

腸内快覧版

4月号 No.21

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

昨年(の二月二十四日)に元気満まん堂がランドオープンしてから早いものでもう二年が過ぎました。これも、皆様方の暖かい支援の賜と深く感謝し厚く御礼申し上げます。

私たちの身体は、野菜や穀物を通して地球の構成元素を上手く吸収し、それを腸内細菌の力をかりてホルモンや酵素を生産するなど、いろいろなことで生命というメカニズムが回っております。しかし現代においては、食品添加物や防腐剤など、腸内細菌にとっては非常に都合の悪いものを食べています。

まず、食物を正し、元気満まん堂のペーシクセツトで腸内細菌を応援し、おなかを元気にする事が大事です。またそれと同時に、腸内細菌はストレスに非常に弱いので、少し視点を変え、ストレスをどれだけ自分の生きていくためのエネルギーに変えられるか、という点を足下から考え、小さな生き物に生かされている自分の存在を認識し、家族、先祖のおかげと少しずつ視点を広げていきましょ。そして一人でも多く幸せなメンバーを増やし、元気満まん堂を広げていきたいと思っております。

箕浦将昭 元気満まん堂社長



元気満まん堂 一周年 記念講演会

2002年
2月10日
福岡国際ホール

1部講演会の詳しい内容や2部でのマジックショーなどのご報告は、増刊号にて!



安保徹先生
「ガン・アトピーが治る」
間違えた医療法では病気は悪化する。
アトピー性皮膚炎、ガン、気管支喘息、
クローン病等多くの現代人を
悩ませているこれらの
炎症性疾患は、「病院に
通っているのに、かえって
悪化してしまったり、それでも
患者も医者も難病だからしょうがない」と
諦めているということが多い。という話を
見聞きした事はありませんか?なな
自律神経と免疫学に関するお話をさせて頂きました。



明海和尚
いい加減とは、やりっぱなしのように聞こえますが、本当はいい加減なんですよ。
いいかげんの加減は加えると減らすなんです。何を加えて何を減らすかは、いい加減に増やす、ちたそれだけのことなんです。いい加減に増やすのは、ありがたう、「いじめんなさい」、「減らすのは、こんちくしょう」、「馬鹿やろう」、「おまえ好かん」という言葉ではないかな...
生きると言いつつ、活性、いい加減、縁、波動などのお話を盛りだくさんさせて頂きました。

細菌雑学考

14

約三十年間食品会社に在籍し、学校の給食の食材から防腐剤や人工甘味料等の食品添加物を使用しない製品を作り上げ、他社製品との差別化を計ることで取り組んだことが、細菌との付き合いの始まりでした。大阪府立衛生試験所の加藤さんの指導を大阪で受け、また工場に数度となく来訪いただき、実施テストを繰り返し自分のものにしてきました。発酵乳の研究で乳酸菌に触れ、公害防止で土壌菌や原生微生物に触れ、退職後もメタノ発酵菌、茸菌、納豆菌、酵母等々様々の細菌に触れ合ってきました。ほとんどの茸は培養器で茸まで成長しますが松茸だけは倍地で菌糸までは育つのに茸が出来ません。一番謎の深い茸であることは人工栽培されたものが市場に見られないことで存知でしょうが何とが茸まで育てたいと取り組み諦めたことも思い出の一品でしょう。

食品会社に長く居たせいで食の科学などに目を通すことがあります。その中に大豆蛋白の特異性についての記事があり参考になりますので要点をまとめて転記しておきます。

通常の治療食では改善されない高コレステロールの患者に対し食事の蛋白源を大豆蛋白に置き換えたところ患者のコレステロールが二十%以上も低下することを、一九七七年にミシゴ大学の研究者が発見したのが最初でした。その後の研究発表された論文の中で三十八の臨床試験のデータをまとめた七百四十三人の臨床試験の統計的解析の結果は、

(1) 血漿中の全コレステロールは九・三%低下した。

(2) LDL(悪玉コレステロール)は十二・九%低下した。

(3) 中性脂肪は十・五%低下した。

(4) HDL(善玉コレステロール)は二・四%上昇している。

LDLで最高三十七・七%、最低で十二・二%低下していることが表記あり)

