

腸内快覧版

5月号 No.22

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



満まん堂
心のセミナー
報告

3月10日(日)
天神クリスタルビル



瀬田仁一先生

人間の肉体には目に見えないエネルギーの層が存在しています。これをオーラといえます。

オーラは、内側の心や感情の要素としてエネルギーが発散したときにでき、このエネルギーに汚れがあるとオーラが汚れ、それが肉体に反映します。オーラと肉体は体ですからオーラが汚れると、そこに必ず病気が起こるんです。病は気からというでしょ。「私が」と言う「我欲」で自分の気を汚し、汚い状態のオーラをつくり、病気を作っているのです。私利私欲に走っていると、自分自身を汚していくのです。



佐々木俊雄先生

胃腸には、消化吸収だけでなく、防御反応、伝達司令塔などの役目もあります。

元気な胃腸はビタミンB12が足りない時には作ってくれと信号を出し、お肉を食べればタンパク分解の酵素を出せと膵臓や胆嚢、その他の臓器に指令を送ると同時に、有害物は通さないなどのフィルターの働きもしています。このフィルターの防御機能センサーが異物を通したり通さなかったりします。しかし、胃腸が弱くなると、フィルターの目が粗くなり、センサーの機能も弱まるため、異種タンパク質やその他の有害物質までも吸収してしまいます。



おなかいいき健康法

生命の根っこはおなかです。私たちがのおなかには、食べたものを自分の身体を育み養うものとして吸収し、明日の身体をつくり起きます。大地のミネラルは植物、動物の生命に置き換えられ食材となり、それを食して私達は人間としての生命活動を営んでいます。それらの栄養を自分の血肉としてくれているのが腸内細菌の働きです。私達の生命は腸内細菌叢に生かされ、想像もつかない数の微生物の大河の中を小さな笹舟が航海しているようなものです。小さな腸内細菌の活発な活動はすべての生命の根源なのです。

私達は数え切れない数の微生物に生かされていますが、その微生物を生かしている自分もいるのです。これらを生かしている素晴らしい自分に気付いてください。また、喜び、感動、笑顔、自信などで自分自身が輝けば、自分の中の微生物はより喜びとともに輝けるのです。

私達は、生かして生かされ、良い関係で共存しているのですから、ありがとうの感謝の気持ちで自らの目的に向かつて一歩一歩ゆくり前進しましょう。

株式会社健将ライフ代表取締役
箕浦将昭 (みうらまさあき)

細菌雑学考

15

先般、福岡市の交通安全協議会主催の講習会に参加しました。日頃触れる機会が多い事柄で、法律で規則が定めてあるにもかかわらず、周知されていない法律が有るのには驚きました。余り知らなくても済む法律もありませんが、我々が日々直接関係している道路交通法で知らない事があるのですから、ビックリショックといった始末です。さて、貴方は知っていましたか？

ている限り、いじりご用を受けても仕方のないことでは。知らなかった方が損をするのも有り得るわけです。

(1) 自転車の一人乗り(違反行為で有るとは知りませんが)罰金五万円以下。
(2) 自転車が二台以上横に並んで通行する者、罰金三万円以下または料料。
(3) 自転車の酒酔い運転。二年以下の懲役または十万円以下の罰金。
(4) 標識に従っての一時停止違反。故意に違反した時...三ヶ月以下の懲役または五万円以下の罰金。うっかり見落とした時...十万円以下の罰金。
(5) 夜間の自転車の無灯火運転。五万円以下の罰金。

同じように、私たちの体の仕組みや働き、食物の特質や性状等々知っておいて損はない事柄も多いのではないのでしょうか。前回コレステロールを減らす大豆蛋白を紹介しましたが、今回は「コレステロール」についても少し勉強しましょう。

黄、友達が自転車で蛇行走行をしていて、酒酔い運転で罰金を取られたといつのを聞いていましたので、(3)だけは知っていました。が、他にも罰則が乗用車並みに厳しいことを初めて知りました。いつも見かける違反ばかりですが、罰金を取られたなどは聞いたことがありません。しかし法が定められ

「コレステロールは『遊離型』と脂肪酸と結合した『エステル型』があります。細胞膜の構成物質として重要な成分であり、また胆汁酸や各種のホルモンの前駆物質として重要な成分です。必要量の大半は体内で合成されるのですが、食品からのコレステロールも他の脂質と共に吸収され利用されます。植物性では野菜や果物類には含まれておらず、海藻類に僅かに含まれています。動物性の魚介類、肉類、乳製品に多く含まれ、卵類に一番多く含まれています。過剰に摂取した場合や中高齢者では、食品からのコレステロールが血液中のコレステロールに影響を及ぼし、動脈硬化や胆石を引き起こす原因になると言われています。

