

腸内快覧版

10月号 No.27

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



長嶺敬彦先生

腸の中には細菌が500種類い
ると言われていますが、この細
菌の一部の有害菌というのが増え
ることがあります。これはいろんな
状況で増えます。

この有害菌は、発ガン物質を
出す。発ガンを促進し手助けす
る補発ガン物質を出す。O1
57など、細菌毒素を出す。など、



9月1日(日)
「心のセミナー」
天神クリスタルビル

体に悪いものを作
り出します。これ
らの有害菌が、直
接腸管に作用して
下痢をしたり、様々
な面で消化管に作
用します。

また、腸管には
免疫学的バリアが
あるんですが、この免疫学的バリア
が低下している状態にあれば、腸内
細菌が作り出す悪いものや、細菌
自身が血液の中に入ることがあり
ます。血液の中に入ると、今度は肝
臓を介して、体の臓器(内臓)に障
害を与え、すぐに結果として現れ
てくることもあります。

私が書いた論文はこの血液の中
に、腸内の細菌もしくは細菌毒素
が入って体が非常に重篤なものに
なるというものです。それ以外に、

腸内細菌はガンや自己免
疫疾患、痴呆などと関連
している可能性があるとい
うことです。その辺の研究
が今から先、進んでいくで
あろうといわれています。
「このように」から見て
もお解りのように腸内に

有益菌(善玉菌)を増やしていけばおの
ずと自己免疫機能が上がり、健康を保て
るのではないのでしょうか。



佐々木俊雄先生

スーパーでの
食品においての
賞味期限の基
準など、専門家
から見た目で、
面白おかしくお
話してい
ただきま
した。



私達のおなかには植物に例えるこ
と根拠です。植物の根(この部分が元
気に仕事をするためには、土の中の
微生物がしっかり仕事をし、栄養分
を分解し吸収してくれないと元氣
な幹になりません。これと同じ事が
我々のおなかの中でも起っています。

おなかいきいき健康法

昨今は農薬や防腐剤が問題にな
っていますが、なぜ問題かというと、私
達のおなかの中の微生物(腸内細菌)
を農薬や防腐剤が強烈にいじめてい
ることになるからです。元氣満まん
堂のちよいと元氣なときは、我々
の弱った腸内細菌を強烈にサポート
して元氣にしてくれます。また同時
に、「元祖元素」は腸内細菌の住み
よい環境を支える重要な役割を担
っています。元氣の根(こ)はおなかで
す。人間はたくさん生命を、おな
かの中に抱えています。このおなかの
中の有益菌を優勢にするか、有害菌
を優勢にするかは、宿主であるあな
たの日々の選択にかかっています。
健康の王道を共に歩んで行きた
いというのが、私の想いであり、おな
かいきいき健康法なのです。

株式会社健将ライフ代表取締役
箕浦将昭 (みのうらまはなまき)

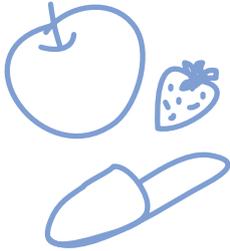
細菌雑学考

20

昔は細菌の事など考えず、床に落とした食べ物でも平気で拾って食べていました。水洗いないでイチゴやリンゴ等の果物もかじっていました。子供がスリッパを口に入れていても笑って見過ごしていたものです。それで病気になるたとか、下痢をしたなどの話は聞きませんでした。

最近、除菌と言いつつが目立つようになりました。果たしてそこまで神経質になる必要があるのでしょうか？無菌に近い状態で生活すればかえって耐性のないひ弱な身体になっていくのではないかと心配になります。

