません。ですから、納豆菌や乳酸菌で腸内細菌を整えたとしても、そこにバランスの取れたミネラルやビタミンがなければ腸内細菌がたくりだす酵素は活性化できず働くことができません。このバランスが狂ったときに体に不調や変調をきたすというわけです。

明海和尚  
世の中には偶然はありません。巡り会う人は全部偶然ではなく縁があるから巡り会ってくるんですよ。偶然と考えるよりもむしろ必然と考える方が人間らしいのではないかな。その方がもつと五感という感性を生かせると思うんだけどね。五感とは潜在意識と深層心理がもたらす影響と非常に大きな関係があり、五感を磨くということとはとても大事なことです。五感を



今回も、とても盛り上がったセミナーとなりました。



自由に操れる人は、キャパシティが広がってきます。肉体は年をとって、耳は聞こえなくなつても、五感だけは成長します。肉体は私たちに与ってただの入れ物に過ぎないのですから。



おなかいきいき健康法  
おなかいきいき健康法は、腸内環境の改善をする事にあり、おなかを植物の根ごと捉え、根腐れ状態での健康回復は望めない事を訴え続けてまいりました。腸内環境の改善に「ミナール」微量元素を含む、「元祖元素」と納豆菌を含む、「ちよつ元氣なつと」きなを勧めしていますが、腸内善玉菌の働きに「一番イメージを与えるのが、過労やストレスです。」  
目に見えない腸内細菌の働きが血液の質を変え、そして健康・不健康と目に見える姿形として現れます。ストレスは気持ちの持ち様で随分変わります。自分の置かれた立場も含め、まず自分を受け入れ、自分を認め、誉めてやる事が大切だと思えます。「この度、心とからだをつなぐ免疫学の観点から安部教授をお招きし、二月十日に「一周年記念講演会を開催いたしますが、先生の白血球の自律神経支配の研究から構築された「ガンマト」が治癒」の講演は、生命の本質と病気になる仕組みを説いたお話で、おなかいきいき健康法そのものです。健康への自立を求めておおいに語り、大いに学びあいましょう。」

株式会社健将ライフ代表取締役  
箕浦 将昭 (マシラウマサカ)

## 細菌雑学考

12

健康な体を維持するためにはミネラルのバランスが大切です。自然界の産物を組み合わせて摂取すればバランスを大きく乱すことは少ないのですが、ミネラル不足を解消するために錠剤等を摂取すると、バランスを崩しやすくなります。

カルシウムを見てみますと、カルシウム対マグネシウムは2:1以下が望ましく、特に心筋症の傾向の人はこの比率に注意しなければなりません。

カルシウム製剤はビタミンDとの組み合わせの製品が多く他のミネラルを含みません。従ってミネラルバランスを壊しかねず、命を長らえたいならば連用は避け、隔日、数日置きに服用するなどの配慮が必要です。マグネシウム不足は心臓筋、腎臓、大動脈等へのカルシウム沈着を起すと言われており、マグネシウムの比率が多いほうが、心筋症や成人病による死亡率も減少するとの報告が多いので

す。リンとのバランスでも、リン対カルシウムが2:1以下が望ましく、バランスが乱れると臓器へのカルシウム沈着や骨粗鬆症をまねきます。リンとマグネシウムの相関もカルシウムと同じです。

ナトリウム対カリウムは1:1、鉄対銅は5:1など生理的に必要なミネラルバランスがあり、拮抗するミネラルの性状を知り、特定のものを多量に摂取することは極力控える事が望ましいのです。

亜鉛過剰は銅欠乏症をまねき、鉄過剰はマケル欠乏症をまねきます。

過剰症で恐ろしいのは過剰摂取を継続することによる体内蓄積であり、排泄量が少ない、即ち必要量が少ない物ほど体内蓄積が進みその排泄が治療によっても困難になりやすいという点です。

