

No.30

腸内快覧板

1 Jan.

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

あけましておめでとうございます

昨年は元氣満まん堂をご愛飲いただき心より御礼申し上げます。また、数々の行事を展開する事ができましたのは、会員皆様の熱心なるご支援の賜物と深く感謝いたします。二十一世紀も三年目に入り、社会情勢と国際情勢は大きく激動の様子を見せています。しかし、どんなに社会が急変しようとも、本物こそが変化に耐え生き残れるのではないのでしょうか。

私の好きな言葉に「咲いた花見て喜ぶならば、咲かせた根元の恩を知れ」とありますが、根っこの弱った植物は、花を咲かせ実を結ぶことが出来ません。私たちの人生も同じことが言えるのではないのでしょうか。

私たちのおなかには植物に例える根っこです。この根っこが元気でないと、元氣な身体を維持できません。元氣な身体を維持できなければ、ゆるぎない信念と、豊かな創造性を生み出す事はできません。健康になつてこそ始めて、これらを生み出す原動力が生まれるのではないのでしょうか。

この創造と実現の根本には、元氣な根っこ(おなか)があるのです。おなかを元氣にするには、腸の機能が最大限働けるように腸の環境を整えることです。私たちの腸内(根の元)には百種百兆個の腸内細菌が棲んでおり、この腸内細菌の力を借りて、腸の機能を最大限に生かすことができるのです。

しかし、腸内細菌は生き物ですから、活動できる環境と波動に共鳴し、嬉しいと良い仕事をし、悲しいとあ

まり仕事をしません。悲しき悔しさの感情を持つと、腸内細菌自身がその波動を受けてしまい、病気を治す力を引き出すと言われますが、これも腸内細菌が喜びに共鳴し、腸の機能が最大限に働けるからです。

また、健康であるからこそ私たちの生命を生み出した親や先祖に感謝し、その存在と力の上に自分自身がある事を考えることで、今の自分を受け入れる事ができるのではないのでしょうか。

元氣満まん堂は、食べ物や精神的なことを含め、健康への自立を実現するためのお役に立ちたいという想いで進めております。

しかし現在では、物も食も豊かになったはずなのに、世の中に病気を患っている人が増えているのは何故でしょうか。食品添加物や防腐剤、生活環境ストレスなど様々な影響で、『生命の根っこ』が弱っている人が多くなつてきているからです。私はこの



ことに危機感を感じずにはいられません。植物も人間も根(腸)が弱つていたら、いくら良い治療をしても本質的、根本的な治療にはなりません。それは『心の根っこ』についても同じです。

いのちの原点に戻り、『健康への自立(心と体)』をテーマに、物事の本質を捉えていくことが大切です。輝く未来の子供達のためにも、この想いを広く伝えていきたいと思っております。

本年も変わらぬご支援を賜りますようお願い申し上げますと共に、ご家族皆様のご多幸を心より祈りいたします。

(株) 健将ライフ 元氣満まん堂

代表取締役 箕浦 将昭

細菌雑学考

23



満まん堂学術顧問
佐々木 俊雄氏

前回マイナス三十度以下にすれば長期間品質の変化は無いと書きましたが、どうしてかお分かりですか。酵素は殆どのもがマイナス十度で作用せず、マイナス三十度になると全く作用しなくなります。食中毒を起こす細菌類は零度になると発育出来ません。低温菌やカビ・酵母などもマイナス二十度になると発育できなくなります。

食品が変質していくのは、組織が壊れるか、微生物によって分解されるか、酵素によって分解されるか、酸化されることにより起こります。細菌やカビ、酵母も酵素も作用しなければ、組織が壊れる以外に変質していかないことになります。

冷凍による組織の破壊は氷の結晶の成長によって起こります。除々に凍って行く場合、当然氷の結晶は大きく、水分を含む組織は膨張によって拡大され破壊し、解凍によって水分が流失して原形を保てなくなることはご存知の通りですが、味や成分はマイナス三十度以下に保てば変

