

No.203

## 腸内快覧板

6 2017年  
MAY.発行所/おなかいいいき健康クラブ  
福岡市東区松香台1丁目2番1号  
TEL.092-674-4545  
FAX.092-661-1051腸内フローラは  
人生を左右する

元氣満まん堂 箕浦将昭

梅雨空が続き、時折晴れた日には夏の陽射しが感じられます。皆様におかれましてはご健勝のことと思います。

この時期は高温多湿で食べ物腐食しやすく、食中毒が多くなります。同じものを食べても、下痢になる人、ならない人が出てきます。この差はズバリ、腸内フローラが大きいに関係しているようです。

近年、腸内フローラが健康をととても左右していることが解ってきました。腸内フローラ

ラは様々な健康効果を発揮しています。

例えば、有害物質を排除する、骨が丈夫になる、精神が安定する、太りにくい、ビタミンを作るなどは腸内フローラのお陰なのです。

腸内フローラは美しい花畑

約百種類以上もあると言われる腸内細菌は、同じ種類ごとに集まって棲んでいます。その集まりを腸内フローラ、あるいは腸内細菌叢と呼んでいます。

フローラとは花畑の意味です。腸内細菌叢を顕微鏡で見ると草花が生茂っているように見えることからそう言われているようです。善玉菌のフローラが育つと健康な身体を維持できます。

乳酸菌群、納豆菌などのフローラがある所には悪玉菌は棲めないのです。なぜならそれらの善玉菌が繁殖している時の腸内は酸性の環境に保たれているので、アルカリ性の環境で繁殖する悪玉菌は入り込めないからです。

健康な人は

ビフィズス菌が優勢

赤ちゃんは初めて母乳を飲むと同時に母乳の中に含まれるラクトース（乳糖）を体内に摂りいれます。ラクトース

によって赤ちゃんの腸は酸性の環境になります。乳酸菌は（ビフィズス菌）は腸内に根を下ろしてフローラを作り出します。但し赤ちゃんの時に全体の99%を占めていたビフィズス菌も幼児期になると10%まで減ってしまい、色々な種類の腸内細菌が増えていきます。それでも健康な人はビフィズス菌が最も優勢な腸内細菌として、活躍しています。

腸内フローラは

薬の影響も関係する

京都府立医科大学消化器内科准教授、内藤祐二先生のお話によると、「小児アレルギーの子どもたちは小さい時に抗生物質を投与された方が多いことも分かってきました。つまり小児科領域では抗生物質が多く使われていますが、より早期に使用すれば使うほど、そのお子さんの一生を左右する様な腸内フローラになることがわかってきた」と言われています。

腸内フローラは

常に変化する

更に、内藤先生は「今の大学生や高校生は大豆を分解できない腸になっています。豆腐を食べてもそのまま出て行ってしまうという時代



になっていくかもしれない。そのくらい腸内フローラが変化してきている。その理由はお母さんの食生活にあることも分かってきました。こういった状況が続くと数十年後には今とは全く異なる腸内フローラになることが危惧されます」と言われています。こうした腸内フローラの変化は落着きがない、キレやすい、グズリやすい、暴力的な子どもたちの感情面にも影響をも及ぼします。腸内フローラを決めるのはライフスタイルと食べ物です。腸の喜ぶ事をする。腸内フローラは変化し、善玉菌の多い環境になっていきます。

健康長寿は遺伝子よりも  
腸内フローラ

何といっても健康は腸内環境を整える事に勝るものはありません。健康長寿は遺伝子よりも腸内フローラが重要な役割を果たしていると言われています。弊社の「なっとークイーン」は腸内の善玉菌を育てるのに最も適したサプリメントです。手軽にご利用ください。