過剰症を見てもみますとマグネシウム製剤の連続使用による循環器障害、呼吸麻痺、腱反応減弱等により死

に至ることもあり、鉄製剤の連用によっても内臓等に鉄の沈着を起し肝臓、脾臓、心臓等の機能不全等で死に至ることがあります。この他に製剤として販売されているミネラルに亜鉛がありますが、不足がちな成分のため欠乏症の報告ばかりで過剰の場合の資料がないようです。銅欠乏症を起し貧血や知能障害を起すのではないかと推測されませんが、連日の服用は差し控えたほうが無難と思われれます。やはり製剤は医者 の指導によつて摂取するようにし、安易に売薬にて自己流に服用することは危険でしょう。

「1」見てくるとやはり自然のもの（加工品を含む）から摂取したほうが良いことがお分かり戴けたことでしょう。



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

## レンコン団子の煮物

レンコンが美味し～い季節です。身体もポカポカと温まりますよ～！

## 材 料 4人分

レンコン..... 100g	< 煮汁 >
木綿豆腐..... 100g	だし..... 1 カップ
黒ごま..... 大さじ1	しょう油..... 小さじ1
かたくり粉..... 大さじ3	塩..... 少々
塩..... 小さじ1/3	酒..... 大さじ1
白ネギ..... 1/2本	みりん..... 小さじ1
揚げ油..... 適宜	
かたくり粉..... 小さじ1	

## 作り方

- ① レンコンは皮をむき、すりおろす。
- ② 白ネギは白髪ネギにする。
- ③ ①に、水切りした豆腐、黒ごま、かたくり粉、塩を混ぜ入れる。
- ④ ③を一口サイズに丸めて団子にし、中温の油で揚げる。
- ⑤ だしに煮汁の材料を入れ、④を入れてさっと煮、小さじ2杯の水でいたかたくり粉でとろみをつける。
- ⑥ 器にもって②を飾る。好みでからしを添える。

# 自然の循環と波動 第7回 山村 徹 (山村波動整体院 院長)

たとひ法然聖人にすかされまひらせて、  
念仏して地獄におちたりとも、  
さらに後悔すべからずさふらふ。

(『歎異抄』第二章)



念仏申せば浄土へ行けるというが、実は念仏以外に浄土へ行くための深い教えがあるのではないが、それがあんなら教えてほしい、と問う門徒の方々に、親鸞が答えたことは「私は浄土へ行くための別な子細を知らない。ただ、わが師法然聖人の教えを信じて、念仏申しているだけなのだ。もしも法然聖人の教えがまちがっていて、念仏申して地獄に落ちるようなことになったとしても、私は後悔しない」というのである。

現代は不信の時代だといわれています。国が信じられない、政治が信じられない、学校が信じられない、会社が信じられない、親が信じられない、子供が信じられない...

確かに不信の時代だ。信ずべき何ものもない、頼るべき何ものもないと断じて、行きつくべき光は自己だけ、自己責任で生きる時代である。そのような思いで『歎異抄』第二章を読むと、このような時代を生きるためのかすかな灯りが見えてきます。

それは弟子親鸞の師法然に対する絶対的な信頼です。理由などいらない、念仏にこめられた深い意味もいらない、念仏申せば浄土へ行けるか行けないか、それさえ問題ではない。

ひたすら師法然に対する深い信頼です。 いったい、このような関係はどこから生まれてくるのでしょうか。私はここに法然の発するいのちの波動を感じます。それは親鸞に伝わり、親鸞を通して門徒へと伝わっていくのです。いのちの波動 その人間のもっているすべての波動が凝縮され、一本の太い幹となって発せられる波動こそ、本物の波動だといえそうです。

すべての分野で、本物の波動が発せられないでいる社会は病んでいると思います。今を生きるために、今こそ古典を通して先人の教えに学ぶべきだと、つくづくそう思っています。