わりません。マイナス百九十七度の液体窒素によって急速冷凍すれば組織中の水分の結晶は微小であり組織を壊すことはありません。解凍すれば元のままの形状を示すことが多いのです。しかしこの温度で保つことはコスト的に出来ず、マイナス三十〜四十度の冷凍庫に保管します。温度が一定であれば比較的に安定なのですが、出入庫等により庫内の温度が変動しますと氷の温度も変動し、氷の結晶が成長して大きくなっていきます。一定の大きさを超えると組織が破壊し解凍したときに原形を保てなくなるのです。

また水は温度が上がり水蒸気の状態になって蒸発しますが、氷はそのまま気体になって昇華していきます。そのため冷凍庫の中では乾燥という現象も起こるのです。生ものが乾燥して商品価値がなくなる等も起こります。魚等を保存するとき凍結後水に浸けたり上から水を掛けて表面を凍らせるのも、氷によるバリアで品物の温度変化や乾燥を抑えるためにおこなってい

る経験からきた知恵というものです。細胞膜の強さによって冷凍耐性は異なります。冷凍して形も味も変わらないもの、冷凍したならば形も味も変化して食品としての価値を失うもの、多少は変化するが何とか食品としての質を保てるものなど様々ですが、冷凍保存が微生物対策の最善の手段であることに変わりありません。

一転して高温細菌のお話をしましょう。近年リサイクルで生ゴミ処理に微生物の働きを活用したものが多く見られるようになりました。昔は堆肥造りの自然界の枯草菌の働きが中心で四十〜五十度程度の温度による発酵が中心でしたが、肥料として使うには添加物や重金属の問題、需要と供給のバランスが余りにも掛け離れ、堆肥が出来ても引き取り手がなく、持っていって畑に撒いてやるとか、年に二回と使用する時期に限られている等の原因から堆肥に加工する処理法は見放されていきました。最近では管理温度を八十五〜九十度と高

温に保ち細菌による分解で、有機物の生ゴミを炭酸ガスと水まで分解し水分は蒸発によって気化させる消滅型の処理機械が増えてきました。厳密にはゼロにすることは出来ないのですが、ほぼ無機物のみになる為1/10〜1/30程度まで残存量を抑え、消滅させることは出来ます。

私も五十キロの発酵槽を有するテスト機を作成し、食堂の生ゴミ処理の試験を続けておりましたが、五キロ程度の豚の骨を丸ごと加え、野菜屑と合わせて十キロ処理して翌日には骨の形も残らず消滅し、微生物の力に驚くとともに恐さを感じました。鶏の骨は四〜五日しなければ消滅しませんでした。竹の子の皮でも一日、野菜などは五〜六時間で消滅させることが出来ます。今一つこれらの処理法が普及しないのは発酵中の臭気処理の問題と、送風の動力費、発酵槽を高温に保つ為のコストにあるといえます。

認知の原理 22

ストロークについて

1. 求める消費者から与える生産者へ

これまでをお読みいただき、私達人間がいかにストローク(愛情)を求める存在であるかをご理解頂けたと思います。その根本の理由の第一は、人間は「人と関わり、集団で生活し、文化を創造していく」そのように設計されている、ということだと思っています。私達人間は一人一人の個性を生かし合う集団を作り、その集団全体が又一つの個性を持って生きる。家庭でも会社でも、「個」が生き、しかも「全体」が生きる関わり方をする。それが私達人間であると考えていることができると思います。

第二は、人間の尊厳と権威は創造の自由性と可能性にあります。人間はこの二つによって進歩、成長、発展を繰り返しています。人間は環境の動物と言われるように、環境によってどのようにでも変化します。

一九二〇年、インドのゴタムリという村で発見された狼に育てられた二人の少女の事例がそれを如実に物語ります。捨てられた乳児を狼が育てました。何年も狼に育てられ、狼と一緒に生活した少女二人は、狼の習性がつき、四つんばい歩き、腐肉を食べ、夜三回決まった時間に遠吠えをしたそうです。その上、目は夜行性になり、嗅覚は人間の二千万倍という、犬や