酸素によって酸化され変化した『変成コレステロール』が原因となっているのです。血液中のLDLは細胞に取り込まれて細胞膜などの構成に利用されますが、多量になると細胞内に入り切れなくなり、血管の内皮細胞の下の内膜に入り込み、これが活性酸素で酸化され、『変成LDL』となります。『変成LDL』は無用の物質で、人体に役立ちません。そこで白血球の原形であるマクロファージが異物としてとんとん処理していくのです。しかし多くなり過ぎて処理し切れなくなるとマクロファージ自身が変成して過酸化脂質で膨れ上がった泡沫細胞となるのです。これが増え続けると血管の内膜細胞を持ち上げ、やがてバクしてしまします。この状態での血管はコレステロールや泡沫細胞の死骸、血漿等でドロドロとなり、血管壁は脆く弾力を失い、血管は狭くなります。これが動脈硬化の原因だということです。

「コレステロールには善玉HDLと悪玉LDLがある」とされ、善玉は良いが悪玉は減らせと言われます。LDLは動脈硬化の最大の危険因子ではありますが、LDLがそのまま血管壁にくっついて動脈を狭くしたり硬化させているわけではありません。活性

活性酸素の悪の一面がここにも現れているのです。善悪両面を理解してかからねばなりません。

満まん堂学術顧問
佐々木 俊雄氏



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



れんこん入りごつごつハンバーグ

材料 4人分(191キロカロリー)

- | | |
|------------------|----------------|
| 合挽き肉 300 g | < 合わせ醤油 > |
| 蓮根 150 g | 醤油 大さじ4 |
| 榎茸 150 g | 砂糖 大さじ2 |
| 卵 1個 | 酒 大さじ2 |
| マヨネーズ 大さじ2 | みりん 大さじ2 |
| 塩・こしょう 各少々 | 万能ねぎ ... 10本 |
| 油 適宜 | 斜め切り |
| 蓮根と榎茸は粗微塵切りにしておく | さんしょうの粉... 少々 |

作り方

- 合挽き肉に、蓮根、榎茸、卵、マヨネーズ、塩、こしょうを加え、粘りが出るまでよく練り混ぜる。
- ①のたねを好みの大きさに丸め、両手でパンパンして中の空気を抜く。
- 油を熱したフライパンにのせ、中央を軽くへこませる。
- 表面がこんがりとするまで、中火で1分ほど焼き、裏返してもう片面も焼き目をつける。途中、ペーパータオルで油を拭きとり、ふたをして弱火で約10分、中まで火を通す。
- 合わせ醤油の材料を混ぜ合わせ、④に注ぎ、汁がほとんどなくなるまで煮からめる。器に盛り、万能ねぎの斜め切りをのせ、好みでさんしょうの粉を振る。

認知の原理

14

2. 言葉一つが世界を変える

自分に自分が食べさせた言葉

もう一つ自分で自分に食べさせた『逆境を越えさせる言葉』を思い出します。それはベートーヴェンです。ベートーヴェンが二十五才の時、先天性梅毒の症状が現れ、聴力が衰えてきます。六才の時から音楽教育を受け、ひたすら作曲を志してきた青年へ、ベートーヴェンにとって、音が聞こえなくなるのがどれ程の悲しみか知れませんが、音楽は耳で聴くものです。その耳の聴力が無くなることは、そのまま音楽の世界から見捨てられることです。その苦しみがどれ程のものかは、遺書を書いていることで想像がつきます。それは絶望の果ての自殺です。しかも遺書を「回も書いています。しかし、ベートーヴェンはこの絶望と苦悶を乗り越えます。それは自分に食べさせた言葉です。「勇気を出せ、たとえ肉体に、いかなる欠点があろうとも、わが魂は、これに打ち勝たねばならない。二十五才、そうだ、もう二十五才になったのだ。今年こそ、男一匹、本物になる覚悟をしなければならぬ」

ベートーヴェンは自分に「この言葉を言い聞かせては苦悶を乗り越え、とうとう音が隔絶された響の世界、音の聞こえない世界」で、心の「音楽の世界」を切り開きます。五十三才で世を去るまでの人生の半分を響の世界で生き、その中で永遠に演奏され続けるであろう偉大な作品を作りあげた、ベートーヴェン。彼は自分で自分に逆境を乗り越える力強い言葉を食べさせ続けました。

