

No.38

腸内快覧板

9 Sep.

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



堀 雄二先生 愛は脳を活性化する

脳は年をとると萎縮すると言われていましたが、浜松医科大学の高田先生の本の中では、楽しい時嬉しい時、気持ちがいい時、心地いい時には脳細胞が増える性質があると書いてありました。だから、まだまだ皆さんも増えていきますよ。

「私達の遺伝子の中には生命誕生という三十五億年前からのいろんな情報が入っている」と言うのを遺伝子工学の村上和夫先生が発表されています。この遺伝子の中に書かれている情報を見ると、これは父親とか母親などといったレベルではなく、何か偉大なるものサムシング・グレートと村上先生は名前を付けていま



す)が作ったとしたか
思えない情報が
書き込まれて
おり、一言で
言う「楽しめ」
と書いてある
そうです。
この生命の遺
伝子情報を作っ
たサムシング・グ
レートは、まさにこの肉(身体)として

楽しんでおいでと言っているわけです。そして楽しむことを忘れた時、それに気付いてほしくて、いろんな情報を立ち上げます。

やらなければいけない、しなければいけないというエネルギーは、今皆さんに体で感じてもらうように、どうも力が抜けてしまっています。私達の体の細胞は楽しみがたがっています。私達の細胞は、感謝がベースなんです。



思いっきり楽しみましょう。そして、先のことを気にせずにこの瞬間から、思いっきり、感謝と楽しみの世界に入っていくっていただきたいのです。そして、自分の細胞が喜ぶものを、ありがとございませと受け入れていくこと。そして、腸の細菌たちにもありがとございませとやって声をかけ、その栄養を入れてあげることによって、どんどん元気になっていくと思います。

箕浦社長

感謝の言葉は心の栄養

私達のおなかには100種100兆個と言われる腸内細菌が住んでいます。

その腸内細菌は大きく分類すると乳酸菌やビフィズス菌といった善玉菌、ウェルシュ菌やブドウ球菌などといった悪玉菌、そして大腸菌などの日和見菌に分かれます。この日和見菌がどちらの見方をするかで、善玉菌優勢か悪玉菌優勢かの勝敗を決めるのです。日和見菌が善玉菌に味方すると腸内の発酵状態は良くなり、悪玉菌に優勢すると悪くなります。

この日和見菌は食生活でも大きく変化しますし、心の状態でも変化します。いわゆるストレスはミネラルを消費していくだけでなく、腸内環境にも影響を及ぼすのです。ですから



少々のストレスには負けない身体を作る食生活が、毎日の健康に大きく影響してきます。まずは、この食生活という土台をしっかりし、毎日の健康に欠かせないバランスの良い野菜ミネラルをしっかり摂り、発酵食品を食べることが大切です。元気満まん堂のセットは、この毎日の食生活で足りない野菜ミネラルを補い、善玉菌を増やし、腸内環境を良い発酵状態にする大きな手助けをします。また一日一回自分のおなかに手を当て、ありがとご自分の腸内細菌に感謝するだけで、腸内の発酵状態も大きく変わってくるでしょう。

食べ物や身体の栄養であり、ありがとごと言う感謝の言葉は心の栄養です。私は肚と腹をキレイにして、心も身体も元気で幸せであるという楽しい一生を過ごすことを、皆様と一緒に学び、多くの方にお伝えしていきたいと思っております。

細菌雑学考

31



満まん堂学術顧問
佐々木 俊雄氏

今回は、信州大学の細野明義教授が生活習慣病の予防に効果的な乳酸菌の働き」という報文で乳酸菌の学術論文をまとめ、報告されて居られるので概要をお知らせします。

1 (整腸作用)

乳酸、酢酸、プロピオン酸といった単鎖脂肪酸の生成、過酸化水素の生成、バクテリオシンなどの生成、栄養成分の争奪、酸化還元電位の低下作用などで腸管内で悪害微生物の増殖を抑制し整腸作用を示す。

2 (抗菌性)