EUC総合研究所
右田 耕士氏

狼の嗅覚になっていったという程、肉体の機能まで環境によって作られていました。

ここで、人間に与えられている自由性と可能性について理解を深める為に、専門家の非常に重要な研究結果を参考にしたいと思います。「人間の新生児は、一個の生物体として、まだ組織化されていない原始的な生命エネルギーを持っている。その生命エネルギーは、それを注ぎかける対象を獲得することによって組織化されてゆき、精神が発育を始める。新生児は生命エネルギーの対象をまず獲得する。それが母親である」(藤岡喜愛著「イメージと人間より」)

私達人間は自由と可能性を持っています。自由で何にでも成れる可能性です。狼にも成れるし、ヒトにも熊にも成れるということです。(野生児と言われ、動物に育てられた人間の事例ですが、二十世紀に三十の例があったと言われています) 私達は自分が何者かの「存在」に成る為にその対象を求めます。求めて得られた対象が狼なら、狼に人間は成って行きます。求めて得られた対象が人間なら人間に成って行きます。ほとんどは人間であり、そして、得られる対象が「母親(或いはその代理者)」です。私達は求めて、その対象のように成ろうとする、いや、その対象のように成ろうとする為に私達は求める、と云えるので

はないでしょうか。

ここに「求める根本の目的の一つがあります。つまり、私達が相手に求めるものは、単に愛情ストロークを欲しいとねだるのではなく、お互いに相手の「良き本質」に向かって自分もそのように成ろうとする意志によるものであると考えられます。

勿論、集団生活をするように設計されていると考える時、当然、人と関わりとうとする意欲(意志)のエネルギーがなければなりません。その関わりたいという意欲(意志)のエネルギーが求める欲求である、ということは云えると思います。そして、そのもう一つ奥の意義や目的である、そう解釈できると思います。

2. ストローク生産者に

私達が人間に成る為に人間(母)を求め、獲得し、そして人間に成って行きます。次の段階は、今度は求めるだけではなく、与える存在に成ることが第二の成長段階です。経済の原則を考えると良く分かります。

経済原理は「需要と供給のバランス」です。世の中には「消費者と生産者」の二者があります。食事を例に取れば、一人の人間が食事をすると、それは食べ物の消費です。その食べ物は農業や漁業、加工業に従事して生産する人たちによつ

て作られたものです。そして又、その生産者は生産生活に必要な衣類や日用雑貨を買い入れ消費します。私達は「消費者」であると同時に「生産者」です。

A商品(消費し)、B商品を生産する。これが一人一人の人間です。同じように、私達は心のストローク(食べ物)も消費と生産を繰り返しています。ただ一方的に相手に求めて消費しているだけではありません。また、それは許されません。ただ言えることは、産声を上げ即座に人間になる為に人間(母親)を求め始めた私達です。消費の習慣が強くついてしまっていることは否めない事実です。成人と同時にストロークの生産者としての訓練を経て、ストロークの消費と生産のバランスが取れる人間にならなければなりません。しかし、甘え、依存、依頼の傾向が強く、互いに求めて得られず、そこに争いが生ずるケースが多いのが実社会の現状ではないでしょうか。とは言え、私達はどうしても愛情ストロークの生産者として、沢山の良きストロークを周囲の人々に発信しなければなりません。消費と生産のバランスこそ人間の充実にあり、感動の根源ではないでしょうか。これから青少年に是非とも伝えたいものだと思います。

㊤セットマン!!

～食べ過ぎにご用心の巻き～

あけまして
おめでとう
ございます!!

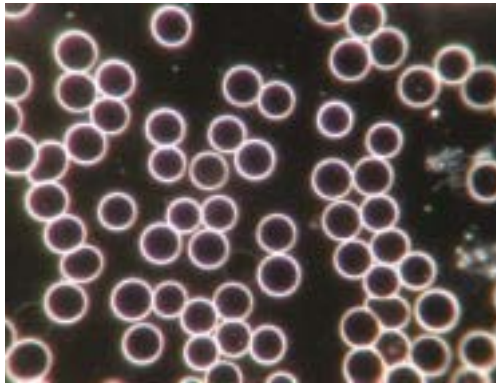


サラサラ血液をめざして

第2回

山部 芳雄 (山部歯科医院 院長)