「勇気を出せ！勇気を出せ！」、「そうだ、勇気を出そう！勇気を出そう！こんな肉体の欠陥に負けてたまるか！」

「この言葉を自分が自分に食べさせ、活力とし、栄養として乗り切りました。現実の音は聞こえない響の障害の世界にありながら、健康者に勝る素晴らしい作品を創造しました。逆境に負けないどころか、健康者をはるかに越えた素晴らしい人生を創造しました。その力になったのが自分が食べさせた「言葉」です。

実は、ベートーヴェンの逆境を乗り越えたこの言葉が日本の世界的医学者、平沢興ひらさわこう先生を生みました。私がベートーヴェンのこの言葉を知ったのは、その平沢興先生の、人間その無限の可能性」という講演集によります。

金沢の高等学校から京都大学に入学した平沢青年は入学して二か月で、大量の勉強量を消化し切れず、夜も眠れず自信を

なくし、口寄せになってしまいました。その年、十二月の学期末を終えずに新潟の故郷に帰ってしまいます。自信を失い、もう死んでしまおう、そんな重苦しい気持ちに襲われたある日、寒風吹きすさぶ雪の降る野原をさ迷っている時、ベートーヴェンの声が聞こえてきたのです。平沢青年は大変伝記が好きで、ミレーやベートーヴェン等色々な物の伝記を原書で読んでいたそうです。そのベートーヴェンの伝記の中の二節が、ベートーヴェンの声として聞こえてきたといいます。その二節が前述の言葉です。

「勇気を出せ、たとえ肉体に、いかなる欠点があろうとも……」

ベートーヴェンは音から聞かされた障害の世界を、この言葉を自分に言い聞かせて切り開いた。私に障害があるといつかそれには頭の回転が人より悪いといっただけではないか。平沢青年の心は感動で震え、目からは感動の涙が「ほれました。そして、自分自身に言い聞かせます。

「あまり馬鹿なことを言うな、ちよと位やって出来ないとは何ごとだ。生命をかけるんだ。生命をかけてやるんだ！」

そして翌年一月から人の倍、三倍勉強し、ようつ、そう決意して何と毎朝二時に起きて勉強したのです。その結果、二十五才で助教、二十八才で教授。遂に京都大学の学長に。そして世界的な業績を上げる医

学者になりました。同期生の中でもっとも頭が悪いと思込んでいた自分が何と最も早く出世していったのです。平成二年五月、九十才で亡くなる最後の最後まで後輩の指導に当たられていました。

逆境を乗り越える時、自分に食べさせた「ベートーヴェンの言葉」、その言葉が百年の後も、異国の地日本の一青年の心に届き、「勇気と忍耐そして努力」という世界を変える恐るべき「力」を与え、世界に多大な貢献を果たす人間までに成長させました。楽聖ベートーヴェン、天才ベートーヴェン。

どんな賛辞の言葉を贈ろうと、決して過大ではない、ベートーヴェンの業績です。しかし、その楽聖たる才も、天才たる才も、それはベートーヴェンの忍耐と努力が作り出したものであることを忘れてはならないと思います。

天才は結果ではないでしょうか。それは人の評価です。天才、ベートーヴェン！この賛辞を贈る前に、ベートーヴェンとは、自分自身が言葉を食べさせ、自分を鼓舞し、忍耐と努力の力で生き抜いた人であることを、私達は学ぶべきではないでしょうか。



EUC総合研究所
右田 耕士氏

自然の循環と波動 第10回 山村 徹 (山村波動整体院 院長)

～磁石の話～

先に磁石だけで焼却炉を造った某氏の話をしたが、この焼却炉、更に進化して煙の出ない焼却炉となった。焼却炉の煙突へ、磁石のつくりだすエネルギーの良質なものだけ選びとり、循環させることによって、煙突から煙が出なくなるのである。こうなると、ダイオキシンなどの問題は論外で、もはやマジックである。この磁石のマジックの虜となり、私は某氏と共に磁石と遊んでいる日々である。

さて、磁石のエネルギーは1,000 Gaussよりは3,000 Gauss、3,000 Gaussよりは10,000 Gaussというように、Gaussが大きければ大きい程つくり出すエネルギーの量は大きいと言われている。だから、磁石を用いたエネルギー製品の良否も、Gaussの大きさで競われているのが実状だ。