乳酸は腸管内のPHの低下に大きく関与し、結果的に多種多様の細菌の増殖を抑制する。乳酸菌が生成する酢酸の量はごく僅かであるが、乳酸が酢酸の解離を阻止するために、乳酸菌によって生成される酢酸は乳酸よりも強い抗菌性を発揮する。

3 (免疫賦活化作用)

成人の腸管は長さが約7メートル、広さはテニスコート一枚分といわれ、免疫担当細胞である末梢リンパ球やバイエル板が存在している。口から入ってきた非自己物質のうち、植物成分とウイルスや病原菌をきちんと認識し食物成分のみを受け入れる機能を持っている。乳酸菌の存在によってマクロファージや白血球の貪食作用が増大し、好塩基球が増大しNK細胞数、ナチュラルキラー細胞が増加する。

4 (アレルギーの抑制)

Th1/Th2のバランスが崩れたときアレルギーが惹起される。グラム陰性菌はTh2の産生を促すが、乳酸菌のようなグラム陽性菌が体内に入るとTh1と呼ばれるT細胞とリンパ球の産生が強く誘導されバランスを整え、アレルギーを抑制する。

5 (抗変異原性)

変異原不活化作用が際立って優れている。

いずれの菌株においても供試の発癌物質に対する抑制率が高いことが確認された。

多くの細菌の細胞壁が変異原性物質と結合する性質を有しているが、乳酸菌はこの性質が顕著に見いだされ、かつ結合能も他の細菌に比べて高い。

細胞壁画分のうちペプチドグリカンにその性質が見られる。乳酸菌の死菌体でもその能力を有し、生菌との差は認められない。

結合は瞬間的に起こり、かつ安定な結合を保つ。

6 (腫瘍抑制作用)

腫瘍生成関連酵素の不活化作用であり、免疫刺激作用によるものである。(ペプチドグリカンの静脈注射により腫瘍細胞の増殖が70%抑制したなど試験例数件記載)

7 (LDLコレステロール低減作用)

乳酸菌による血清コレステロールの低減作用のメカニズムについては、現在のところ科学的な証明が成されていないが、胆汁酸に対する脱抱性と乳酸菌菌体によるコレステロールとの結合作用の面から研究されている。