腸内環境の改善による試み



今回は、血液のしくみと働き、暗視野顕微鏡による生きた血液分析の説明とその検査機器及び検査方法についてお話をしました。今回は、それによって観察される血液像についてお話ししたいと思います。

<健康な血液>

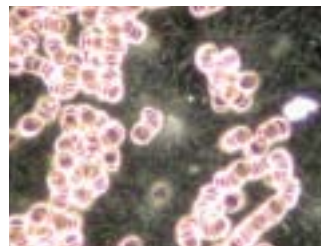
健康な血液は、赤血球がきれいな円形で大きさも均一でサラサラしています。大きさは7-8 μ (ミクロン 1/1000ミリ)で、その寿命は90-120日ほどです。白血球は赤血球の3倍ほどの大きさで寿命は3-7日ぐらいです。血漿部分(血球以外)は異物、微生物やカビ等が見られないきれいな状態です。

健康な血液像以外で、主なものは次のような様相を呈しています。



● 連結

血液中の栄養分が十分に分解されないで赤血球に吸収されないときは、その周りに付着して粘りになります。食後1-3時間はこのような状態になることが多いようです。



● フィブリン

血漿中に糸状・繊維状に見られるもので、蛋白質とケカビ系の真菌が結びついたものと考えられています。これは暗視野顕微鏡でしか見られません。



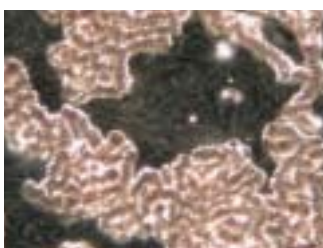
● 集合

赤血球が集まり動きがありません。栄養分が分解されず高濃度で血液中存在するためです。栄養分や排泄物の運搬ができにくくなり、血液の汚れを招きます。



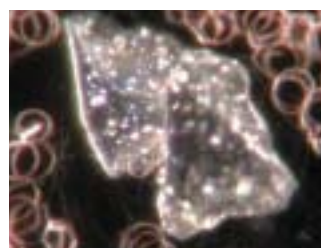
● プロテット・ベイル

プロテット(ソマチッド)蛋白質性のコロイド。哺乳類における最も小さな単位で食後よく見られます。高アルカリの状態を示します。



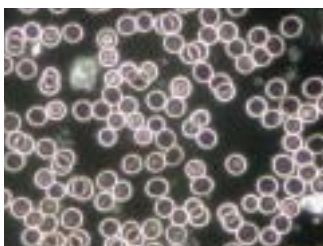
● 連鎖

さらに進むと、赤血球同士がピタッとくっつくようになります。血液の表面積が小さくなり酸素や栄養素を通常の1/4-1/10程度しか運べません。



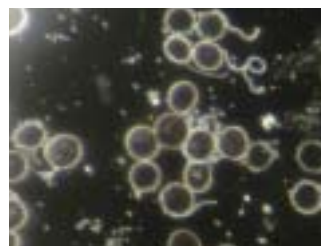
● コロイド・シンプラスト

同化されなかった栄養素・化学物質・毒素そのほかの不要物質が結晶化したものでほんの一瞬できます。薬品の場合は赤やオレンジ色を呈することがあります。



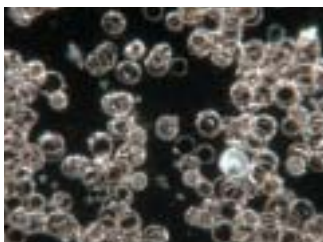
● 栄養不足の赤血球

標的赤血球(ターゲット細胞)ともいい暗視野顕微鏡で観るとちょうど的のように見えます。赤血球自体も薄くヘモグロビン含有量が少ないので、酸素を十分に運搬できません。



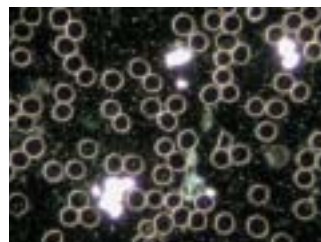
● コンドリット&アシット

血液中に共生している微生物で、大きくなると病原性を有します。PHのアンバランスや組織の過酸性で大きくなります。赤血球/白血球の周囲か、または中にいます。



● 活性酸素にやられた赤血球

身体の排泄機能の低下と毒素の発生が原因で赤血球の形がイビツになり、赤血球変形能が低下します。膜が侵され、ウニのようにイガイガのある赤血球になります。



● クリスタル・シュガー

砂糖の結晶で鈴木重光先生によると砂糖摂取後25分ぐらいで血液中に現れるそうです。

薬剤師

愛子先生の



おなかQ&A



なぜ腸内細菌が重要なのか？

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！



