

腸内快覧版

No. 1



るき近等微き代のいでの生でがかや ら誤のはなこ考要の食物長
 こうした代し生たが必う縁、学あ入るココかつ間” つろえは生源・と人
 にとい物と今要、を人のる間、ツれにて係人てがらな物と植し問
 いにとはい日を消切体発との病ホはない“ 体、極れいとす物ては
 う保い人えま疑毒るは展い病原のバツたにとこめてと共る界、生
 わ持う体るでわとべ微にう気性発スてこつ微のてき久生以を他物
 けさ常の。続なかき生よ近の微見ツきとい生考最たしす外圧の界
 でれ識敵即いい殺だ物つ代原生にしたがて物え近。いる、服動の
 あてがにちて時菌とと 衛因物カル。明はと方にと間必他し 番

高るか誘るや用てるのはな剤減がら生ウ て実張主のこ寿全酸フ年し
 の。に発ベ、かき必重人つのす人、物イとい証は張長とを化菌が程て
 難まなすき多らた要體た発る体西病ルくるさそし寿を保す飲、以西
 病たつる不剤く。性性内結見化内欧原ヒロ” 、たこ治耐る抗にをの果と学の医論ヨが
 癌現かとの性菌生せ再常、乱剤細学のウコ
 “代らが疾菌交剤ま検在今用や菌の立式ツ
 はので明患は代のら討菌日に抗を主場のホ
 、最あらを恐症過れす群で 生職流か微や

て実張主のこ寿全酸フ年し
 れのた者、ちれ料腸前歐
 ず後がのブ得ばに内にで
 に医、研ルる健よ細メも
 終學こ究ガと康つ菌チ約
 わ的のかりいとてをニ七
 づに主らアう長健乳コ十

てい在止あ発に A N じどで至か成ら覆体 るの耐あ性細隨口長体
 いう菌しる生危レ A よは発につと立ゆさ内あ も性るを胞う！と内
 る事群てかを害べ、う、癌知た考のるせのる の菌こもはのル分の
 。実にいらおをルもに抗性ら。え条環る常い をのどつ強にす化正
 が関る、こ加のし細生物れ凡ら件境よ在は 予発か異い対るを常
 発係働そすえ代く胞物質てそれで条う菌ま 想生ら常抑し抑コ細
 見あきれもて謝は内質” き今るは件な群た、 さと、細止て止ン胞
 さるがをの異機 R のとのた日になは、を せ同多胞力、力トが
 れと常防で常構 N D 同殆 ま い癌あ転人 一剤で耐癌に 成

人体の常在菌群と健康

(生活医学ジャーナル六月号より)

地球上の生命を支える「微生物」パワー

微生物は土1グラム中に10億個もすんでいることが判っています。微生物の中の有益な働きをする菌群が植物や他の多くの生命にとって、小さなながらもなくてはならない重大な存在なのです。

私たちの腸内には100種類、100兆個、重さにして1キログラムの腸内細菌がそんざいするといわれています。近年の研究ではその腸内細菌叢（腸内フローラ）によって免疫力が変化していくことが解りました。

つまり人体の健康の度合いは、この腸内細菌のバランスが重要な役割を果たしているのです。

世界の長寿村をみても、ヨーグルトなど土地それぞれの発酵食品で腸内の有用菌を増やす食べ物が必ず盛んに取り入れられています。そして特に今、世界中の注目をあつめているのは、やはり長寿国である日本の発酵食品・納豆に含まれる納豆菌の健康パワーです。

『生命的蘇生』より

体験談

よたる にたし いら月
 く時のい働体た顔に力た A
 過はでついがしとなサチセ
 ご、すもて今、手り力まツ
 せとが旅い年今のまサシト
 まで、行まはまシしたを飲
 しも先すす疲でミた。い、み
 た快日る。れ瘦もがれと
 た肌ケめが月がき頃4
 福岡市 川崎幸子 れかケ

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

株式会社 健将ライフ

〒813-0004 福岡市東区松香台1丁目2番1号
 TEL(092)674-4545 FAX(092)661-1051