プロバイオティクスとしての乳酸菌の活用(臨床的用途)として

a 乳糖不耐性への対応
b 便秘改善、腸管細菌の代謝を活発化させ内容物のPHを下げる

c 急性胃炎予防効果、ロタウイルスの抑制

d 食物アレルギーの予防
e クロイン病の予防
f リウマチ関節炎予防
g 膣炎の治療

h 骨盤放射線治療に対する腸内菌叢の健全性の維持
などに利用されている。

達磨の経済考

高野山真言宗慈明院住職

吉住 明海

「商人八訓」

「田原藩の江戸屋敷の跡なん

です」と、東京でお世話になっ

ている社長の自宅の由来を聞い

た。自宅の有るマンションは、

皇居の半蔵門の側、麹町に田原

藩の屋敷があったという。現在

の愛知県にあった、小藩の上屋

敷と私は何の関わりも無いが、

ただ、ここで『渡辺華山』(一

七九三 一八四二)なる人物が

生まれたのである。儒学者・漢

学、画家・俳諧はよく知られて

いるところで、この華山が田原

藩の家老でもあり、最後は幕府

の批判をしたという事で、蛮社

の獄で自刃したと歴史で習った。

この社長と、渡辺華山の「商

人八訓」について話していたら、

その話題の人物の生まれた場所

であったのである。要約すると

次のような内容である。

商人八訓

一、先ず朝は召使より早く起き

るべし

二、十両の客より百文の客を大

切にせよ

三、買手が気に入らな返して

来たら、売る時よりも丁寧

にせよ

四、繁盛するに従ってますます

儉約せよ

五、小づかいは、一文より記せ

六、開店の時を忘れるな

七、同商売が近所にできたら、

懇意を厚くし互いに励め

八、出店を開いたら、三ヶ年は

食料を送れ

現在でも通用する文言である。

不景気を言い訳にして、経営努

力をわすれてはいけないと、華

山が教えている……。

若千二十四歳の私は、新寺建

立で、檀家や信者の一人もいな

い寺の住職に座った時、山の中

で通行人さえない場所では、

お費錢さえあがらず、親の援助

で暮らしていた時期があった。

僧侶は、ひたすら拜んでいれば

いいと思っていたが、寺と名の

つけば、寺院経営である。どう

すれば良いのか、方法もやり方

も判らずに、ただ焦ってばかり

いたのである。

お金を困って書籍を売りに行

ったのだが、古本屋の亭主の言

葉が、私の迷いを救ってくれた。

「飽きずにやるのが、商売です

よ。お客さんもサービス業では

ないですが」壁には、渡辺華山

の「商人八訓」の額を掛けてい

た。一人一人の参拝者を、大切

にしていくだけなのかと、やれ

る事をやれば良いと、後は仏に

任せきってしまえばいい。

そう決心して二十八年の歳月

が過ぎた。寺の境内も広がり、

本堂も建ち、それなりに檀家も

増えて、宗教法人としての体裁

も整ってはきたが、初心に戻り

襟を正さねばと、反省すること

しきりである。

渡辺華山とほぼ同時代に、か

の有名な、遠山金四郎がいたの

である。桜吹雪の刺青はどうか

わからぬが、もろ肌脱いで、『散
らせるものなら、散らして見や
がれ』てな、啖呵のひとつも言
つてみたい。そんな時代に我々
は今、生きて暮らしている。

合掌



「おなかいきいき健康法」がオススメする食材

調味料編

美味しい料理のコツは、なんと言ってもまず調味料選び。日本の伝統的な料理には、「砂糖」「塩」「酢」「醤油」「味噌」が上手に使われ、古くから独自の製法にこだわって作られた美味しい調味料が全国にありました。

ここでは、「おなかいきいき健康法」の立場から、優れた美味しい調味料をご紹介します。優れた調味料は、ミネラル成分や各種アミノ酸も豊富で、日頃の食事を美味しく健康的なものに仕上げてくれます。また、調味料は毎日の食事に使われるものですから、ほんとうに安全な食品でなければなりません。

オススメ食材は、(株)健将ライフにて販売しておりますのでご用命ください。

消費税、送料は含まれておりません。



北伊丸大豆天然醸造
純もろみしょうゆ
900ml
定価 880円

防腐剤を一切使用せず日本古来から受け継がれた醸造法にて麹を造り、さらに何年もの歳月を経て出来上がり円熟した天然醸造醤油です。



九州自然食品
協同組合
純黒糖
500g
定価 330円



天然熟成
海水の素
1000g
定価 1,680円

マサ子先生のミネラル栄養学 No.10



箕浦 雅子

<ヨウ素(1)について>

ダイエットに効果あり? 「ヨウ素入り卵」「ヨウ素入り塩」など最近出ていますよね! ヨウ素が入っていると何にいいのでしょうか? また足りないとうなるのでしょうか? ヨウ素は根脂質、糖質、蛋白質の各代謝を促進させ余分な体脂肪を燃焼させ肥満を防ぎます。人間には必須成分で、体の中のヨウ素の半分が甲状腺に集まっていて、甲状腺ホルモンを構成しています。甲状腺ホルモンは、最強の新陳代謝促進物質であり、

最強の対内脂肪燃焼促進物質です。さらに、血管内皮に沈着したコレステロールを除去し、血管を柔軟化するとともに血行を改善する効果もあります。



ヨウ素が欠乏すると甲状腺機能低下が起こり、発育障害、小人病、脈拍低下、体のむくみなどが現れます。又、性的興奮減退、不妊、肥満などが起こり髪、皮膚、爪につやがなくなり活力がなくなります。

日本は海に囲まれており、海藻類を食べる食習慣があるので、今までは特殊な場合を除いてはほとんど問題になっていなかったのですが、最近では食の乱れが進み、十分に摂れていない方が増えているようです。成長期の幼児、妊産婦、授乳婦は甲状腺ホルモン必要量が増えますので、必然的にヨウ素の摂取量も増えますので欠乏にならないよう気を付けて下さい。偏った摂り方が一番危険です。バランス良く、自然の食べ物から摂っていくことが一番安全で確実です。アルファルファは、素晴らしくバランスも整っています。上手に利用してくださいね!!