また米国FDAは「大豆蛋白質を二日二十五グラム食べると心臓病の予防に効果がある」ということを正式に承認して公開しました。しかし、なぜコレステロールが低下するのかわかりません。たぶん、分解されて生成するペプチドの生理活性にコレステロールを低下させる能力を持つもの二種類、抗酸化力を持つもの六種類、血

圧を下げる効果のあるもの四種類、貧血細胞を活性化させるもの三種類のペプチドが生成することが明らかにされたことについてあります。

では二十五グラムの大豆蛋白質を取るにすればどれほどの量取ればよいのかを調べると、木綿豆腐で約四百グラム、フト豆腐なら五百グラム、凍豆腐なら五十グラム、大豆で七十グラム、ゆで大豆で百六十グラム、納豆で百五十グラム、豆乳なら七百ccとなります。これらを組み合わせて百%になるように食べれば良いこととなります。毎日となれば大変難しいかもしれませんが、コレステロール値の改善には役立つであろうし、努めて大豆製品を取るようにつとめることが望ましい訳であります。コレステロールの気になる方は、続けて二十五グラムの大豆蛋白質を食することに努められるとよいことが分かりました。実行してみれば如何でしょうか。



満まん堂学術顧問
佐々木 俊雄氏

善玉菌がよろこぶ食事 ひとくちCooking

鮭と野菜の豆乳煮

材料 4人分(191キロカロリー)

- | | | | |
|--------------|-------|------------|----|
| 生鮭..... | 240 g | しょうが汁..... | 少々 |
| にんじん..... | 120 g | 酒・かたくり粉 | |
| ねぎ..... | 80 g | 塩・こしょう | |
| 干しいたけ..... | 4枚 | | |
| 春菊(葉の部分)... | 40g | | |
| かぶ..... | 200 g | | |
| 昆布(細切り)..... | 6g | | |
| 豆乳..... | カップ2 | | |

作り方 調理時間約(25分)

- ① 鮭は皮を取って一口大に切り、しょうが汁、酒大さじ2をふって、かたくり粉少々をまぶす。
- ② かぶ、にんじんは薄切りにし、干しいたけは水で戻してせん切りにする。ねぎは粗みじん切りにし、春菊は食べやすく切る。
- ③ なべに水カップ1、昆布、干しいたけ、干しいたけの戻し汁を入れて火にかけて、豆乳を加えて弱火で煮る。
- ④ ③に鮭を加えて火が通るまで煮て、かぶ、にんじんを加えて中火で煮る。塩3g、こしょう少々で味を調え、春菊を加える。春菊がしんなりしたら、器に盛り、ねぎを散らすと出来上がり。



自然の循環と波動 第9回 山村 徹 (山村波動整体院 院長)

～外から内へ～

「まづ有縁を度すべきなり。」(『歎異抄』第5章から)という親鸞のことばがあります。私が生きているのは、私が生きているのではなく、私の人生を、その根のところで支えてくれている、多くの人々の支えによって生きている、私と関係ある縁ある人々の優しさや思いやりの心に支えられて生きている、という気づきは最も重要で、そこにいきついた人だけが「まづ有縁を度すべきなり。(縁ある人を助けることができる)」と私は勝手に解釈しています。

人間の本来のいのち(生)のありようを、自己の内側へ目を向けることによって捜していく作業は、今一番求められていることだと思います。ややもすれば、私たちの想いは外へ向けられます。栄光や名利や富など、自己の外側にばかり目が向けられると、それは我欲となり、際限なく実現と喪失をくりかえすことになります。

このことは前にも弱干ふれましたが、病気を癒すのに、己がつくりだした病気そのものには目がいかず、有名な薬や有名な医者を探すことのみ意識は働き、それを捜しつづけることで病気を癒そうとする行為に似ています。意識が外に向けられた結果、病気はなかなか癒されず、いつまでもいい薬といい医者を捜しつづけることになります。