食品衛生法に定められている規格基準を列記してみましよう。



基準のある食品	一般細菌	大腸菌群	その他の細菌
清涼飲料水 (ミネラルウォーター)	容器詰め直後 20ヶ/Me以下	陰性	腸球菌・緑膿菌陰性 芽胞形成亜硫酸還元菌陰性
粉末ジュース	3,000ヶ/g以下	陰性	
氷菓子 (ラクトアイスかき氷)	10,000ヶ/Me以下	陰性	(乳酸菌・酵母は可)
冷凍食品 無加熱摂取 加熱後摂取 生食用	100,000ヶ/g以下 3,000,000ヶ/g以下 100,000ヶ/g以下	陰性 陰性 陰性	
魚類 生食用かき ゆでたこ 魚肉ソーセージ	50,000ヶ/g以下 100,000ヶ/g以下	陰性 陰性	大腸菌 230ヶ/100g以下
食肉類 非加熱食肉 (ヘルム・カイト リー等)			大腸菌 100ヶ/g以下 黄色ブドウ球菌 1,000ヶ/g以下
加熱食肉 (ベーコン・ロースト ビーフ・ハム・ソー セージ等)			サルモネラ 陰性 大腸菌 100ヶ/g以下 黄色ブドウ球菌 1,000ヶ/g以下
液卵 鯨肉製品	1,000,000ヶ/g以下	陰性	サルモネラ 陰性 クロストリジウム 1,000ヶ/g以下

食品衛生法による規格基準には細菌数等の規格があるものは少なく、表にて示した食品類だけです。もう少し加工条件等が細分されているだけで、規制されている細菌も一部であり、生産者の管理に任せられているとも言えます。

レトルト食品、缶詰め以外は相当多くの細菌を含んでおり、摂取していることとなります。完全に無菌でないから変質していくのであり賞味期限が決まっています。集団食中毒を避けるために調理場などは綿密な殺菌消毒が行われますが、家庭においては素材も限られており、水洗いの徹底だけで食器や器具などを無菌にしなければならぬと考える必要はないと言えます。



満まん堂学術顧問
佐々木 俊雄氏

認知の原理

19

ストロークについて

四「無条件のストローク」

条件つきとは自分に親切であったり、優しくしたり、自分に都合の良いことをしてくれるという条件で相手を好きになるといふことでした。従って自分に都合が悪ければ嫌いになることでもありますから、自分の都合次第で相手を好きになったり嫌いななることです。

無条件のストロークとは、「自分の都合」がなく、相手が自分にどうであれ、あるいは相手がどんな状態であれ、相手がそこにいるだけで良い、という相手の存在そのものを大事に思う、大切に思う、有り難く思う、可愛く思う、というストローク(愛情)です。

イ、お前が私達の子であるだけで、私達は幸せなんだ。

口、背が低かろうが、学歴がなかろうが

私には貴方が大切なのだ。
八 僕は君がいるだけで、幸せだ。

二、君が側にいてくれるだけで、僕は強い。
ホ、何だか知らないけど、あいつが嫌いだ。

へ お前なんか生まれてこなければよかつたんだ。

人間関係には色々な関係があります。経済という商品やお金の流れの中の人間関係で言えば、消費者と生産・販売者との関係は、商品が主体の関係です。それは、人格が主体の関係ではありません。消費者は良い商品を安く提供してくれる生産・販売者を、良い人、良い会社」と評価して大切にします。粗悪な商品を販売する業者は、消費者にとって「悪い人」です。

あるいは、会社という経済活動をする集団では、人間そのものが主体ではなく「仕事や業務」が主体です。それぞれの仕事の役割を分担して計画を達成していく、それが会社に属する「人間」です。

従って、人間そのものが主体ではなく、「仕事ができる人間」であることが主体になります。当然、人を評価する時、仕事が出来から立派とか、能力があるから人気がある、というように条件つきストロークになります。

こつた経済や経営活動の主体は、人間そのものではなく、社員人間が仕事をこなす「能力や技量」が主体です。では、人間そのものが主体である場所は何処か！それは、家庭ではないでしょうか。