腸内環境の改善による試み

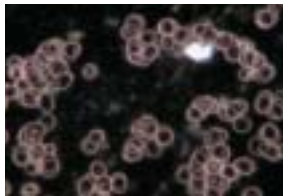
前回に続き、暗視野顕微鏡による生きた血液分析について、お話ししたいと思います。

<症例5> 40歳代 女性

飲用前



飲用1ヶ月後



飲用6ヶ月後



飲用前の血液像写真では、赤血球の連結・集合、血漿中にフィブリンや科学物質が認められた。満まん堂Aセットを飲用し、飲用1ヶ月後ではあまり変化は見られなかったが、飲用6ヶ月後血液像写真では、赤血球の連結・集合がかなりはずれ、血漿中のフィブリンはほとんどなくなり、血液の流動性がかなり改善した。身体的には自律神経のバランスが改善し、体調がよくなったとのことだった。

前にも申し上げましたが、満まん堂Aセットを飲用し、結果が現れるまでには、個人によって生活環境や生活習慣などが異なる事からも個人差が認められますので、焦らずに続けてみてください。

健康メモ

近年、環境問題が盛んに言われておりますが、最近ある番組の中で興味深い報告がありました。それは、いろいろな科学物質摂取量(薬品・添加物など)のデータでした。

20～60才までの平均摂取量

1日の摂取量 21g

1月の摂取量 21g × 30日 = 630g

1年の摂取量 21g × 365日 = 7665g

その中の味覚の実験でジュースのどれが天然100%かというものでした。しかしほとんどの人が当たりませんでした。現代人の味覚がおかしくなっている、それだけ科学物質にどっぷりと浸かっているのかも知れませんが?この事を知り、大変ショックを受けるとともにその影響も

考えなければならぬと私自身思いました。というのも暗視野顕微鏡で血液像を見させていただいているとよく科学物質と思われるものがみられます。薬を飲んだ人はわかりますが、飲んでいない人にもよく見られることがあります。しかし、顕微鏡で見えるのは、ほんの一部だろうと考えられます(大きなプールに一滴落とした位でも影響があるという単位の世界ですから)。これらのものをすみやかに排泄しなければ、身体に大きな負担をかけるのではないのでしょうか?以上のようなことから排泄の重要性もお解かりいただけましたでしょうか。この事は胃腸内の環境に大きく結びつき、血液にも影響し、身体とも関係していくと考えられます。皆さんの日常はどうでしょうか?

善玉菌がよろこぶ食事 ひとくちCooking

たいそうめん

材料 4人分

- そうめん……………200g
- 鯛の切り身……………4切れ(塩少々振っておく)
- 生しいたけ……………4枚(軸をとる)
- オクラ……………4本(ヘタをとり、縦半分に分ける)
- A だし……………4カップ
- 塩……………小さじ1
- しょうゆ……………大さじ2
- みりん……………大さじ1
- すだち……………2個

作り方

- 鯛、生しいたけは、深めのフライパンで両面を軽く焼く。
- ①にAを入れて弱火で3～4分煮て煮立ったら、オクラを加えてさっと煮る。
- そうめんは、熱湯で固めにゆで、水にとって流水でもみ洗いし、水気をきる。
- ③のそうめんを熱湯で温め、軽く水気をきって器に盛り、②の具をのせ、汁を注ぐ。すだちを添え、食べるときにしぼる。



自然の循環と波動

第27回

山村 徹 (山村波動整体院 院長)

