

# 腸内快覧版

9月号 No.26

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



瀬田仁一先生  
のち

人間は、全てのものに生かされているんですよ。体の血の巡り、循環系は太陽、呼吸は火星、感覚と消化器系は土星、神経系は木星など、惑星と生命は深くかかわっています。また私たちは、色々な要素に生かされていて、単に意味無く存在している人は誰一人としていません。全てにおいて意味があり、私たちは見えない世界から動かされています。見えない世界を認識することは、生命を尊重することと一緒にありますね。

地球上の全てのものを大事に扱って下さい。」全てのものに生かされている」と少し視点を変えれば、お互いに生かされている生命ですから、もちろん自分も大切にしないといけません。他人も自分と同じように生かされている生命なので、大切にしてください。自分も他人も全ての生き物も平等に生かされており、共生しているの、「お互い様」なのです。これが生命の仕組みで、生かされている状態の生命といつものがここに存在しているのですよ。

## 満まん堂 心のセミナー 報告

7月20日(土)  
「心のセミナー」  
三島文化会館



見えるものだけを信じるのではなく、見えない世界も信じて…

おなかいいき健康法

生命の転換

私達は、地球を構成している元素と微生物との共生によって生命を展開しています。この元素を腸内細菌の力を借りて有効に利用し、食べ物を分解したり、酵素を作ったりしているのです。

しかし、腸内細菌が仕事をするため、腸内環境も悪化してきています。防腐剤や食品添加物などを無意識に食べざるをえないという状況によって、腸内細菌が悲鳴をあげているのです。腸内環境が悪化すると、免疫力が下がり、様々な病気の原因を引き起こします。また、ストレス、悲しみや不安が腸内細菌の働きを悪くし、本来の元気になる力を邪魔し、自分自身で生命力を劣化させているのです。

私達は、元祖元素アルファで、ミネラル微量元素を補い、ちよう元気がときな(納豆菌・乳酸菌・ナットウキナーゼ)で腸内細菌を元気にし、そして、少し視点と考え方を変えてストレスを生きる力に転換させ、今ある生命をいかに輝かせていくかという事をおなかいいき健康法で実践しています。根の強い植物が元気なように、私たちも、おなが元気なら身体も元気になるのです。

株式会社健将ライフ代表取締役  
箕浦将昭 (みのらまさあき)

## 細菌雑学考

19

今回は、健康の元である腸の働き、吸収の機構などを勉強しましょう。少し専門的で分かりにくいのですが、できるだけ砕いて転記してみます。

我々の持っている腸管の表面には、多くのひだや突起があり、その表面積はほぼ200平方メートル位になります。この腸管が食品中の成分を認識し、あるものは吸収し、あるものは忌避するといった役割を果たしています。腸管の内壁は一層の上皮細胞で覆われています。

この細胞は次の3点などを担う役割を持っています。

## (1) 栄養素等の消化・吸収機能

前段階として食べ物を消化し、輸送機構に適合出来るような形まで分解する必要があります。このために酵素や腸内細菌の力を借りて分解し、グルコース等の単糖類、アミノ酸、ジペプチド、ヒタミンC、葉酸等を特有のトランスポーター(細胞膜に存在するある種の穴)から栄養成分ごと効率的に取り込みます。

糖質の移送にはナトリウムイオンの力

を借りて、二十種類あるアミノ酸の輸送には、数種類のトランスポーターで血液中に運ばれます。これは、通称でナトリウムポンプと言われています。これとは別に、栄養素と結合して細胞の血液側に運ぶ輸送蛋白質の存在もあり、カルシウムやビタミンA、脂肪酸等の吸収を営んでいます。

もう一つ、細胞間隙の透過性を利用して吸収される成分もあります。生理機能性成分と言われる非栄養素的な成分のフラボノイドやポリフェノール、オリゴ糖、多糖類、オリゴ糖等の吸収機構になります。この細胞間隙をタイト結合と言って、分子量の小さい水溶性の成分が透過します。疎水性になつたフラボノイドなど、水に溶けなくなつた生理機能性成分は細胞膜に溶け込んで細胞内に入ります。細胞は、グルクロン酸や硫酸を付加して、抱合化という処理を行い、トランスポーターで血液側に運搬されます。タイト結合は食べ物によつて物質透過性が影響を受けるので、「吸収促進」と「バリア機能の破壊」の両面性を持っており、健康に何らかの影響があると思われています。

