No.39 腸内快覧板

10 Oct.

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

●箕浦社長
根の張った生活を、病気は生活の赤信号

先日、はかた南無の会で奈良薬師寺の小林澤應講師の辻説法がありました。その先生のお話によると「恩とは原因の因に思いの心を寄せる事」だと言われました。恩という字を広辞苑で調べてみると、「めぐみ、いつくしみ」とあります。すべての出来事、すべての物には「めぐみ、いつくしみ」の原点が有ることを思えば、こだわりや思いこみ、素直でない自分のことしか考えられない己が、いかに心の根が貧しく小さな人間だったのか改めて気付かされました。

やおよろずの神に生かされている自分が今ここに在る事への喜びと、お蔭様を考える時、まず母への思い、父への思い、数え切れない先祖の「めぐみ、いつくしみ」の上に今の自分が在る事に気付きます。さらに、目に見えないたくさんの縁の上に生かされている自分を感じる時、自らの生命への恩を感じると同時に、目に見えない自然の働き（サムシング・グレート）に生かされている生命を「有り難いこと、素晴らしいこと」と感じずにはいられません。

おなかは母なる大地なのです

この思いをひとたび自分のおなかに向けてみると、感謝の波動は腸内細菌に伝わり、その及ぼす威力は、食べた物の消化吸収を進め、免疫力も向上し、身体に活力を取り戻します。また病気の回復力は日に日に増し、元気になっていく喜びの波動が腸内善玉菌の働きを助け、ビタミンや酵素の生産を活発にし、健康な身体に戻ります。

根っこがひ弱な人（精神や肉体）の慢性的な病気は如何なる手当も効果が上がりません。なぜなら、消化器官、特に腸の働きは植物の根っこの役割を果たしているからです。根が腐れば植物は枯れてしまいますね。大地に根を張る植物と違って、動物が動けるのは「腸」という形で大地を体内に持つようになったからです。植物が根で行う栄養の吸収と排泄という生命活動を、人は腸で行っています。百種類百兆個の小さな生命、腸内細菌の仕事（発酵）のおかげで、人は食べた物の力を十分に引き出すことが出来ているのです。自分の身体の「根っこ」を豊かにし、恩を感じるようにぜひなりたいものです。

消化器官（生理的根）と精神的バックボーン（心の根）

あらゆる臓器の働きは交感神経と副交感神経のバランスの上に機能しています。自律神経は緊張と弛緩の繰り返しをシーソーの様にバランスを取り、健康を維持しているので、不安と緊張の連続はバランスを崩し、病気を引き起こします。

精神的バックボーン（心の根）を考えるとき不平不満、不安、緊張の連続などが身体に及ぼす影響は単に自律神経だけに留まらず腸内環境にも多大の影響を及ぼします。

価値ある人生をつかむには、今この世で生きる喜びの「恩」をお返しし、自らの仕事で社会に役立ことです。小さなことでも生きる目的をはっきり持ち、夢の実現に向かって一つ一つハードルを越えていかなければならないと思うのです。一つのハードルを越えると、次のハードルが見えてきます。ハードルを悔いること無く、決してあきらめること無く、自分の夢の実現に向けて楽しく素直に喜んで働けるところに健康も実現するものと考えます

細菌雑学考 32

満まん堂学術顧問
佐々木　俊雄氏

今回はBセットに含まれる「イチョウ葉エキス」に関して北海道医療大学薬学部の報告を紹介しましょう。

イチョウは1科1属1種で近縁の植物はなく、今から約1億5千年前の中世代ジュラ紀に繁茂し、地球環境の変化による影響を受け絶滅状態となり、化石による研究から、数種有ったとされるイチョウのうち、かろうじて中国の一部に生き残った1種が人為的に広がり現在に至っており、「生きた化石」と呼ばれる。

雌雄異株であり、雄の株から精子を出すことが発見され、撮影されている。花粉と異なる生殖を示す風変わりの植物で、実は雌株にしかならない。実を食べるのは、中国、朝鮮半島、日本に限られ、多食するとギンナン食中毒を起こす。原因物質はビタミンB6の類似体でアンチビタミンB6であり、ビタミンB6欠乏症を起こすためと解明された。摂取後4～5時間後に発症し硬直性痙攣と間代性痙攣が現れ、重症の場合は意識が混濁し、呼吸困難などで死に至る場合もあり、致死率は25%とある。

「イチョウ葉エキス」には種子に含まれる有毒成分を解毒する成分があることが動物実験で分かり研究が進められた。

成分であるフラボノイドは強い抗酸化能を有し組織保護作用に寄与すると推察される。イチョウに特有で他の植物からは発見されないテルペン成分は、血小板凝集や炎症反応に関与する血小板活性化因子の拮抗作用、浮腫や低酸素に起因する虚血に対して神経保護作用を示す。