## 体験談



### 白

髪が黒くなる話である。私の頭髪は五十才を過ぎた頃には真つ白。その自慢の白髪が今は薄汚れて見えるのである。黒い髪の毛が混じってきたのだ。特に襟足のところは可笑しいほど黒くなっている。

何故? この一年、普段の生活に変わりはない。元氣満まん堂の『ちよう元氣なうと きな』と『元祖元素』を愛飲させてもらっていること以外に何もなし。髪の毛と言えども身体の一部。若返りの変化? 何かが起きている。前に比べて肌艶が良い、寝付きが良い、疲れない。先日三十年ぶりに山に登った。中一日置いてまた山に登ったが、疲労感はない。硬張りの回復も早い。お陰様でこの一年風邪をひかない。イライラすることもなくなつた等々。

生命維持には食べ物の様々な栄養成分がバランスを保って協力し合わねばならないのだが、エソプティナーな食品が多い昨今。日頃口にする食べ物とこれほど栄養素ミネラルビタミン類が不足しているか欠けていたことを、白髪が黒髪に変わることを知ることが出来たと喜んでる。

福岡県浮羽郡 西見 辰巳

## 『おなかいきいき健康クラブ活動報告』

36人のメンバー。声を掛けながら、  
また声にあおられて、ベテランと

餅つき大会 12月23日

新人でお餅を“ペタンペタン”やはり新人は腰の入ったベテランにはかなわない!!  
つきたてのお餅を大根おろしで食べるのは、年に1度の最高の贅沢かな?  
みなさんはどれくらい食べたのかなー?  
そして私はいったいどれほど食べたのだろうか・・・ハハ(葉)  
餅の粘りがみんなの絆を深めてくれますように・・・



## 立花山歩き 12月23日

2001年最後の山歩きメンバーは26人と犬1匹。  
少し雨のぱらつく中みんなで福岡市東区にある  
立花山に登りました。このたびは、丘みたいな山  
だったので、感想はいろいろだったのでは?  
山から下りたら、豚汁が用意されていた!  
寒さの中そして運動した後の豚汁は、体の芯まで  
しみわたる～……感謝!



### 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 12,000円  
(消費税・送料別途)



「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・微量元素たっぷり  
**元祖元素**  
がん そ げん そ



納豆菌加工食品



スーパー乳酸菌納豆菌  
**元気**  
ちよとぎな



# 認知の原理

11

## 2.心の食べ物、「言葉」知識

人間の本能には、好奇心、探究心、向上心があります。良い意味でも悪い意味でも、何でも「知りたい」という知識欲は非常に強いものがあります。この知識欲は人体で云えば、空腹になつたら食べたいと食べ物を求める食欲に当たります。

何故空は青いか？ 何故鳥は空を飛べるのか？ 何故、リンゴは赤いのか？

等々、何故を追求したものが学問になり、今日の驚異的な科学技術の進歩を生み、文化文明の基礎を作りました。これは全て、私達人間の探究心や知識欲が生み出したものです。

現在では、情報があふれ、善きに

つけ悪しきにつけ、あらゆる知識や情報、報せが氾濫しています。アメリカでの同時テロ事件そのものの映像が全世界に「瞬」にして伝わるほどです。

よくテレビや雑誌で賑うタレントや政治家等のスキャンダルな番組や記事、プライベートの報道も「知りたい欲求心」が生み出したものと言えます。このくらい人間は知識(情報)を「食べたい」と思っています。

とすれば、人間とは何か、人生とは何か、働くとはどういうことか、こうした、その人間の運命や人生を決定する行為、行動、考え方の「基準」になる人間観、人生観、労働観についてどんな知識を自分は食べているか、これは非常に重要な問題です。



EUC総合研究所  
右田 耕士氏

Vol.2

# 元気満まん堂 一周年 記念講演会



2002年2月10日(日)