私たちの免疫機能の半分は、腸がつかさどっているということをご存知でしたか？

腸内には100種100兆個の腸内細菌が棲んでいると言われており、私たちのおなかの中の「腸内環境」が「体の免疫力＝健康」に大きく関わっているのです。

腸内の環境が良い状態では腸内に善玉菌が多く、免疫力も高まり健康です。しかし腸内の環境が悪い状態では悪玉菌が多く、血液は汚れ、免疫力も下がります。その結果様々な病気の原因を作り出すのです。

腸内環境がきれいな人は、血液や皮膚を含め体のすみずみまで健康になるのですよ。腸年齢は肌年齢。いつまでも若々しくいる為には、「腸をきれいに！」

毎日の食事や心のもち方が腸内環境のかぎをにぎっています。継続はちからなり。元気満まん堂セットを毎日の食事に取り入れることで、良い腸内環境を作ってください。

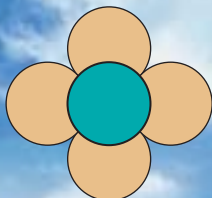
あなたの健康応援団

元気満まん堂

おなかいきいき健康法

「4つの健康」の調和をめざす。

これが「おなかいきいき健康法」の秘訣です。



「4つの健康」を考え、
健康への自立に取り組んでみませんか。

今回は、【経済面における健康】を取り上げます。

【経済面における健康】

- 明日の糧を思い煩うことのない経済的な基盤
- 自分への自信と信頼という人生の土台を築く
- 健康の自立と自己の自立を支える経済的な自立

毎日を穏やかに、満ち足りた気持ちで過ごす。互いに相手を思い遣り、助け合いの気持ちを忘れずに人とおつきあいをする。そのためには明日の糧を思い煩うことのないような、ある程度の経済的な基盤が必要となります。自分の健康は自分で養うという健康の自立、自分の存在意義と使命を自覚して行動する自己の自立とともに、経済的な自立をめざすことは、実り多い「未

来のあなた」を実現する旅にとって、欠かすことのできないものといえるでしょう。心身が健康であれば、日々の活動も活気をおび、自分の能力を高めることに対する喜びが生まれ、やがて経済的な基盤も自然と確立されてくるはずです。すると自分への自信と信頼という人生の土台ができ、それが心身の健康をさらに向上させることにつながっていくといえます。

自然の循環と波動

第18回

山村 徹 (山村波動整体院 院長)

時代の空気みたいなもの(4)

先日、座談の中で、あるお父さんが「最近、自分の子供のことが解らなくなった。どのように教育すればいいのか解らない、全く自信がない」とおっしゃったのに端を発して教育論議になったが、確かに今の子供たちの教育は難しいと思う。

不景気とはいっても、この表面的な豊かさはどこまで続き、いったいどのような果てにいきつくのであろうか。

このような先の見えない現代に生きる私達、この思いは大人たちでさえそうなのだから、もっと先の見えない子供たちは、理由もなく不安で寂しいのだろうと思う。だから私達は不安や寂しさの根を掘り、明らかにして、せめて子供たちの未来を示し得る大人でありたいし、そうあらねばならないと思う。



受験勉強で火照っているきみの頭脳の片隅では／古文単語が無数に舞っているだろう／……恋する女の子はひどくやわらかいけど／やがてきみも／待ち伏せだらけの人生を暗記することになる／きみが懸命に踏みぬく世界は／「次郎物語」の朝倉先生のようにきよらかではない／血が水のように流れていたり「権力」という不幸な単語も覚えるよ。(清水 柏手紙)