梅雨寒の日があります。体調を崩さないようお気を付け下さい。

# 長寿雑学

野菜や果物、魚をよく食べる人は

うつ病リスクが低下

英国栄養学会の学術誌や英国糖尿病学会の医学誌より

うつ病は世界的に増加しており、三百五十万人が有病者だという。米国や英国では十人に一人以上がうつ病を発症しており、五十から五十四歳で発症する人が多いという調査結果がある。日本でもうつ病は急速に増えている。

加工肉や糖分の多い清涼飲料を大量に摂取している中高年の男性では、うつ病の発症が増える傾向があることが、東フィンランド大学の行った二件の研究で明らかになった。「健康的な食事や運動によって、うつ病を予防できる可能性があることが、多くの研究者が指摘している。今回の研究はそれを裏付けるものです」と、東フィンランド大学のアヌール・スネン氏（栄養学）は言う。

過去の研究でも、うつ病を発症する人は食生活が不安定で、必要な栄養素を十分に摂取していない傾向があることが指摘されていた。今回の研究は、生活スタイルがメンタルへ



満まん堂学術顧問  
佐々木俊雄氏



ルスに直接に影響することを示したものだ。

## 一件目の研究結果

一件目の研究は「クオピオ心臓病危険因子研究」に参加した二千人以上の中高年の男性を対象に、13年追跡して行われた。研究チームは、参加者に食生活や食事についてアンケート調査を行い、食品頻度質問票を用いて食事内容を記録した。国立病院の退院登録よりうつ症例に関する情報も得た。

野菜、果物、ベリー類、全粒粉、魚、低脂肪チーズなどは、肥満や2型糖尿病などを予防・改善する健康的な食事とされている。

こうした食事は、うつ病の予防にも効果的であることが明らかになった。ハンバーガーやドーナツなど高カロリー・高脂肪の食品を食べすぎると、肥満や生活習慣病を発症しやすくなるだけでなく、メンタルヘルスの面でもうつ病が増えるなど悪影響が大きいことが明らかになった。

一方で、加工肉、ソーセージ、糖質の多い清涼飲料やデザート、ポテトチップなど高塩分のスナック類、

高脂肪のジャンクフードをよく食べる人では、うつ病の発症が増えることが判明した。

## 二件目の研究結果

二件目の研究は、「フィンランド糖尿病予防研究」に参加していた、過体重や肥満があり、うつ病の症状を示す中年の男女百四十人を対象に行われた。

被験者を無作為に抽出し、「生活介入群」と「対照群」に分けた。生活介入群には、健康的な食事を取り、運動を習慣として行ってもらい、体重減に取り組んでもらった。対照群には従来通りの生活を続けてもらった。

その結果、高カロリーのジャンクフードを食べる中高年の男性で、うつ病の発症リスクが上昇するという結果になった。

野菜や果物など多く食べる人では、特に葉酸の摂取を増やすことが、うつ病リスク減少と関連することが分かった。ホウレンソウ、ブロッコリ、アスパラガス、モロヘイヤなどの緑黄色野菜や、ナッツ類、ブルーベリーやアボカドなどの果物に葉酸は多く含まれる。

さらに、コーヒーの摂取量が多い人でも、うつ病リスクが低下する傾向がみられた。

## うつ病改善は食生活から

研究の初期段階で関連が予想されていたビタミンB<sub>12</sub>やn-3脂肪酸の摂取、n-3脂肪酸とn-6脂肪酸のバランス、コーヒーやお茶から摂取するカフェインなどは、うつ病の発症と関連がないことが示された。うつ病と判断された場合には一般に抗うつ薬による治療が行なわれる。ただし、典型的なうつ病でも軽症の場合は薬の効果がそれほど期待できないこともある。

「今回の研究により、生活スタイルの改善というアプローチから、うつ病を改善できる可能性が示されました。食生活を健康的に変えていく取り組みは、誰でも参加でき、効果を得られやすいというメリットがあります」と、研究者は話している。