病気を癒すのに一番大切なことは、意識を内へ向け、病気をくりだした自己をふりかえり、自己の生き方のありようや日常や生活を凝視し、己を病に至らしめた己をこそ見つめなおさなければなりません。そこがあってこそ、薬や医者の手助けは生きてくることになります。

意識を自己の内側へ向けること以外に、真の再生や復活はありえず、このことが人間の生の本質に据えられなければならないと思います。



体験談

人

間は自分のことですら自分の思うようにすることが出来ない程に進化が遅れている、この気づきは私にとってショック以上のものでした。

しかし、私は発想の「まちがいに」気づいたのです。我が足から消えない水虫菌は悪玉で退治する対象であり、また自分の心の嫌味なところは取り除きたいモノ、そういう考えそのものが「トーマン」であると考えられるようになったからです。

”水虫も”心の嫌味も、決して対決する対象ではなく、共棲する友達であることを再認識したことで、「自分にとって敵対するものがあるとしたら、それは自分が引きつけ、自分が作り出している」と心から思えるようになりました。

私がこのように考えられるようになったのは、元氣満まん堂さんのBセットを飲み始めて体調が良くなってきたからだと思っています。このサプリメントが素晴らしいのは、その人に縁のある全ての要素が活かされていくということ、またその人の人生の目的がなまって達成させるように効いてくるという点にあると思つています。

福岡県福岡市 廣末 勝巳



活性酸素について 第2回

医療法人明仁会 都築病院 副院長

都築 克幸



～嫌気性生物はどうやってエネルギーを得て生きているのか？～

酸素は非常に反応が強いので、酸素を使わずに嫌気性生物は生きています。

一番身近な例ですと、醗酵というものがあります。アルコール醗酵などがそうです。酵母がブドウ糖や糖分を少しずつ分解してアルコールを作ります。この分解の過程でふつふつと泡が出て、醗酵の段階で生温かくなります。これは、嫌気性生物が生きている証拠で、酸素を使わずにブドウ糖や糖分を少しずつ分解しアルコールにしています。ただ、嫌気性生物は酸素を使いませんので、アルコールから先は分解できません。アセトアルデヒドなどの不純物は多少分解しますがそれ以上は分解出来ません。嫌気性生物はエネルギー効率としては非常に悪いのです。嫌気性生物は酸素を使っていないため、例えば炭水化物、お米などの養分の一部しか自分の体では利用できず、わずかな熱とエネルギーしか取り出せません。

非常に効率が悪かった嫌気性生物ですが、ここに進化の過程でミトコンドリアというものが出てき非常に大きな役割を果たしました。

聞きなれないと思いますが、好気性生物(酸素を使う生物)の中には必ず細胞の中にミトコンドリアというものがいます。これによって酸素が非常に効率よく体の中で使えるようになったのです。

約1gのブドウ糖から得られるエネルギーは、嫌気性生物を1としたら好気性生物は約20倍近いカロリーが使えるようになりました。そのため生物はどんどん進化し、体が大きくなり、複雑な動きができ、非常に大きな役割を果たせるようになりました。

好気性生物(酸素を使う動物)は、ミトコンドリアによって基本的に毒だった酸素が利用できるようになり進化したのです。

細胞の中には必ず核があり、<DNA>が中に入っています。一つの細胞の中にはミトコンドリアが10個くらいあり、このミトコンドリアがあることによって酸素が利用できるようになりました。嫌気性生物にはミトコンドリアはありません。

ミトコンドリアは独自のDNA(核)を持っていて、細胞が増える時には、ミトコンドリアも一緒に増えていくように出来ています。また、ある学説は、嫌気性の細胞にミトコンドリアが寄生した(寄生虫のように入り込んだ)ことによって細胞が酸素を利用して生きていく事が出来るようになったといわれています。