ところが、磁石を使ったエネルギー製品の多くが、半年から1年で駄目になり、エネルギー製品としての役割を果たしていないのではないかと私達はみている。その原因は、磁石の取り付け方や、エネルギーの質、エネルギーの流れには目がいかず、エネルギーの量や大きさにばかり目がいっているのではないかと思う。

私達が重要だと気付いたことは、磁石のエネルギーを大きくすることではなく、むしろエネルギーを遮って、最も良質なごく少量のエネルギーをつくり出す工夫をする必要があるのではないかということ。

要は、100%のエネルギーの98%を壁で遮り失ったとしても、残り2%の良質なエネルギーを獲得すればいいと思う信念だ。そのような工夫の中からしか、ごく少量の本物のエネルギーはつくり出せないし、煙の出ない焼却炉の出現はありえなかったと私達は思っている。ここにも引き算の哲学が生きている。



体験談

自 分の体が健康かどうか確かめるひとつの方法に赤血球を顕微鏡で観察できるというので、山部先生に調べて頂きました。

私は元氣満まん堂のペーシクセトは時々飲んでるし、他の健康食品も愛用しているんで、これといった病気はない等と思いい、良い結果をドキドキしながら待つていました。すると、先生が私の方に顔を向けられ、「これは…ちよと、良くないですね。赤血球は丸くひとつひとつが分離しており、しばらくしても崩れないのが健康なんです。徳永さんは残念ですが、赤血球はすべて重なり、ひとつも離れたところは見当たりません」なんと、結果はドロドロ、ペタペタの最悪でした。なぜ？ そつか、飲んだり飲まなかりではいけないんだ。「のままではいつか病気になる」と思い、一念発起し、毎食後必ずペーシクセトを飲むことにしました。それからおよそ一ヶ月半後、再び血液を調べて頂くと、今度は健康で元氣な赤血球になっていました。「継続は力なり」元氣満まん堂さんの言われたことは真実でした。

福岡県福岡市 徳永 春子



活性酸素について 第3回

医療法人明仁会 都築病院 副院長

都築 克幸



～ミトコンドリアと活性酸素～

ミトコンドリアは、今からお話する活性酸素に重要な役割をしています。

水素と酸素が結合して水になる反応で ($H_2 + O = H_2O$) 例えば試験管の中では、火をつけたら一瞬にして燃え、熱と光 (エネルギー) が出来ます。このような事を体の中で行えば、一瞬にして体は黒焦げになってしまうので、この過程をゆっくりと反応させます。ミトコンドリアの中で少しずつ酸素を変化させて少しずつエネルギーを取り出しています。この酸素が変化していく過程の中間産物が活性酸素です。各反応で、電子の受け渡しと同時にエネルギーが発生する(酸化反応)これはミトコンドリアの中で行われているのです。これは、生きていく限り、酸素を吸っている限り、常に必ず起こっている反応です。

これがミトコンドリアの中で起こっている時には、基本的には我々には活性酸素の害というのは起きません。しかし、いろんな原因でミトコンドリアが壊れたり、紫外線やレントゲンなど外から強いエネルギーが加わると、体のなかで起きている化学反応が上手くいかず活性酸素(スーパーオキシドアニオン、過酸化水素、ヒドロキシラジカルetc...) が生まれます。

活性酸素が体に及ぼす影響

活性酸素は細胞を壊したり、ガン細胞へ変化させたりすると言われています。では、どのような順序で起こすのでしょうか。

細胞は細胞膜という油でできた膜で覆われています。そこに活性酸素がくっつくと過酸化脂質というのが出来ます。これも活性酸素の一種で非常に反応性が高くこれが出来ると、周りの油をどんどん過酸化脂質に変化させて過酸化脂質が増えていき、やがてその細胞自体が死んでしまいます。

細胞膜がやられると細胞はその機能が果たせなくなり死んでしまうのです。



今回は、活性酸素と老化、ガンなどの関わりについて。

お知らせのご案内

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。

達磨の経済考

高野山真言宗慈明院住職

吉住 明海



商売というものは、飽きずにする『ゆえに』あきない』と言つ。厭きないとも意味が取れるのだが、コツコツと地道な商法は、まるで走り始めたなら終わりの無いマラソンのようである。始めたなら止められないのも、『商売』であるつか…。