つまり、無条件のストロークの交換、交流が行われる場所それは、家庭です。ですから、その無条件ストロークの場所で条件つきストロークがあるとすると、大問題です。

お互いに、夫婦であること、それだけで満足であるとか子供を授かった、それだけで嬉しい、こつた無条件ストロークを私達人間は最も強く求めています。

その強い求めに対し、お前なんか生まれてこなければ良かったんだ！お前と

結婚しなければ良かったんだ！等と否定ストロークを与えられるとしたら、それはまさしく地獄です。「この世の喜び、この世の楽しさ、この世の美しさを全て失った世界になってしまうのではないのでしょうか。それこそ、心は寂しく、切なく、哀れで情けなく、やり切れない空しい思いにさいなまれることですよ。」

逆に、お前が生まれてくれた、それだけでお父さんもお母さんも嬉しくてたまらない！こつた感動のストロークを与えられたら、その愛情と言つ食べものストロークはどんなに心を元気づけ、勇気を与え、自信を与えるか計り知れません。片や地獄、片や天国です。



EUC総合研究所
右田 耕士氏

自然の循環と波動 第15回 山村 徹 (山村波動整体院 院長)

～時代の空気みたいなもの(1)～

敗戦後50年以上が経過し、社会はすべての分野で、大きな転換期を迎えている。種々な問題が一挙に噴出し、その解決の糸口を見つけれないまま、見えない未来～予測できない未来が横たわっている。

今回からしばらく「波動」「自然」「エネルギー」というテーマから離れて、私なりに現代というもの、あるいは時代を包む空気みたいなものに触れてみたいと思う。



日曜日の朝に/見た/公園で/子供が泉のところで消えた。/ その子供は/いつも夢見ていた/泉の源/寂しさの判ってくれる/人々のいることを/見つけたのだろうか/子供は。/ 子供は/帰ってくるのがなかった。(岡安晴道「子供は帰ってくるか」)

理由のない寂しさに、子供は家出を決意する。それを私たちは「解らない」という。

何の不足や不自由があって、学校に行かないのか。大人たちは「解らない」という。

こんなにも豊かな時代に生きて、こんなにも便利になって、「どうして」と問いかける。

しかし、その問いかけは子供たちに通じることはなく、家出は増え、登校拒否の子供は増えつづける。

私達はどこで何をまちがい、何を失ったのか、今こそ真剣に考えねばならないと思う。

このような空気は、バブル期から引きずっている時代の空気、このような空気にした学校教育や家庭教育のあり方の問題が、これまで数多く取り上げられてきた。しかし何の解決策も見つけれないまま21世紀は始った。そして現在、事態はもっと深刻だ。経済不況の名のもとに、今、父親が逃げつづけているといわれている。

体験談

私

は約6年間うつ状態が続いていたのですが、元氣満まん堂に出会い、Aセプトを飲み始めると同時にそこで知り合った方々に支えられ約半年間、毎日日立花山に登るということを続けてきました。そこはとても自然が豊かな山で、毎日登っていると、今まではぼんやりとしか見えていなかった周りの景色が、だんだんはつきりと見えるようになってきました。

そして、それまでは常に悲観的な思考が頭の中を駆け回っていたのが、何も考えない時の本来の自分にも気づけるようになってきました。人との間に作ってしまっていた壁も少しずつなくなっていくように思います。

やはり、何かを続けていくと「うつ」とはとても大切なことだと実感しました。

これからは明るく、楽しく、やりたいことをどんどんやっていきたいと思えます。最後に、橋爪さん、西村先生、そして一緒に登っていたいた方々、本当にありがとうございました。

福岡県福岡市

大坪 秀幸



達磨の経済考

高野山真言宗慈明院住職

吉住 明海

「実印を考える」

世の中の不安な様相とは、天候や災害だけでなく、経済的にも実に不安な時代である。『ライオンは眠らない』がベストセラーになって中産階級の読者を増しているとか、中には、不安にかられて“金”を買い求めた人もあると聞いた。確実な物など皆無だと言ってしまうはそれまでだが…。