サイトカイン類や、食品中のある種の成分が細胞に作用すると、少し緩んで物質透過性が亢進するようです。トウガラシ中のシテルベン配糖体やある種のキノコの抽出物は、タイト結合を大きく開かせることが分かってきたと報告されています。

糖尿病の血糖値の急激な上昇防止に効果があると言われるお茶は、成分中のカテキン、ポリフェノール類(カゲルコーストランスポーターの基質結合部位と相互作用してその輸送活性を抑制することが分かっています。また、酵素の活性も抑制することが報告されており、カテキンはこの複合効果が、急激な血糖値の上昇を押さえ、澱粉などの糖類の消化を遅らせるので、糖尿病の予防等に役かっているのです。また、タウリンのような有用アミノ酸のトランスポーターの活性を高めるというデータもあります。これがお茶の効用の本質なのです。

## 阻止するバリア機能

(2) 生体にとつて有害な物質の透過を細胞と細胞をしっかりと密着させるタウリンや細胞膜の機能をしっかりと密着させるタウリン結合に関しては、研究が続けられています。

ある種のトランスポーターは疎水性の有害物質が腸管細胞に進入してくると、これを再び細胞外に排出する、異物排出ポンプの働きを持っています。

(3) 食品に含まれる情報因子を認識し体内に伝えるシグナル伝達・変換機能

糖や脂肪が腸内に来ると、上皮細胞が認識し、消化管ホルモンを血液側に分泌するというシグナルを、体内に伝える働きをしています。

以上、少し難しかったかも知れませんが、我々が腸の働きの精密精巧な仕組みによって生かされていることや、腸を元気にさせることがいかに健康にとつて大切かがお分かり戴けたと思います。



満まん堂学術顧問  
佐々木 俊雄氏

# 認知の原理

18

## ストロークについて

アメリカの精神科医、エリックバーンは「人間は心と心で交流し合っている。それは愛情(ストローク)である」と解釈しました。(ストロークとは、英語の語源は、なでる、さする)を意味する言葉で、これに精神的な意味を加えて使っています)

相手に対し、善意の思い(相手を認める肯定のストローク)、この思いを発信するか、悪意の思い(相手を認めないで否定するストローク)の、思いを発信するかで、自分と相手との関係の良し悪しが瞬間に決まります。色々なケースを考えてみよつと思えます。(以下はその続きの三つです)

### 一、条件つきストローク

条件つきストロークとは、何々したから誉められる、何々したから可愛がられる、何々したから評価される、といつように条件が満たされてストロークが与えられることを意味します。つまり、何々の行為と引き替えにその代償として与えられるストロークです。

私達は互いに強くストロークを求め合います。それは心の食べ物ですから、求めて得られなければ何が何でも得られるまで努力します。お腹が空けば必死になつて食べ物を探します。これと全く同じです。人間は人からストローク(愛情)といつ心の食べ物を与えられなければ必死になつて求めます。この必死に求める時、何々したら得られると云う条件が出されれば、人は必ずその条件を満たすでしょう。何としてでもストロークを得たいからです。

例えば、大手の会社に就職する為に有名大学に行き、有名大学に入る為に勉強をする。大手の会社に就職するのは地位と名誉、そして高い給与のためです。地位と名誉と高給は人から尊敬され、人から大事にされ、人から高く評価され、不自由なく豊かに暮らすため…。結局、ストロークを得る為に勉強をし、仕事をする事になつてしまいます。どう考えても可笑しく思えますし、矛盾を感じます。馬の鼻先に人參をぶら下げて走らせるのに似ています。