... 次号に続く

今回は、

「ミトコンドリアと活性酸素について」です。

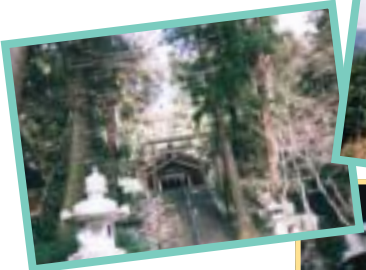


『おなかいきいき健康クラブ活動報告』

2月24日 遠見岳

凍った難所の滝を見に行く予定でしたが、暖冬の為、急遽九州の伊勢といわれる伊野皇大神宮の裏山、遠見岳への登山に変更しました。

立花山を眼前に福岡市内、古賀市、福岡町、見晴らしの良さに驚かされました。



下山後、(株)健将の駐車場屋外で、すき焼き会で大盛り上がり。大満足の1日でした。

5月山歩きのご案内

日時 / 5月26日(日)久住

深山きりしまを見に久住へ行きませんか?花がとても綺麗ですよ。健康のために、頭を空にするために歩きましょう! 考える事を止め自然と一体になりましょう。山から下りたら温泉へ!

集合場所 / 健将前 AM.6:00集合 AM.6:30出発
持ってくるもの / 弁当、すいとう

場所 / 立花山

毎日(月~金)立花山周辺の散策を行っていますので、ご興味のある方は、いつでもご参加ください。ゲスト大歓迎!
集合 / 10:00 健将 随時募集

元気まん堂会員さんコラム

まあむ' kokoro のひとごと

たい ぶっかい はるがる

まんまのすがたの 銀杏の木 なんにもないかおしてるけど、
生きてるよ! 歌ってる! おしえてる!
こころすまして みつめたら みえてくるから ちいさな芽
ほら ほら 枝にあふれてる 歌ってる。
いろいろ あるね 生きるって! 小さなことだよ 大丈夫!
大きくしてるの あなたの こころ
あなたのこころ、みんなのこころに ほら ほら 小さなひかりが 芽びいてる。
みて! みて! みて! って 歌ってる。
あなたが だあ~いすき!
生きてるよ! 歌ってる



おなかいきいき健康法

ベーシックセットに新しくCセットが加わりました!

元気満まん堂



アルファルファと
ニンニクのWパワーで新登場!

ミネラル + 微量元素 たっぷり

元祖元素



納豆菌加工食品

元気
なっときな



元祖元素 喝(かつ)

微量元素の豊富なアルファルファは、栄養のバランスを整え、病気やストレスに負けない元気な身体をつくり、自然治癒力を増大させます。またニンニクの中の成分スコルジニン、体内の栄養を燃焼し、体内細胞を活発にさせ、新陳代謝をさかんにします。1日6カプセルを目安にお召し上がりください。

< ニンニクの効用 >

ニンニクは、ビタミンB1の吸収を高める働きがあります。また、毎日食することで疲労回復だけでなく、免疫力を高める・血液をサラサラにする・肝臓強化・生活習慣病予防・老化防止・殺菌などの効果もあります。

ちょう・元気なっときな

「ちょう・元気なっときな」はナットウキナーゼを豊富に含む生きた納豆菌と、乳酸菌(BIO株)を含有し、これらが善玉菌(乳酸菌、ピフィズス菌など)を活発に増やし、腸内細菌のバランスを整えてくれるだけでなく、ビタミンB群(B1、B2、B6、B12)やビタミンK等数多くのビタミンを製造します。

医師から「なっとうを食べてはいけません」と言われている方は、『元祖元素 喝』と『いちよう元気』の組合せも出来ます。

Cセット合計 12,000円

(消費税・送料別途)

会員の方で、お届けセット変更希望の方は、元気満まん堂までご連絡下さい。

腸内細菌の重要性

抵抗力や免疫力に深い係わりを持つと考えられるのが腸内細菌です。免疫力や抵抗力は腸内微生物の善玉菌と悪玉菌のバランスで決まります。悪玉菌が増えると様々な病気のひきがねになります。

お知らせとご案内

元気満まん堂 会員 の皆様へ

会員特典が更に追加!

