

No.198

腸内快覧板

1

2017年
JAN.発行所/おなかいき健康クラブ
福岡市東区松香台1丁目2番1号
TEL.092-674-4545
FAX.092-661-1051

年頭の挨拶

元氣満まん堂 箕浦将昭

寒中お見舞い
申し上げます

平成二十九年を迎えて、皆様はそれぞれ新たな希望や抱負を胸に新年を迎えられたことと思います。こうして皆様と共に紙面を通して新しい年をつつがなく迎えることができたことに、心より深く感謝申し上げます。

さて、私の今年の抱負は、「喜びの種を蒔こう」とい

うスローガンを掲げました。昨年「食は命」という観点から医師・薬剤師と共に進めているプログラムを更に一歩進めて、お客様にいかんが喜んで頂けるか、どうすればよいか熟考する年にしようと決意致しました。

昨年、新商品の「ラクナール」を発売したことは皆様もご存じの事だと思います。実はその「ラクナール」を飲んで頂いているお客様から嬉しい便りが届いたのです。

「私は、肝臓・腎臓ともにとても悪く、腹水を抜いてもらっての入退院を繰り返してました。いつもなら、退院後徐々に食欲が落ちていき、体力が衰えて行くのを感じるので、今回は食欲がずっと持続というかつても食欲があり、ご飯もおいしく食べられていきます。飲み始めて2週間が経つころの定期健診で、また腹水が溜まってきたのを感じていました。ところがその後徐々に腹水が減っていったのです。今までと違う事は、今回の退院後にAセットとラクナールを飲んでる事だけです。きつとこの効果が凄いのだと思います。この商品に出会えたこ

とに感謝しています。これからも飲み続けて行きたいと思えます。ありがとうございます。

症状が軽くなつたばかりか、病氣回復の兆しが見え始めました。こうした朗報を聞いて興奮のあまり、思わず手舞足踏したほどでした。喜びの種を蒔いて実に、一つ見事に実ったのです。

お釈迦様の言葉にこういうのがあります。

「大きなことでなくともいい、人は日常のささやかな行いによつて、喜びの種をまき、花を咲かせることができる」

植物は種を蒔いたからといってすぐに収穫ができるわけではありません。大地に肥料を与えて土を作り、水を与え、陽にあたる事で生長します。様々な努力を重ねる事で実を結びます。お釈迦様の言葉は、植物だけでなく人の行為も同様で人に、真心を尽くし、親切にしなさい。すると、その人に不幸、病氣、不運、悲しみなどと縁が切れて、幸運が訪れて、見事な花が咲きます。

そして「この地上に生を受けた者として果たしていくべきことは、良い種を蒔いていくことで少しでも人様のお役に立つことを行い、喜びの種を蒔かせて頂いていることが人間として一番大切なことですよ」と言われているような気がします。

私にできるささやかな行いは、真心を尽くし親切にすることは勿論の事、医師・薬剤師の先生方と一緒に病氣で苦しまれていた方々のお役に立てることが出来、健康長寿を全うして頂くには、どのようなお手伝いができるかという事です。今年はこの「喜びの種」をたくさん蒔こうと決心したのです。

今年一年皆様はどのような計画をお持ちでしょうか。私の一年はジャネーの法則による一歳の子供の七十倍の短さです。時間を大切にしながら、「喜びの種蒔き人」となつてこの一年を過ぎていきたいと思えます。今年もどうぞ宜しくお願いいたします。

大寒に入り寒さは厳しくなるばかりです。どうか体調に気を付けられご自愛ください。

長寿雑学

長寿食Ⅱ高ポリアミン

早田邦康著

(自治医科大学大宮医療センター総合医学2)