イ、君は良い仕事をするから、気に入ったよ。

ロ、君は素直だから好きだよ。

ハ、君はだらしないから嫌いだ。

ニ、部長は頑固だから嫌いだ。

ホ、課長はよく話を聞いてくれるから、好きだ。

きた。

へ、お父さんはオモチャを買ってくれるから、好きだ。

ト、お父さんは直ぐ怒るから、嫌いだ。

チ、お母さんは優しいから、好きだ。

リ、兄ちゃんは意地悪だから、嫌いだ。

又、君はきれいだから、好きだ。

ル、僕はおばあちゃんの言うことをよく聞くから、可愛がられるんだ。

「こつした条件つきストロークのこの条件」をよく見るよ、「こつした」に「つ」が有利であるから好きであるとか、「こつした」に「つ」都合が良いから気に入ったとかあるいは、「こつした」に「つ」都合が悪いとか、「こつした」に「つ」不利だから嫌いだとか、結局その条件とは、自分の都合であることが分かります。つまり、相手の存在そのものではなく、相手が自分に都合が良いときに好きになり、都合が悪い時に嫌いになる、「こつした」図式です。

とするなら、この時のストロークの強さ、深さ、程度を考えると、好きだと言つ愛情ストロークは本音ではなく、建前のストロークといつことになります。自分の都合次第で好きになったり嫌いだたりします。すから、いくらでもくるくると変わります。受ける側から見れば、口先だけの誉め言葉、口先だけの有り難さ、口先だけの愛情、そ

つじいた白々さが伝わります。その逆に、否定ストロークは自分の都合に合わなければ全く「嫌い」といふ感情になるので、強く深く強烈な否定ストロークになつて相手の心に強い毒を飲ませる程に傷つきます。

人間関係の複雑さの原因は、この条件つきストロークにあると言えらると思えます。そして又、この条件つきストロークが繰り返されれば、愛情ストロークをもらいたがために行動をするのですから、その行動は単なる手段に過ぎず、行動の中に意義や価値を見いだす努力が次第に無だと思えます。大学に入る為の勉強であつて、単なる手段です。勉強に意義や価値を発見することが目的ではなく、ましてや人格陶冶が目的ではありません。

仕事にしても当てはまります。「給料を得る為に仕事をするのであつて、仕事に価値や喜びを得ることが目的ではありません。せんこつした意識で仕事をするなら、結果的に決して良質な仕事はできないのではないでしようか。



EUC総合研究所  
右田 耕士氏

# 自然の循環と波動 第14回 山村 徹 (山村波動整体院 院長)

## ～ 自然と不自然～

今、起こっている出来事やものの価値判断をするのに、一番大切なことは、それが自然であるかどうか、という物指<sup>ものさし</sup>で計ってみると、そのものの価値や是非を判断するのに解りやすい場合が多い。

例えば、今、問題になっているダイエットについて考えてみると、そのまちがった方法や不自然さがよく見えてきます。体質的な肥満は別にして、不自然な肥満は、もともと美食や過食、運動不足など種々の原因があると思いますが、それを解決するのに、過度の食事制限や過度の運動は、一時的には肥満解消に役立つでしょうが、いかにも不自然で、このように無理をして獲得したダイエットには、失うものも多いと考えるべきです。いわゆるホルモンのバランスや生体波動に歪みが生じて、体調不良や病気の原因をつくることとなります。

加えて、若い女性の中には、実際は本人にふさわしい体重を維持していて、見た目にも美しい体型をしているのに、更にダイエットに取り組む人たちが多いのには、驚くばかりです。

本来、ダイエットはその人にふさわしい体重に戻すというのが自然な考え方ですから、日常生活をふりかえり、肥満の原因を考え、生活習慣が不自然であるとすれば、それを少しずつ元に戻していけば、自然にその人にふさわしい体型になるにちがいないし、そのように生活していけばいいのです。

確かに、プーアル茶や烏龍茶など発酵茶には体内脂肪をとる働きをする優れたものもありますが、それだけでダイエットをするのではなく、あくまで手助けをするものと考えるべきです。化学薬品の入った健康食品など、不自然で言語道断です。このように、自然であるかどうかで価値判断をすれば容易に判断のつくことです。



### 会員の声

## 自

分で作った心の枠の中で、幸せそうに見える幸せ探しをしていた時は、心の中は何時にも虚しく、あらゆる事に首を突っ込み、東西南北と求め歩きまわった。本当の私の役と使命は何だろうと探しましたが、見つかりませんでした。