平素は温厚で穏やかなある企業の社長が怒った。会社の実印を女子事務員があやまって落とし、印を欠けさせてしまったのである。

『会社の実印を落とすとは、会社を落とす事と同じである。なぜもつと大切に扱わないのか！会社そのものを軽じているからではないのか。』と…。

この社長の怒りも、もつともな話である。印がそれほど軽いものでないのは、企業の社長たる者、身にしてみている事である。

不確実な世の中にあつて、“実印”は確実を証明する手段なのであるから、私はこの社長の怒りは当然だと思う。印とは博多の有名な志賀島の金印の例を持ち出すまでもなく、古くは朱印船の名前の由来ともなった朱印など、存在や意思を明確に裏づける証明であるから歴史的にも長い年月を経て、今日の印鑑登録制度へと変化

して来たのである…。つまり、信用という他との関係の中で一番大切なものを裏づける唯一の手段だからである。

西洋的にサインで済ます時代が来るかどうかは判らぬが、印を持つ事で個人なり法人を意味する現在の世の中、印そのものではなく、印を持つ者の存在価値を大切にするという事であろう。

人相や手相ではない吉祥印と言っても印を替えただけで運が好転するはずもなく、努力、精進の結果として、運が開けるものだと考える。

すでに亡くなった父の実印を手に取ってみると、父のにおいが残っている気がするが、魂の抜けた感じがしてしまう。実に不思議なものである。

高校の卒業時に認め印を記念にもらったが、何とはなしに一人前になった様な気がしたものである。最近まで手元にあつたが…。

寺の実印である宗教法人代表役員の印をいつか副住職に渡す時、その時が私の住職としての役目が終わる時である。



合掌

元気満まん堂会員さんコラム

まあむ' kokoro のひせんと

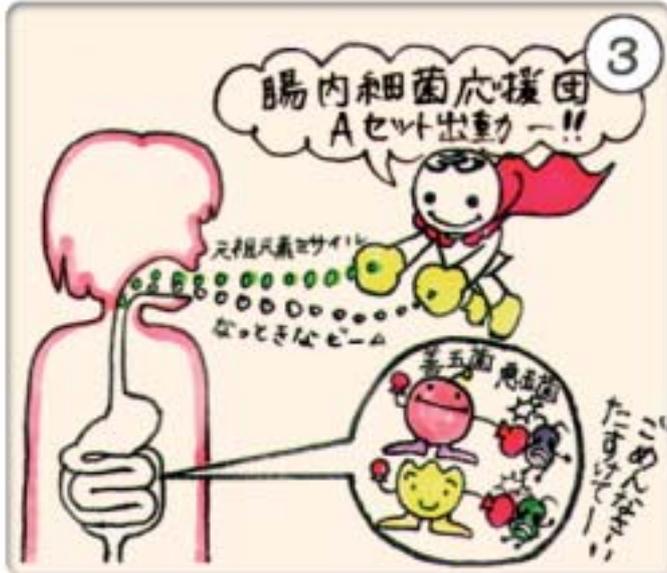
まあむ' ななかい

きこえてる？ きいてみて？ みみを すまして 目をとじて はじけて はっばが せのびする
 ぼら ここも ぼら そこも！ 新しい 芽ぶきのきせつ はじめてる！
 まんまのすがたの銀杏の木 季節が めぐる
 その中で きざむ 時間は 同じだね。だけど ゆっくり しずかに おだやかに ……
 まあむのすみか 銀杏並木の銀杏たち
 芽ぶきの 時も それぞれで… なにかを 感じて はじけだす
 みんな おなじ時の中 感じる時は それぞれに それで いいでしょ あなたは あなた
 くらべて よろこび きずついて そんなの いらぬ あなたは あなた ……
 今 この 時の中 あなたは なにを 感じるの？
 くぎりとは はじまり ふたつの 季節 あなたは なにを 感じるの？
 まあむは たましい みがきます… まんまのすがたの 銀杏といっしょに！



① セットマン!!

「遊びが楽しくなる」の巻



Aセットマンのマンガは、元気満まん堂スタッフの皆さんによる共同制作です。

薬剤師 原口先生の

おなかQ&A



Q 何で便秘や下痢がよくなるの？

皆さん他にも素朴な質問や疑問があったら、
どんどん聞いてね!