われわれが生きていく時代は、かくも不可解で、深刻で、得体の知れぬものであることを認識し、だからこそなお、精神的に強い人間でなければならぬ。父もそうであり、母もそうであり、子供たちもまた、そうであらねばならないと思う。

この原稿を書いている時、佐賀県東松浦郡の山野に居を構えて、風雪二十年、一人で山全体を見事な紅葉樹の森に造りあげた鶴田先生とお会いし、話をお聞きして感動した。来週はこの山を見に行きたいと思っている。

善玉菌がよろこぶ食事 ひとくちCooking

マーボーはるさめ

材 料 4人分

はるさめ……………80g
(熱湯につけて戻し、水気をきる)
豚ひき肉……………200g
醤油、酒……………各小さじ1
にんにく……………1かけ(みじん切り)
豆板醤……………小さじ2
鶏がらスープの素…小さじ2(湯で溶く)
湯……………1と1/2カップ

A
酒……………大さじ2
砂糖……………小さじ1
醤油……………大さじ2
酢……………大さじ1

万能ねぎ……………50g
ごま油……………少々
油……………大さじ1

作り方

- ① 豚ひき肉は、醤油、酒をもみこみ、下味をつける。
- ② フライパンに油を熱し、にんにく、豆板醤を弱火でいため、香りが出たら、①を加えて中火でよくいためる。
- ③ ②に湯で溶いたスープの素、Aを入れ、煮立ったらあくをとり、はるさめを加えて煮汁がなくなるまで煮る。
- ④ 仕上げに万能ねぎを加え、ごま油を回し入れる。



愛 ひかり ひとつを生きる

ゆめこ（本名 岡澤 優明子）

〈過去の感情 から「今」がつくられ

〈今の感情 から「未来」がつくられる

〈感情 は「想い」であり〈波動です〉

感情はとても強いエネルギーなのです

人間だけがこれ进行操作し 学ぶことができるのです

どこに逃げても 相手を変えても 気づくまで同じことが起きるのですね なぜなら それは私自身が選んできた「学び」だからなのです。これでもかと言うつくり、何度でもきます。

そして「怒り」なら「怒り」という感情をよく味わって手放して、やっと次の学びに入れるようですね。

それに気づいてからは、その人を恐れるというそれまでのクセを捨て、感謝をこめて話しかけ、以前よりずっとなかよしになった経験を、わたしは何度もしています。

つらい学びを終えた時、次の学びを自分で選択し、ちゃんと宣言しましょう。

「次はよろこびという感情を学びたいので、そういう学びをください。」

ただし、「現実」は過去の自分が出した感情を体験する、ということになっていくからです。「未来」はこの瞬間の自分の「想い」しだいという事になるようですね。

わたしたちは、過去の自分の「想い」を確認しつつ「今」を生き、同時に、「未来」の現実を選択しているのだということを知ってほしいのです。

問題も答えも、原因も結果も、すべてわたしたちの内にあります。

わたしたちを傷つけているのは、わたしたちの想いから創られる現実です。わたし以外に、わたしを傷つけることのできるものはどこにもありません。

原因や答えを外に探し求めている間は、つらい学びから解放されることはないでしょう。

なにかのせいにしたり逃げたりしているうちは、相手を変え、設定を変えて、何度も体験することになるのです。早く気づいて、早く学んで、早く手放した方がラクなのですね。そのためのコツをお教えしましょう！

次号に続く

おなか いきいき 健康法 あるがままにシンプルライフ

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



納豆菌加工食品



元気
なうときな



達磨の経済考

高野山真言宗慈明院住職

吉住 明海

「三霊」

「最後の金の使い方」

積み立てたとしても、年金が貰えるかどうか判らないご時世だそうである。生きている時はばかり金が必要なのではない、葬式代も結構な金額で、遺族の負担となっている。

三百萬円の棺桶を注文して、親戚から「火葬場でどうせ焼くのに、もつたない」と声が出た。喪主の奥さん、涼しい顔で「生きていたら、三百萬円位では、主人の道楽は済みませんわ。自分で稼いだお金ですから、満足してるでしょ……」