終わる時は、余力を持って他に譲るか、倒産するかである。創業社長という人はなかなか後継者に譲れず、親子の対立を生んでいるケースを時々耳にする。『始末』が良いという言葉は、始めと終わりが良いという事であるが、物事には必ず終わりが来るものである。その時期を誤らないのも、大切なことではないだろうか。

手広く自動車の販売会社を興して成功していた社長が、息子二人は残念ながら社長の後継者としての器ではない、その資質は無いと判断したがゆえに、社員の中から二代目社長を選任して社長を辞職した。血縁の情で会社を窮地に陥れる訳にはいかない。なぜならば社員とその家族の生活を会社は背負っているのだからと、きつぱり言い切った。この会社は今まで以上に発展するだろうと私はひそかに思った…。

人を育ててこそ、会社の基礎である。儲けるとは、信者と書くではないか。社長の信者が増えれば、ごく自然に儲かるのである。人が集まれば物が集まり、そして結果としてお金が集まってくるようである。急成長で急いで登った山は、急いで下りて行かねば成らない。ゆっくりとコツコツ厭きずに、飽きずに、一日の始末をつけてぼちぼち登れば、それなりの商売になってゆくような気がする。一攫千金などは幻夢だと心得て、顧客も社員も喜ぶ商売を実行している会社が不況には強いのではないだろうか…。

合掌

これまでのA・Bセットに、パワーのCセットが新登場！

Cセット

合計
12,000円
(消費税・送料別途)

アルファルファとニンニクのWパワーで体に喝！！

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
がぁーっ！

納豆菌加工食品

スーパー乳酸菌納豆菌
元気
なうときな



『おなかいきいき健康クラブ活動報告』

3月24日 立花山

日本でも唯一と思われる特別天然記念物に指定されている立花山の樟の原生林はとても神秘的で、森が私たちに元気を与えてくれました。また、樹齢四百年以上といわれる樟の幹は、9メートル以上の太さがあり、私たちが静かにそっと見守っているようでした。



一番大きな樟の足もとで記念撮影。
「はいチーズ!」もしかして、
森の精霊も写っているかも!



僕ちゃんも
私も木登り名人



山から下りて伊藤ファームで
焼肉パーティ。たらふく食べてご満悦!

商品紹介

おなかいきいき健康法 ベーシックセット

「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。

A セット

合計 12,000円
(消費税・送料別途)



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
かん そ げん そ



納豆菌加工食品



スーパー乳酸菌と納豆菌
元気
なうとぎな



臭いおならは老化と病気の危険信号！

臭いおならの原因は、腸内細菌の悪玉菌が作り出す有害物質です。悪玉菌が作り出す有害物質(アンモニア、硫化水素、インドールなど)は老化を促進させ、温疹、肝臓病、ガンなどの病気の原因になります。

おならが臭い方は、腸内細菌の悪玉菌が善玉菌よりも勢力を



伸ばしている証拠ですよ！

元気満まん堂Aセット又はBセットは腸内の悪玉菌(腐敗菌)を抑制し、善玉菌を増やして乳酸菌やビフィズス菌を増やします。その結果おならは臭くなくなり、便秘や下痢改善だけではなく、体全体の免疫力を高め、病気の原因を防いでくれるのです。



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)



催しのご案内

暗視野顕微鏡による血液観察
日時/6月9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事が出来ます。
お友達を誘ってお気軽にどうぞ!

元気満まん堂 心のセミナー

日時 / 7月7日(日)

PM.1:00 開場 PM.1:30 開演

場所/ 天神クリスタルビル
福岡市中央区天神4丁目6-7

講師/ 明海和尚

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、元気満まん堂までお知らせください。

山登り

日時 / 6月30日(日)

場所 / 湯川山 AM.8:00健将集合

岡垣三山の一つ「湯川山」に登りま~す!

自然とふれあい頭を空にして歩きましょう! ^o^

持ってくるもの: 弁当・水筒

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、興味のある方は

いつでも参加ください。気持ちいいですよ!

AM.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となっております。



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

春といえば、皆さんは何を想像しますか、私は山菜です。ワラビ、ゼンマイ、筍、たらの芽、せり...、山に入って収穫する喜びと、収穫したものを味わう喜び、自然はいろんな恵みと喜びを平等に私たちに分け与えてくれるんだなと改めて感じさせられます。心から感謝!

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

株式会社 健将ライフ

0120-49-9993

URL...<http://www.manman.co.jp/>