「元氣満まん堂」に出会って色々な話の中で私の心の枠は何なのかと気づきました。全てを捨てたとき、心の中の幸せ探しが終わりました。「ここ何ヶ月か山に登り、自然との対話の中で私自身の魂の叫びが聞こえるようになりました。出会いが変わり、出会うこともない人々(こんな人に会いたいと願っていた人)に会い、心が潤い、素直な心に生まれ変わってきたようです。日々嬉しいな、幸せだなと思えます。誰に出会っても、その人の中に私が居て、「みんな違ってみんな良い」の世界になります。」

日々、私のような者でも良かったら何かの役に用いて下さいという思いです。幸せを捜し歩いたことも決して無駄ではありませんでした。何故なら、総てそれが今に繋がっているからです。感謝、感謝です。世の中に何一つ無駄なことはないと学びました。本当にそうだなと実感しています。

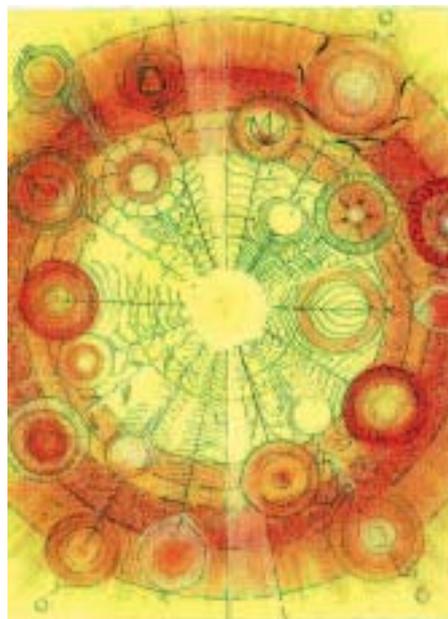
福岡県福岡市 佐々木 宏子



## 愛しい光の仲間たちへ

統合の時代が始まっています。  
 [わたしとあなた] から [わたしたち] の時代へ。  
 [依存] から [自立] へ。  
 [依存] は [期待] を生み、  
 裏切られた期待は [怒り] や [悲しみ] に変わります。  
 依存は 闘いのエネルギーなのです。  
 本当は 自分以外に 自分を傷つけたり  
 幸せにしたりできる 他人というものは いないのです。

[自立] とは 依存を すてること。  
 まず、現実 は すべて 自分の想いが 創り出している  
 ということを 認めてみましょう。  
 それは、私が 今は これでいいように  
 あの人も 今は それでいい、  
 と広く待てる 許しの愛に 成長していきます。  
 それはまた、私が 私らしくあるように、  
 あなたもまた あなたの特徴を生かして  
 あなたらしく 生きることを 祝福できる 大きな愛でもあるのです。



統合の時代とは  
 それぞれの色が、それぞれの特徴を 生かしあい  
 互いの 色を 尊重しあいながら  
 ひとりひとりが 光り輝き、全体としてバランスが とれている  
 まず、そこから 始まります。  
 そして 誰もが いつでも、学びのプロセスとして  
 完璧な 状態に あるのです。

すばらしい時代に、ここに 在ることを 心から 感謝します。  
 心豊かに 楽しみながら、どうぞ一緒に。

H 14, 7, 28 ゆめこ  
 (本名 岡澤 優明子)

## 善玉菌がよろこぶ食事 ひとくちCooking

## あじのたたき中華風サラダ



## 材料 4人分

あじのたたき……400g  
 黄にら……60g  
 (5cmの長さに切る)  
 万能ねぎ……40g  
 カシューナッツ……30g

A しょう油…大さじ2  
 酢…大さじ1  
 ごま油…小さじ1

## 作り方

- ① Aをよく混ぜ合わせる。
- ② ボールにあじのたたき、黄にら、万能ねぎ、カシューナッツを入れ、①をかけてざっくりとあえる。

# 達磨の経済考

高野山真言宗慈明院住職

吉住 明海

地獄の沙汰も...