四百年ばかり昔の人で、『風外慧董（ふうがい）』という禅僧がいた。若い頃は、相模の国の成願寺の住職までしたが、寺から逃げ出して、山中にこもって一人修行をしていたのである。教えを乞う一人の若い層が、そんな風外に問うた。

「山中で一人、静寂を楽しむのは、人々を教え導く出家者として役目を放棄したのでないか……」と、風外静かに答えて曰く、「今の出家者を見てみれば、在家より俗にある。有名欲、金銭欲で走り回っている。出家の後の出家が難しい……」

そんな人物の最後が凄い。草庵縁側で、高齢となった風外が横になっていた。目の前を畑に向かう人が通った。呼び止めて、懐から錢袋を出し

て、前に置いて言った。



「ここに私の全財産がある。」

お前にあげるから、穴を一つ掘って欲しい。草庵の裏手に連れてゆき、杖で円を地面に描いて、自らの身の丈の深さの穴を注文したのである。

そんな事はたやすいことだと村人は穴を掘ってやった。掘っている間、風外はニコニコ笑いながらお茶を飲み、掘りあがるのを待っていた。掘り終えると、労をねぎらったかと思ったら、その穴に飛び込んで「今から私は死ぬので、すまんが上から土をかけてくれないか」村人はびっくりして、庄屋に走った。驚いて皆が駆けつけた時、風外は、禅僧の威儀をただし、胸の前で印をくみ、直立不動の姿で息絶えていた。『あな風外』といわれる所以である……。

何億円残しても、一円も持ってゆけないあの世である。ジャンボ宝クジの行列に、ささやかな人々の『夢』を思うが、葬式代くらい持っていれば十分である。親の葬式代まで、奪い取る子供の多いこと……。そんな子を育てたのは、その親である。最後の金の使い方、そこにもその人物の生きざまが出てくるのである。

合掌

おなか いきいき健康法 ベーシックセット

商品紹介

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
がん そ げん そ



納豆菌加工食品



スーパー乳酸菌納豆菌
元氣
なつときな



「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。



新年明けましておめでとうございます。

この度、12月1日よりYM Dreamクラブを発足いたしました。

YM Dream クラブは元気満まん堂の商品を広げながら夢を実現していこうという方のクラブです。夢は一人一人違います。しかし、会員がそれぞれの夢を達成するためにはみんなで力を出し合って進んでいく、これが一番の近道です。一人の力はわずかなものです。しかし、お互いを活かしあい協力し合えば個人個人を輝かせ大きな力が生まれ、前に進むことが出来ます。まだ確かな夢を見つけていないあなたも一緒に歩いていきましょう。きっと自分の豊かな夢を見つけることが出来ると思います。

「4つの健康」から本当の自立が生まれ、それはあなたの夢をかなえる力になります。

これからも一人でも多くの仲間をめぐり合い、楽しいクラブ運営が出来ますよう皆様のご参加をお待ちしております。

YM Dreamクラブのメンバーが力を合わせ、幸せな将来に向かって羽ばたき、夢を実現させることをお祈り申し上げ、ご挨拶の言葉とさせていただきます。



YM Dreamクラブ
代表 箕浦 葉子

マサ子先生のミネラル栄養学 No.2



<カルシウム(Ca)について>

体の中にはおよそ1kgのCaがあり、その99%は骨と歯に、残りの1%未満が細胞内外液にあります。実はこの1%未満のCaはとても重要な役割なのです！細胞にあるCaは筋肉を収縮させる時の連絡係。もちろん心臓の筋肉もですよ！この細胞内外のCaの濃度を保つ為に、ホルモ



ンによって蓄えたり、外に出したりと上手にコントロールされているのです。前回ミネラルにはバランスがあるという話をしましたね。今回のCaと大きく関連しているのはリン(P)とマグネシウム(Mg)です。Ca:P=1:1 Ca:Mg=2:1が理想の形です。