これまでの会員特典に加え、6ヶ月継続購入すると2,000円獲得という会員特典が出来ました。詳しくは、元気満まん堂までお問い合わせください。

新登場

いつでも好きなときに商品購入

元気満まん堂 フリー会員

入会金 不要

いつでもご入り用の時に購入出来る、入会金不要のフリー会員システムが新しく出来ました。「注文書兼フリー会員申込書」が必要な方は、元気満まん堂までご連絡ください。

動物として一番大事なことは食です。穀類野菜、豆類の植物性のものを中心とする食べ物は、腸内細菌善玉菌の餌となり腸内細菌のバランスを整え、免疫力が上がり、ガンにもアレルギーにもかかり難くなる事ははっきりしています。今、日本の10歳以下の子供達は免疫力が世界一低く、70歳以上は世界一高いといわれています。日本人が長寿なのは私達の親、いわゆる粗食世代が元気だからです。

ところが、今の10歳以下の子供達はハンバーガーにスナックという食生活で腸内細菌悪玉菌の餌となるものを毎日食べてすっかり免疫力を落としています。やすくして便利で簡単ならいいというのは日本人だけです。清潔指向と一緒に走っているのが食べ物の劣悪化で、それと並行して免疫力が低下していく。このままいけば日本は今後ますます弱くなっていくのではないのでしょうか。

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枚を集めて元気満まん堂へ送ると、2000円がもらえます。ご応募をお待ちしております。(フリー会員の方もご購入できます)

伝言板



催しのご案内

元気満まん堂 ふれあい・集いの会
 日時 / 5月3日(金)~ 6日(月)
 場所 / 広島 自照庵にて(3日14:00より受付)
 費用 / 1泊のみ 3,000円 / 2泊以上 6,000円
 子供無料
 主なイベント: 山歩き、ヤマメ釣り、バーベキュー、
 山菜採り、筍掘り
 春の息吹といのちを探索し、自然を学び楽しいひと時を一緒に過ごしませんか? 事前にお申し込みが必要です。)
 暗視野顕微鏡による血液観察
 日時 / 5月19日(日) AM.10:00~
 場所 / (株)健将 2F 福岡市東区松香台1丁目2-1
 費用 / 会員 2,000円 / 一般 3,000円
 (事前にお申し込みが必要です)
 あなたの今の血液の状態を詳しく目で見ることが出来ます。
 お友達を誘ってお気軽にどうぞ!

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、元気満まん堂までお知らせください。

あな^えたは偉い研究会
 日時 / 5月後半予定 講師 廣末勝巳
 「あなたの運氣と色彩について」お話ししていただきます。
 <廣末 勝巳プロフィール>
 多摩美術大学デザイン科卒。日本デザイン学会会員、国画家(絵画部)会員。九州産業大学芸術学部デザイン科教授

山登り
 日時 / 毎日行ってます!(月~金)
 場所 / 立花山
 立花山周辺の散策を行っていますので、ご興味ある方はいつでもご参加ください。気持ちいいですよ!
 午前10:00、健将前集合です。

お申込み、お問い合わせ先 / 元気満まん堂 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800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。
 おなかいきいき健康クラブ体験談
 皆様の体験談を小冊子にさせていただきました。只今無料にてお渡ししておりますので、ご希望の方は元気満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。尚2月12日より新ID、新パスワードに変更になっております。



お願い

元気満まん堂では、元気満まん堂商品(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

2月10日元気満まん堂一周年記念講演会、懇親会も無事終わり、ほっとすると同時に、皆様にご挨拶いたします。どうもありがとうございました。講演会では、自分の明日のため、未来のためにとても意義のあるお話が聞け、懇親会では趣向を凝らした生バンド演奏やマジックショーの中、笑いや、驚きの連続で楽しかった。私の人生のスペシャルが、宝物がまた一つ増えたかな。私が感じた眩しいひと時を、増刊号でお伝えさせていただきます。^o^

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

表題
 慈明院住職 吉住明海

元気満まん堂

おなかいきいき健康クラブ

0120-49-9993

URL...http://manman.co.jp/