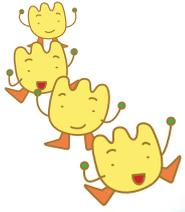
A 元祖元素には、体に必要なミネラルと、食物せんいがたくさん含まれているんだよ。

また、「ちょう元気なときな」はおなかの中の腸内細菌善玉菌（乳酸菌やビフィズス菌）をたくさん増やしてくれるので、2つの相乗効果により腸内の善玉菌が増え、腸をきれいにお掃除してくれます。その結果、腸は元気で正常に働くので、便秘や下痢がよくなるんだ。

また、おならのくさいニオイも無くなるよ!

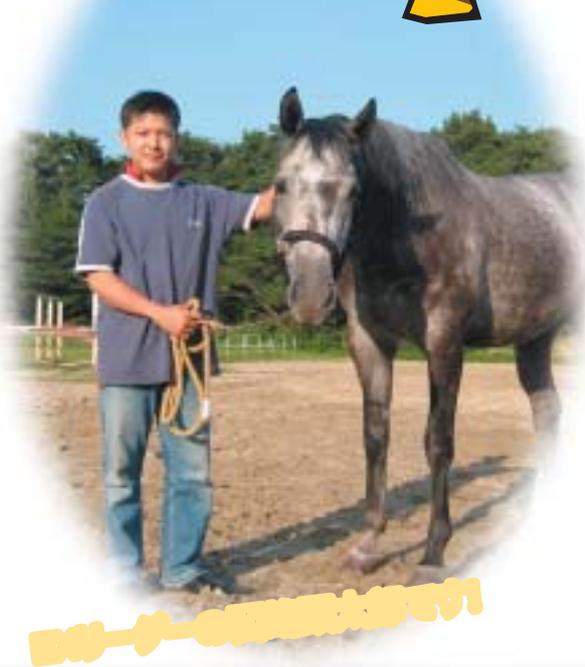
元気も病もおなか大きな鍵を握っているんだよ。

『おなかいきいき健康クラブ活動のご案内』



THE★馬-ペQ バ エクゼ EX 企画 キュウ

乗馬&バーベキュー大会。



初心者でも楽しめる乗馬体験ツアーです。

バーベキュー食べ放題・生ビール飲み放題!動物たちとふれあって一緒に楽しみませんか?
その他いろんなイベントも企画していま~す。
とっても楽しいですよ。

前売りチケットを販売いたしております。

日時: 2002年10月26日(土) 12:00 ~
場所: ホースマンビレッジ 米の山(乗馬クラブ)
嘉穂郡筑穂町山口1372-1 TEL 0948-72-4088
会費: 会員 5,000円(子ども 2,000円)
一般 6,000円(子ども 3,000円)
6才以下は無料です。
予約・お問い合わせは、元気満まん堂 箕浦または橋本まで

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



納豆菌加工食品



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



納豆菌加工食品



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 心のセミナー

日時 / 11月10日(日)

PM.1:00 開場 PM.1:30 開演

場所 / 天神クリスタルビル 2階Cホール

福岡市中央区天神4丁目6-7

講師 / 吉住明海住職

内容 / 「マインドコントロール」

死んでからのことを考えるよりも、生きている者の生き方の工夫と一緒に考える方が楽しい仏教の実践だとおっしゃる明海住職。今回はどんなお話が聞けるのでしょうか?

講師 / 佐々木俊雄先生「細菌雑学」

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。

暗視野顕微鏡による血液観察

日時 / 11月17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)

血液観察をされない方でも気軽に遊びに来てね!

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 / 10月27日(日)

場所 / 宝満山

近くに見える山なのに、登ってみると、なかなか歩きごたえのある山です! 気持ちいいですよ~!

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、タオル

健将 AM. 8:30集合 / AM. 9:00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

最近はとても忙しく、嬉しいのやら悲しいのやら…。しかしふと、とても楽しく、充実している事に気付いた…。今から先も、時間を積極的に生きていくことを大切にしていきたいな!

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/>