この状態であれば、ホルモンによって上手にコントロールされているのですが、 $P > Ca$ となると、骨からCaが溶け出すし、 $Ca:Mg=2:1$ のバランスよりCaが多すぎるとMgが不足してCaの代謝が乱れてきます。Caの不足は「骨粗鬆症」になるだけではないのですよ！その他にも心電図の異常、精神興奮性がみられ、てんかん発作を伴うこともあります。また多くなりすぎると、食欲不振、抑うつ状態、多尿、便秘などになることがあり、長期にわたって過剰が続けば、Caが血管や内臓などに沈着し続け「動脈硬化症、腎結石」などを引き起こす事があります。最近、骨粗鬆症の予防にとCaばかりを摂ろうとしている方が多いようです。すべては「バランス」です。これを崩してしまうと思わぬ落とし穴に落ちてしまいますよ！欠乏だけでなく過剰も有害となることをしっかり覚えておいて下さいね。

箕浦 雅子

おなかいいき健康クラブ活動のご案内



11月23日(土)

YM Dream クラブの説明会

YM Dream クラブは、元気満まん堂の商品を広げながら自分の夢を実現していこうという方のクラブです。商品を通して、元気満まん堂の4つの健康を多くの人に伝えていく方法や、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に対しても、みんなで一緒に学べます。

このたびはシステム変更の説明や、良いものを多くの人に伝えていく必要性、そして夢に向かって一歩踏み出してみようというお話で、あっという間に時間が過ぎていきました。



箕浦社長



浜本氏



箕浦葉子



後藤氏



説明会の後の懇親会では桂文枝師匠の突然の飛び入り参加でとても心にしみる一言をお話していただきました。



皆さんお酒も入ってご機嫌で〜す!



2003年 会員制度のご案内

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) 6ヶ月継続購入すると2,000円獲得。
2) エコシールを6枚集めると2,000円獲得。
3) 2人以上会員を紹介することで感謝ポイントが
貯まり、各種ボーナスを受け取ることができます。

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、いつでもご入り用の時に「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。



■ 元気満まん堂 心のセミナー

日時 / 平成15年2月9日(日)
PM.1:00 開場 PM.1:30 開演 (3:30終了予定)

場所 / 天神クリスタルビル 3階Bホール
福岡市中央区天神4丁目6-7

参加費 / 500円

講師 / 長嶺 敬彦 先生

内容 / 「腸内細菌と心のつながり」

医療法人 清和会 吉南病院内科部長 長嶺先生は、腸内の悪玉菌が腸から体内に侵入して、重大な病気を引き起こす事があるといわれています。また腸は消化吸収を行うだけでなく、最大の免疫担当器官であり、食物抗原の排除など、大切な役割を担っていること、腸管バリアの形成、維持には食べ物の影響が大きい事を指摘しておられます。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 / 平成15年2月16日(日) AM.10:00 ~

場所 / (株) 健将2F 福岡市東区松香台1-2-1

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。

■ YM Dream クラブからのお知らせ

日時 / 毎週木曜日 PM. 2:00 ~

場所 / 福岡市東区馬出3丁目15-25

アンビールマンション 1417号室

毎週木曜日、PM2時よりYM Dream クラブ説明会を
元気満まん堂ゲストルームで行っています。
お越しになる方は元気満まん堂までご連絡ください。
ゲスト大歓迎です。

■ 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

アンビールマンション 1417号室

元気満まん堂ゲストルームにて、毎週木曜日PM7時
より瀬田先生を囲んでの瞑想会を行っています。
ご興味のある方は是非ご参加ください。楽しいですよ。
地図の必要な方は、ご連絡ください。^o^



★お申込み、お問い合わせ先 / 元気満まん堂 TEL092-674-4545 FAX092-661-1051

● 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、メールまたは電話にてご連絡ください。メールまたは郵便にてお知らせいたします。尚平成14年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。



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

あけましておめでとうございます。今年は新たな気持ちで、腸内快覧版の内容をもっと面白いものにしていこうと思ってます。皆さん是非愛読してくださいね!! (葉)

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/>