循環器系の病気は

主に動脈硬化が原因

心筋梗塞と脳血管疾患の2つの病気は、3大死因の半数以上を占めています。が、動脈硬化が原因の病気です。

動脈硬化とは動脈が硬くなり、さらにもろくなるということで全身の血管が冒されていると考えるべきで全身を冒す病といえます。発症の第一歩は、リンパ球などの免疫細胞が血管内皮細胞と接着することから始まります。サイトカインなどの様々の刺激因子が免疫細胞を呼び集め炎症反応を形成し、慢性的に生ずることにより徐々に血管組織が硬くなります。免疫細胞表面のLFA-1因子が強く発現すると、細胞接着が強くなり、動脈硬化が進行し、又、精神的ストレスや運動負荷、高血圧などは動脈硬化を促進する因子と考えられています。

伝統食は抑制効果がある

動物性脂肪が動脈硬化を促進させ、魚の脂肪が抑制することは知られています。毎日チーズやヨーグルトを食べている人や大豆を中心にした伝統食を食べている人に抑制効果が認められ、実際に納



満まん堂学術顧問 佐々木俊雄氏



豆、豆腐、味噌、醤油等の原料である大豆の成分に動脈硬化を抑制する作用があることが報告されています。

伝統食の共通点はポリアミン

この両者に共通して多量に含まれている成分の中にポリアミンと言う物質があります。ポリアミンは生き物の細胞で合成されるものでチーズなどには微生物が産生した高濃度のポリアミンが含まれています。代表的なものはプトレスシン、スペルジミン、スペルミンの3種類です。

ポリアミンは細胞に必要不可欠成分

ポリアミンは人の細胞を含めた総ての生き物の細胞で合成され、若い分裂の活発な組織の細胞内で盛んに合成されます。ポリアミンがなければ、細胞は分裂や増殖を行うことができなくなり、細胞の増殖が安定的に続き組織が形成されるためには必要不可欠です。

ポリアミンは動脈硬化を予防

スペルミンやスペルジミンを取り込んで細胞内濃度が高くなった細胞は血管内皮細胞に免疫細胞が付着しにくい性格の細胞になります。体内では前立腺、脾臓、唾液腺などの、精子や酵素を生成す

る組織に多く存在しています。また、ポリアミンは血管壁の炎症を予防し、動脈硬化を予防する効果などが期待されている成分です。

人間の体内に存在するポリアミンの長所のひとつは、分子量が非常に小さいことです。

分子量の小さいポリアミンは、食べ物などによって摂取しても、分解されることなく腸へ届き、吸収されるという利点があります。つて、年齢により不足した場合でも、ポリアミンは食べ物などから補うことで、体内の臓器や組織へ行き届き、その効果を発揮することが出来ます。

高齢者のポリアミン濃度は低下

ポリアミンは体内でつくり出される成分ですが、20歳頃をピークにポリアミンを合成する酵素の活性が低下するため、加齢に伴って体内のポリアミンの量は減少していきます。ポリアミンが不足すると、老化が加速するといわれています。従ってポリアミンの濃度の高い食品を積極的に摂らなければなりません。

腸内細菌はポリアミンを

安定的に供給

腸内細菌は腸管内に住み着き、安定的にポリアミンを作り、腸管粘膜にポリアミンを供給します。実際に体内の細胞に腸管内細胞で作ったポリアミンが移行していることが証明されてお

ポリアミンの健康効果

- ◎新陳代謝を活発にする効果
- ◎老化を防ぐ効果
- ◎動脈硬化を予防する効果



り、生活習慣病、例えばガン、糖尿病、アルツハイマーなどの病気の発症に炎症が密接に関わっていることから、ポリアミンの炎症抑制作用、抗酸化作用の活用、新陳代謝の促進作用が期待されます。

達磨の経済考



高野山真言宗慈明院住職

吉住 大慈

木鶏

高野山真言宗慈明院住職 吉住 大慈

平成29年・丁酉（ひのととり）年がはじまった。

昨年は地震や大火事など災害の多い年であった気がする。
願わくば、今年は穏やかで平和な一年であって欲しいと思う。

しかし株式相場の格言に「子は繁栄、丑つまずき、寅千里を走り、卯跳ねる、辰巳天井、午尻下がり、未辛抱、申酉騒ぐ、戌笑い、亥固まる」とある。酉騒ぐ・・・何やら物騒な格言である。