青少年犯罪の奥にあるもの(1)

私は子供のころ、大工になりたかった。なぜ大工になりたかったかといえば、村で仕事は、ほとんど農業だけで、農業をするのは嫌だった。一日中(一年中)同じことばかりして、仕事はきつ、その割にはどこの家もあまり豊かではなかった。

それに比べて、大工が仕事をしている仕事場は、そこだけ輝いて見えた。鉋けずり、墨うち、材木の穴掘り、組み合わせ、きらきら輝く道具類…家を造ってしまつまでの過程が手際よく統一されていて、それはまるで魔術みたいで、その仕事ぶりをいつまで見ていても飽きることはなかった。だから私にとって大工になるということは夢であった。概して、そのころ(戦後)

の子供たちは、そのような身近な体験から将来の夢を育てていったように思う。

大工になるという夢は実現しなかったけれども、今から考えると、人はこのようなささやかな夢をもつことをきっかけとして、人生をついていくのだからと思う。いわゆる自分の身近かなところ、大工の仕事場といったような光り輝くところに目を向け、あこがれ、自分もそのような仕事がしたいという夢を、少年時代にもちえたことは本当によかったと思う。

ところで、今の子供たちは何を手がかりに夢を育てていくのだろうか。ある新聞社の調査によると、今の子供たちは理想とする人物像として、男女共にバラエティ番組の

スターたちを選んでいくことであつた。その記事を見て、私は「むべなるかな」という印象をもった。もちろん、理想の人物像としてバラエティ番組のスターたちでは困るといつているのではない。今の子供たちは、ものごとの判断をする時に、自分の目で実際のものや風景を見ているのではなくて、多くは映像を通して見ているのである。そこからは真実は見えないと思う。



プレゼント

限定2名様に「活茶」をプレゼント

、 のどちらかをお選び頂き、9月5日(金)までにTEL又はFAXにてお申込下さい。
 厳正な抽選の上、当選者は商品の発送をもって発表にかえさせていただきます。
 お申込先…(株)健将ライフ TEL.092-674-4545 FAX.092-661-1051



活茶は、赤米玄米を炭化一步手前まで、遠赤外線で時間をかけて黒焼きにしたものです。赤米は弥生時代より伝わる米の原種で、雑草のように生命力たくましい米文化の元祖です。

健将ライフ社長がこだわって手作りした健康にとてもよいお茶です。味とても香ばしく美味しいですよ。

300g入り 2,000円
 15g x 20袋入り 2,200円

1リットルの水に約15g(大さじ山盛り1杯、または1袋)を入れ、沸騰後30分弱火で煮出せば出来上がり。冷やして飲んでも熱々で飲んでもOKですよ。

元気満まん堂Aセット

せ〜んぶ入ってるから大丈夫 これだけ摂れてお得で安全

天然マルチ

ビタミン

+

ミネラル

+

必須アミノ酸

葉緑素・食物せんいた〜っぷり

〜手軽に毎日健康です〜

23種類の天然ミネラル

がんそげんそ
「元祖元素」

14種類の天然ビタミン

元祖元素は1日24粒であなたの体が必要とするビタミン・ミネラルをバランス良く補います。

カルシウム・マグネシウム・カリウム
ナトリウム・リン・鉄・銅・ヨウ素・亜鉛
マンガン・ニッケル・ケイ素・スズ・チタン
ルビジウム・アルミニウム・バナジウム・塩素
コバルト・鉛・モリブデン・ホウ素・硫黄



野菜の王様
アルファルファの錠剤です

ビタミンA・ビタミンE・ビタミンC
ビタミンB1・ビタミンB2・ビタミンB6
ビタミンB12・ビタミンK・ナイアシン
葉酸・イノシトール・コリン
ビオチン・パントテン酸