先日、新幹線に乗っていた。駅で停車中に窓の外を眺めたら、私の目の前に飛び込んできたのは、上半身裸になって、左肩に刺青をした中年のやくざ者が、ベンチに横たわって苦しんでいた。口から血のようなものを吐き出しながら、よほど苦しいのかもがいている。誰も近づかない...。数分で汽車が走り出したので、その後の事は知らないが、亡くなったかもしれない。明らかに、死相が、私には見えたからである。放逸な人生の結果として、駅のベンチで断末魔の声をあげるのも、仕方のない事かと思われるが、多少のお金があれば、そんな淋しい死に方はしないで済んだかもしれない。

刑務所では決まった食事をするが、拘留所ではまだ未刑ゆえに、差し入れの食事が出来るそうである。ここでもお金がある者は、差し入れてもらえるが、そうでない者は、官弁用意された食事（を食べるとか、まさに地獄の沙汰も金次第である。

死んでまでは、財産は持ってゆけない。ペイオフ以上にはつきりしている。三途の

川の渡し賃の六文銭は、棺桶にセットで付

いてくる。ただし、紙で出来たお金である。生まれてから死ぬ迄に、人はいくらの金を必要とするのだろうか。個人差の激しい数字になるかもしれないが、とにかく生きていく時にこそ、必要な物であると考えてしまいが、葬式代に墓地や納骨の経費など考えたら、死んでもお金は入用な代物のようである。『御香典・御霊前・御仏前』初盆は、どう書いたらいいかとよく問われるが、気持ちがかもっていけば、良いのである。とにかく、義理とは高くつくものである。

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)



### アルファアルファとニンニクのWパワーで体に喝!!

アルファアルファ加工食品  
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** があっつ!



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』



### 7月28日金山でソーメン流し

総勢26名、花乱の滝より登り始め、滝川沿いを上へ上へ、幾度か苔に足を取られそうになりながら、約2時間で目的地に到着。その後は待ちに待ったソーメン流し。無事に登れた喜びと、滝川の清らかな川の水を使ったソーメンに、大人も子供も満面の笑顔で『いただきます』夏の金山。川に森に風に助けられながらの楽しい山登りとなりました。

そうめんを食べる事に夢中になって、  
写真をとるのをすっかり忘れていました！ごめんなさい！



### 7月27、28日 EXハッピーサマーバーベキュー



EXは若者が中心となり、人と人の輪を広げ、ひとり一人のつながりの中から生き方を学び、遊びの中から何かのヒントを得て、実りある人生をつかむ事を目的に活動しています。今回は総勢31名。芥屋の別荘を借り、海の近くでバーベキューをしました。新しい仲間が増えていって、とても素敵ですよ！次回は、10月に第4回目をする予定です。皆さんとっても楽しいので参加してね！企画会議は月1回やってます。お問い合わせは、元気まん堂 ようこ迄！



EX企画参加者募集

### 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 びん そ



納豆菌加工食品



スーパー乳酸菌納豆菌  
**元気**  
なつときな



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。

# 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 / 10月12(土)~14(月)

場所 / 広島 自照庵にて

(12日 PM.1:00 より受付)

秋といえばマツタケ!今年もマツタケ取り放題大会に再チャレンジ!楽しいひと時を一緒に過ごしませんか?

元気満まん堂 心のセミナーIN静岡

日時 / 10月19日(土)

PM.5:30 開場 PM.6:00 開演

場所 / 三島文化会館 静岡県三島市一番町20-5

講師 / 吉住明海住職

内容 / 「音を観る」般若心経の心

参加費無料

連絡先:静岡担当 石井まで TEL 090-5614-4350)

\*お近くの方は、お友達と一緒に是非ご参加下さい。

お待ちしております。

暗視野顕微鏡による血液観察

日時 / 9月29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)

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。

瞑想会のお知らせ

日時 / 毎週木曜日 PM. 7:00~

場所 / 福岡市東区馬出3丁目15-25

アンピールマンション 1417号室

7月より、毎週木曜日夜7時より、元気満まん堂ゲストルームにて、瀬田先生を囲んでの瞑想会を行っております。興味のある方はお気軽にお越しください。

地図の必要な方は元気満まん堂までご連絡ください。

山歩き

日時 / 9月22日(日)

場所 / 福智山

直方と田川の中間に位置する山です。頂上付近は見晴らしが良くて最高ですよ!

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

健将 AM. 7:00集合 / AM. 7:30出発

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(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、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

皆さんは、寝ている時にクーラーをかけていますか? やはり夏は汗をかきながら寝たほうが、身体にとってもいいらしいですよ。

夏は汗をかき、新陳代謝が活発になる季節です。

朝起きたときに気持ち悪い? など思わず、汗を存分にかくことをお勧めします。 ^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://www.manman.co.jp/>