福岡国際ホール 福岡市中央区天神1-4-1西日本新聞会館16階  
TEL092-712-8855



入場料 一般 1部 2,000円 2部 4,000円 / 会員 1部 1,000円 2部 3,000円

1部 講演会 13:30開場 14:00開演

講演者

新潟大学医学部教授 安保 徹 氏  
高野山真言宗 慈明院住職 吉住明海 氏  
株式会社健将ライフ代表取締役 箕浦将昭

2部 記念パーティ 18:00~20:00

< 笑いは健康の秘訣  
Dr.マジックによるマジックショー >  
医療法人三喜会 伊藤医院院長 医学博士 伊藤実喜 氏  
< 立食パーティ・懇親会 >

## 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枚を集めて元気まん堂へ送ると、2000円がもらえます。ご応募をお待ちしております。

## 活性酸素を体の中から抑えよう

**納** 豆菌の働きはおなかを元気にし、腸内細菌善玉菌を増やす、ということは当然のことですが、納豆菌はおなかの中で活躍する過程において、たくさんの酵素を造り出します。その中でも、SOD・カタラーゼが活性酸素を分解するだけではなく、生活習慣病を改善し、若さを保ってくれます。しかし、活性酸素を分解する酵素SOD、カタラーゼ、また、多種の酵素は、ミネラルがないと活躍できません。

ですから、バランスの取れたミネラルの補給が、不可欠なのです。これらのおなかの中で造り出された多種の酵素は、多種のミネラルがあって初めて正常に働くことが出来るのです。酵素と、ミネラルは、きっても切れない仲、この二つが力を合わせて初めて強力な力を発揮します。ミネラルたっぷりの『元気まん堂セット』は、若さと美肌、そして健康にとってとても強い見方です。

## 伝言板



### 催しのご案内

2月17日(日)  
暗視野顕微鏡による血液観察

3月10日(日) 元気まん堂心のセミナー  
13:00開場 13:30開演

講師/ 瀬田 仁一「水といのち」

1962年熊本大学医学部卒業 医学博士  
飯塚病院、栄光病院を経て1997年MOA福岡浄院  
診療所で無医薬、生体エネルギー療法(ヒーリング)、  
無農薬栽培、自然食指導などを行い退職後、自悠  
にカウンセリングやヒーリングを実践する傍ら、宇宙  
エネルギー、水、竹炭の研究をし、毎週水曜日には  
福岡県飯塚市内でコスモディアーナという講話、  
瞑想会を主宰している。

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 Bホール3階  
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ください。

おなかいきいき健康クラブからのお知らせ  
参加される方は、元気まん堂までお知らせください。

山歩き

日時/3月24日(日)宝満山

健康のために! 頭を空にするために! 歩きましょう。

考えることを止め自然と一体にならないう。^0^

集合場所/健将前 AM.8:30出発

昭和の森公園駐車場(粕屋郡宇美町)

AM.9:30出発

持っていくもの 弁当、水筒

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



### お知らせ

平成14年1月1日より送料値下げ

今まで送料は300円(全国一律)でしたが全国一律500円に値下げになりました。

元気まん堂会員さんの体験集をまとめました。

只今無料にてお渡ししておりますので、ご希望の方は元気まん堂までお知らせ下さい。

会員専用HP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)無料になっております。

尚、会員IDとパスワードが必要となります。パスワードをお知りになりたい方は、メ-ルまたは電話にてご連絡ください。メ-ルまたは郵便にてお知らせいたします。



### お願い

元気まん堂では、元気まん堂商品(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

今回は何も思いつかない...思いつかなくて悩んでいると、西村先生が「あるがままでいいよ!思いつかないなら思いつかないと正直に書けばね!あるがまましかないんだよ」とおっしゃってくださいました。

「あるがまとは、簡単であり、とても難しい...」(葉)

みんなの健康応援団

元気まん堂

おなかいきいき健康クラブ

元気まん堂 FAX 専用フリーダイヤル

0120-49-9993

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

表題  
慈明院住職 吉住明海