8種類の必須アミノ酸

トリプトファン、メチオニン
リジン、フェニルアラニン
ロイシン、イソロイシン
バリン、スレオニン

人の身体に必要な必須アミノ酸を全て持っています。



〜おなかを活性・排毒・さらさら血液〜

元気の **もと** は **おなか** から

良い **んち** の **もと**



エンテロコッカス乳酸菌

「ちよう元気なときな」

納豆菌

ヨーグルトやその他の発酵食品とは違う、人のおなかの中に必要な乳酸菌です。
腸まで届き、健康回復のために働きます。
免疫力を高め、身体を活性化します。
病原菌や悪玉菌を抑制し整腸作用を高めます。



腸のお掃除やさん
腸内善玉菌の増殖を助けて整腸作用を発揮し便通を改善します。悪玉菌の増殖を抑え、腐敗産物や有害物質を吸着して肝臓の負担を軽くし、肌や各組織に良い影響を及ぼします。また、納豆菌は高い血圧を下げる酵素(アンギオテンシン変換阻害酵素)や、活性酸素を除去する酵素(SOD)を作ります。

ナットウキナーゼ

ナットウキナーゼは、納豆菌が作る酵素の一つで、食品で唯一、血液中の血栓を溶かす作用があり注目を集めています。血栓は血管に詰まって脳梗塞や心筋梗塞を引き起こしますので、予防に大きな力を発揮します。

無添加だから安心！赤ちゃんからお年寄りまで
もちろん妊婦さんにもお勧めです。

Aセットマン!!

～MADA MADA これからの巻～



おなかいきいき健康クラブ活動のご案内

7月26日(土)

EX企画

能古2!! キャンプだホイ!

7月26日能古島で、海水浴&バーベキューをしました。

総勢34人。回数を重ねるごとに人数が増えていくイベント!今年もおなか一杯食べて腹いっぱい遊びました。とても楽しかったよ。



今まで知らない人同士が、知り合いになるってとても素敵なことですね。

次回は秋頃を予定しているのでお楽しみにね!



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、いつでもご購入の時に「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。



催しのご案内

心のセミナー

日時 / 平成15年9月7日(日)
PM1:00開場 1:30開演(3:30終了予定)

場所 / 都久志会館 405号室
福岡市中央区天神4-8-10 TEL092-741-3335

参加費 / 500円

講師 / 箕浦 将昭社長

内容 / 「腸内細菌に及ぼす感謝の威力」

慢性的な病気が治らないわけは…。精神、肉体の根本を強くするには…。喜びの波動は病を治す。目に見えない自然の働き(サムシンググレード)とは何か。感謝の心が健康と幸せにどうかかわってくるのでしょうか。

今回の講師は、心と身体の健康を推奨している箕浦社長です！

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。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

おなかいきいき健康クラブからのお知らせ

元気満まん堂ゲストルーム週間行事
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

< Y M Dreamからのお知らせ >

毎週木曜日、PM2時よりY M Dream説明会を行っています。お越しになられ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 >

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^0^お友達も一緒にご参加ください。お待ちしております。

< EX英会話 >

毎週火曜日又は水曜日PM8時～。カナダ人のアレン先生を囲んで、英会話を行っています。皆さん、自分が伝えたいことを英語で伝えることに悪戦苦闘中。形式はフリートークで、食事をいただきながらアットホームな雰囲気の中でやっていますよ。皆さんも参加してみませんか?楽しいですよ。時間は2時間～3時間です。会費 1500円(軽食付き) 西嶋葉子までご連絡ください。携帯090-7922-4674

E-mail yoko.genkimanman@docomo.ne.jp



お知らせ



お願い

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

元気満まん堂ベーシックセット6ヶ月分代金前払いの方は送料が無料になります。ご希望の方はTELまたはFAXで元気満まん堂までお申し込みください。

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いたしておりますので、ご希望の方は元気満まん堂までお知らせ下さい。

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30才になって感じたこと。それは、ちょっと運動しただけで筋肉痛になる...

筋肉の衰えを感じ始めた今日この頃。頭もそうだが体までもとは...。ちょっと鍛えなおそうと思い直した今日この頃である。^0^

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/