脳や末梢の血流障害に対して効果が認められ、めまい、耳鳴り、記憶力減退、不安感を伴う情緒不安、脳機能障害、末梢動脈の血行鬱滞の治療に処方されている。

① 低酸素状態に対する組織耐性の増加
② 脳浮腫の軽減
③ 血流の改善
④ 老化による受容体活動変化の防止

が上げられ、軽度や中程度のアルツハイマー病、多発梗塞性痴呆症患者の症状の安定化や改善に有効である。

植物学的に特異であることから、特有成分が数多く存在する。血圧降下作用や神経安定作用は注目されており、今後更なる効能が実証されるかもしれない。

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

ハーブ＆乳酸菌食品
いちょう元気

合計 12,000円
（消費税・送料別途）

達磨の経済考

高野山真言宗慈明院住職
吉住　明海

『清貧』

現代の生活の中では『清貧』という、つつましい言葉は死語になってしまった。尤も物が多すぎる。不必要な物ばかり増えて、結局、物や土地、家に自分自身が縛られているのだけれど、それに気がつかないでいる…。

耐えるとか、辛抱するという事もなく、自己破産だ夜逃げだと、要領よく立ち回った者が、知恵者のように思われる。どこか間違っているのではないだろうか。不器用でも、コツコツひとつの事に励んでいる人にこそ、陽の当たる社会であって欲しいと願う…。

修行時代、高野山の厳しさに耐え切れなくて、下山を考えていた頃があった。同級生の一人に、高野山大学も退学して、九州に帰ろうかと思うと相談を持ちかけたら、しばらく黙って、私の顔を見ていたが…。

「帰れる所が有る者はいいよね。俺は家が貧乏だから、寺に預けられて学費も出してもらっている。どんなに辛くても帰る場所はない」

私は家からの仕送りで、学生生活を送っているのに…。脳天に一発ガーンと殴られた気がしたのである。「仏飯で育ててもらったから、逃げられへんのや…」の一言が、私を高野山に踏み留めさせた。三十年も昔の事だが、今でも耳の底に残っているのである。現在、彼は地方の住職として、福祉施設の開設に奔走しているとか…。

物やお金がどんなにあっても、どんな立派な家に住んだとしても、悩みや苦しみがなくなるものでは無い。貧しくとも、心豊かな人生が『清貧』という、貧らない・愚痴を言わない。笑い声の絶えない、そんな暮らしの中から至福の感謝が生まれてくる。

リストラで職を失い、奥さんのパートで何とか食いつないでいる。一向に運が向いてこないと、三十九歳の男性が私を尋ねてきた。着ているスーツはブランド物のようだし、腕時計もいい物である。困っていると言いながら、乗ってきた自家用車は高級車である。

天平十八年（七四六）の「東大寺奴卑籍帳」というのがあって、それによると三十九才の男の奴隷の値段は稲の束千四十一束とされている。年令や男女の差はあるものの、平均千束の稲が人間の値段だった。千束の稲から取れる米の量がどの程度か私には分からないが、千二百年前の三十九才の男の値段を言いたかったのである。見栄や体裁、過去のこだわりなど気にしていては運は開けてこない、「楽して運が向いてはこないと思うよ」と、言葉を付け加えた。

先日、父の命日だったので、追善供養法要を営んだ。酒を飲むといつも言っていた言葉を思い出す。「わしゃぁ、貧乏という薬があるケン、病気はせん事に決めとる」と笑っていたが、ついには病に倒れて、旅立っていった。

お金儲けは出来なかったが、その生き方と死に様に、男の何たるかを教えられた気がする。作業着と汚れた軍手が、既に亡くなって四年目を迎えるというのに、捨てきれずに残している。父の汚れた帽子が、道具小屋に掛かっていた。かぶってみると、父の汗の匂いがした。親父もハングリー精神で生涯を生き抜いたのかと、元の場所に帽子を置いた。

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

酢 砂糖 塩 みりん 醤油 ドレッシング 味噌 たれ

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.11

箕浦　雅子

＜鉄(Fe)について＞

鉄を薬として使った記録はギリシャ神話にも出ています。鉄錆をワインに溶かしたものを飲ませることで、インポテンツを治したという話です。この頃はまだ「鉄＝強い」という思い込みによるものでしていたことですが、18世紀に入ると鉄塩などを使ってのきちんとした治療がおこなわれるようになりました。

体の中には、機能鉄(酸素の運搬、酸素添加、酸化、電子伝達などたくさんの酵素の成分となるもの)と貯蔵鉄(生体に障害を及ぼすこと無しに鉄を貯蔵し、処理する代謝系)があります。体内に鉄が不足してくると、酸素が細胞に行き渡らないので、色々な障害がおこってきます。

代表的なのは貧血でしょう。

鉄が不足するのは①食物からの鉄の供給量の不足②腸管吸収機構の能力の低下③鉄需要の亢進④失血などです。③は妊娠や出産、月経の時などですので、女性のほうが鉄欠乏性貧血が多いのも納得です。①と③は満まん堂で解決できますよね!!