## 達磨の経済考



高野山真言宗慈明院住職

吉住 大慈

## 孫は泣いていた

高野山真言宗持明院住職 吉住 大慈

同級生のお父さんが亡くなった。ご近所の誼もあり、お葬式を勤めた。友達のお父さんを葬送するのは、初めての経験であった。だがなんとなく三回忌を迎えた我が父の葬儀が思い出され、自分達の世代が年を重ねた事を自覚した。

昨年二千十六年の日本全国の死亡者数は、百三十万七千七百六十五人で戦後最多であった。反対に二千十六年に生まれた赤ちゃんの数（出生数）は、九十七万六千九百七十九人で統計史上初めて百万人を割り込んだ。

お坊さんが忙しい現代日本、人口減少は加速している。独身で僧侶の私が言うのもおこがましいが・・・（苦笑）

お父さんを亡くした同級生の彼女は、子供が三人。しかも妹二人も子沢山で亡くなったお父さんには八人の孫がいるらしい。少子化の日本に貢献しとるなど感心していたら、アンタは性格悪くないのに結婚できないねえと返された。同級生は容赦がない。

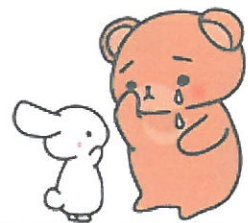
亡くなったお父さんは子煩悩な人で、孫も本当に慈しんでいたのだろう。

葬儀を終えて出棺の際、八人の孫たちが泣き出した。祖父が旅立って逝くのがわかるのだろう。祖父への想いがあふれる孫の涙と泣き声に送られて、霊柩車は動き出した。素直に泣いていた子供たちの見送りに、しみじみ心動かされた。

我が父・先代住職曰く

「涙はな、水が心を元に戻すからサンズイに戻すと書くんや。」

泣くのはな、涙を流して立ちあがれという意味や。」  
そんな言葉を思い出した。子供たちや遺族が涙を流して立ちあがれるように、そして亡くなった仏さんの冥福を切に祈った。



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



スーパー納豆菌の納豆  
**元祖**  
なうとぎな



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

季節の変わり目の辛さがなくなった

宮城県 登志夫様

毎年季節の変わり目には、何かと体に変化が起きていました。今年はじんましんが出たな、風邪をひいてしまった、あるいは酷い下痢に悩まされてしまったなどと、気候の変化と共に身体の不調に悩まされていました。ところがAセットを飲み始めたら、すぐには効果は出なかったのですが、冬に飲み始めて、春の時期には体調がすこぶるよかったです。驚きました。40代も過ぎようとしているのに、これではと思って思い切って飲み始めたのが良かったのだと思います。これからも飲み続けたいと思います。



### 不自然な食べ物で満たされている

日本には溢れる程の食べ物があります。世界の食材も並んでいます。より取り見取りですが、いったいどの位の食料を自国で賄っているのでしょうか。

現在食料の60%以上は海外の食物に頼っているようです。日本では採れない物を食べ、季節外れの物を当たり前のように食べています。

一見豊の様に感じられますが、自然の流れから言ったら明らかにゆがんだことです。不自然な物を摂りいれれば、体の中で不自然な事が起こるのは当然のことです。大きな病気を患わないまでも、原因不明のちょっとした体の不調は、こうした食べ物のゆがみと無関係とは言えません。真逆の季節に実る食物を平気で食べられるようになった鈍感な身体には健康を維持する機能が弱ってきているのかもしれません。季節のもの、地元で採れる新鮮な物を食べましょう。



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

本格的な梅雨に入り、雨、雨・これがあめ、みずあめ、かんろあめが降ってくるなら嬉しいんだけどなあ〜と。想像している自分に思わず、笑いたくなりました( ͡° ͜° ͜° )。ところで、雨を辛抱すると先には必ず良い事がある諺が多いようです。いづれにしても雨は恵みの雨。雨が上がるとどんないいことが待っているかな？楽しみ・・・。

あなたの健康応援団

元気満まん堂

おなかいきいき

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/>