前回も書いたが、酉は「とりこむ」という意味に繋がって商売繁盛の縁起の良い年になるとも云われている。
人生の禍福はあざなえる縄の如しとか・・・

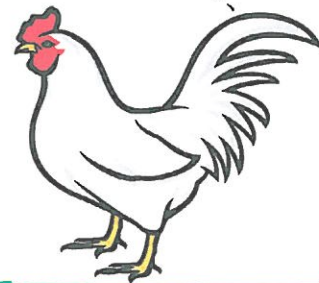
良い事ばかりは続かない。しかし明けない夜もないだろう。

何事も一喜一憂する事なく、どつしりと日々の勤めを果たしていきたいと思う。

「われ未だ木鶏たりえず」・・・これは有名な双葉山という力士が、七十連勝という大記録目前で、黒星を喫した際にもらした言葉である。木鶏とは中国の故事に由来する言葉で、木彫りの鶏のように全く動じない闘鶏における最も強い状態を表している。

闘鶏を育てる名人が王様の鶏を育てる事になり、十日経つて言うには「まだ空威張りして闘争心があるからいけません。」と答える。更に十日ほど経過して言うには「まだいけません。他の闘鶏の声や姿を見ただけで己の強さを誇示しているから話になりません。」と答える。さらに十日経過して、王が調子を尋ねると「もう良いでしょう。他の闘鶏が鳴いても、全く相手にしません。まるで木鶏のように泰然自若としています。その徳の前になう鶏はいないでしょう。」と答えた。

この故事は物事に精通した人物を木鶏に例えて描いており、本当に強い者は他者に惑わされること無く、座しているだけで大衆の規範となる徳を感じさせるものだといっている。鳥は鳥でも「能ある鷹は爪を隠す」といきたい所・・・
今年も宜しく願います。



合掌

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

「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



「元気の元は胃腸から」
元祖元素
がん そ げん そ



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

インフルエンザにかからなかった

東京都 木嶋様

毎年の様にインフルエンザに風邪とかかっていた。予防接種もしているのですが、なぜかいつも引いていたのです。

体力が衰え始めたからかなと思いつつ、毎年過ぎていきましたが、友人の勧めでAセットを飲み時始めました。春から飲み始めて不思議と今年はインフルエンザにかからなかったのです。これはきっとAセットのお陰だろうと思いました。今思い返してみると、体力もついてきたような気がします。疲れが以前の様に溜まっていなかったのです。なんとなくこれはいいね! と思いましたのでこれからも続けて飲んでいきたいと思えます。宜しく!



自分の身体に鈍感になっているから、病気になる

「身体は食べ物から出来ている」と言われるように体調と食べ物は密接に関係しています。身体が必要とするものを正しく食べていれば、身体は快調になります。逆に負担になるものは不調を招きます。人間本来の姿は「必要な食べ物を適切に摂取する」という本能を持っているはずですが。

しかし、今は世界中から食べ物が溢れるほど集まっています。自分が欲するものを欲するだけ食べられる状況にあります。にもかかわらず、体調のすぐれない人、病気を抱えた人が大勢いて、医療費が年々膨らんでいます。なぜ? それは多くの人が自分の身体に鈍感になっているからに他なりません。

本能が鈍ってしまっている自分の身体の声の声を正しくキャッチできなくなり、何を食べるべきか判断できないまま、やみくもに食べてしまい、それによって体調をくずしているのです。何をどの様に食べるべきかは今一度基本に戻って考えて欲しいものです。



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。何卒よろしくお願い致します。

編集後記

今年は酉年ですね。山の上の鶏さん達は数が増え、賑やかに馬場の虫等を自由に探し求め、今年は私たちの天下よと言わんばかりに右往左往しています。これだけの鶏がいるんだから、一羽位、金の卵を産まないかな〜などと夢見ています。(笑) 今年も宜しくお願いいたします。

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/>