鉄に限らず腸管の機能が低下してしまうと良いものは流れ、悪いものは滞るという悪循環にはまってしまいますので、しっかりきれいにしておきましょう。

鉄が多く含まれている食べ物:海草(のり、ひじきetc.)、肉類(レバー)、大豆、緑黄色野菜(ほうれん草　etc.)です。特に育ち盛りの子供や妊婦さんなどはミネラルの必要量が増えています。気をつけてバランスよくしっかり摂っておきましょう。

自然の循環と波動　第28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（2）

映像を通して、真実の姿をとらえようとすると、いろいろなまちがいが起こってくる。テレビで映し出される全世界のニュースや情報を何の苦労もなく、いながらにして知ることが出来るようになって久しいし、最近ではインターネットによって、自分の知りたい情報のすべてを手に入れることが出来るようになった。確かに便利ではある。しかし、このような方法で知識や情報を手に入れる生活をしていると、映像そのものが真実で、すべてになってしまい、その裏にある最も大切なものを見る目が失われていく、ということを知るべきである。

テレビのバラエティ番組を見て笑いころげるのもいい、ゲーム機に夢中になるのもいい、インターネットを利用するのも結構だ。悪いことではない。案外、重要なことであるかもしれない。人間の生活の余暇の部分は、昔も今も質の違いこそあれ、そういうものであったからだ。

社会が複雑になりすぎて、見えにくくはなっているけれども、私たちのぐるりには光り輝く人物や場所や風景があったり、それとは反対の人物や場所や風景があったりする。それを自分の目で見て感動したり、嫌悪したりして、真実を見る目を育てていかなければならないと思う。

映像や氾濫する情報の中にどっぷりつかっていると、それが日常となり、自分そのものを見つめることが出来なくなってしまうのではないかと思う。

自己を見つめることの出来ない人間は、本物の感動とか嫌悪といった感情は希薄となり、映像を造りだす器機と一体化し、すべての映像に感情移入する超人間が出現することになるのだ。そこに現代を見る一つの根があると私は想像している。

善玉菌がよろこぶ食事　ひとくちCooking

さんまの酢煮

材　料　4人分

さんま……4尾
（頭を落とし、内臓を取って
5㎝長さのぶつ切りにする）
こんぶ……15㎝
水……3カップ
しょうが……1かけ（薄切り）
酢、酒……各大さじ4
砂糖、しょうゆ……各大さじ2
ごま油……大さじ2

作り方

❶ 平らな鍋に、こんぶを敷き、その上にさんまを重ならないように並べ、水、しょうが、酢、酒、しょうゆ、ごま油を加え、落としぶたをして中火にかける。
❷ 煮立ったら、弱火にして20分煮る。
❸ ❷に砂糖を加え、さらに20分煮る。

Aセットマン!!

～秋を楽しもうの巻～

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。

元気満まん堂Aセット

ぜ~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

「元祖元素（がんそげんそ）」

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B_1　・ビタミンB_2・ビタミンB_6
ビタミンB_{12}・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

人の身体に必要な必須アミノ酸を全て持っています。

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

×

~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　良いうんちのもと

エンテロコッカス乳酸菌

「ちょう元気なっとき菌」

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、肌や各組織によ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。

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ケ月継続購入すると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。

伝言板

催しのご案内

■なつかしの遠足大会

日時 / 平成15年10月19日(日)
場所/ フラワーパーク天瀬
大分県日田郡天瀬町大字塚田1750
参加費/ 3,500円(予定)
集合場所/ 福岡県博多駅筑紫口
ローソン前　9:30分集合　10:00出発

持ってくるもの:お弁当・水筒・ピクニックシート・温泉用セット
バスを貸しきって、天瀬まで行きませんか？
帰りには天ヶ瀬の温泉で一汗流して、ゆっくりと有意義な一日を皆で共に過ごしましょう。
参加ご希望の方は、元気満まん堂までご連絡下さい。

■元気満まん堂　心のセミナー

日時 / 平成15年11月16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」
参加費/ 500円
ゲスト大歓迎です。ご家族、お友達もご一緒にご参加下さい。

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

＜ＹＭ Dreamからのお知らせ＞

毎週木曜日、PM2時よりYM 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＾お友達もご一緒にご参加ください。お待ちしています。

＜EX英会話＞

各週水曜日P.M.8時30分より、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ますよ。皆さんも参加してみませんか?楽しいですよ。
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。

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

今年ももう終わりに近づいていますね。そうそう！秋といえば松茸。今年こそは山で松茸を拝みたい…＾０＾秋の広島が楽しみだ!!

あなたの健康応援団
元気満まん堂

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/