

No.43

## 腸内快覧板

2 Feb.

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

箕浦社長

腸内細菌と私よりNo.3

私たちの知られざる恐ろしい食生活の実態とミネラル不足



現代の私たちの生活習慣、ここでは毎日の食事について見てみましょう。

私たちが毎日食べている加工食品や、子どもたちが食べているお菓子やジュースに含まれる食品添加物、塩素殺菌された水道水、野菜や果物の残留農薬や

精肉に残留する抗生物質など、日常的に口にしているこれらの物質によって、私たちの体は知らず知らずの間にむしばまれています。

私たちの生活は十萬種に及ぶ化学物質と三百四十種類以上の食品添加物によって、常におびやかされています。特に日本は世界一の食品添加物消費国で、なんと国民一人あたり年間4.2キログラムも消費しているそうです。

かつての日本では見られなかったアトピーや花粉症など現代特有の症状も、その原因として食品添加物や農薬の影響が指摘されています。そのため、近年では無農薬や有機野菜であることをセールスポイントとした農作物が店頭に並ぶようになりました。では、こうした安全性をうたったものだけを摂取していれば

十分なのでしょうが。

安全な農作物であることと同じくらい重要なのは、その作物が本来もっている「力」が十分に備わっているかどうかです。別な言い方をすれば、注目すべきなのは、「ミネラル・微量元素」がどれくらい含まれているかです。

現代では栄養のバランスが十分とれた食事でも、必須とされるミネラル・微量元素が食材自体に十分含まれていないことが、多くの実験で明らかにされています。

栄養生化学療法で先駆的なアメリカのメリディアン・バレー臨床試験所では、血清・赤血球・白血球・毛髪・血中のアミノ酸を総合的に査定し、そのミネラル値を厳密に測定しました。そこで得られたデータによると、十二月号でもあげましたように体の不調があると訴えている人は、例外なく何らかのミネラル欠乏症であることがわかったのです。

栄養素の乏しい現在の野菜  
野菜に含まれる栄養素が減っ

ている、このことはぜひいぶん前から大きく取り上げられてきました。一番センサーショナルに減ったのが、カロチン(ビタミンA)です。昔と比べ今は1/10位しか入っていないと言われています。

それに比べるとミネラル・微量元素の欠乏は隠れて目立ちません。しかし食べ物からミネラル・微量元素が摂取できなくなった為、体の中のホルモン生産や代謝が低調になってしまい、結果として体の不調、不定愁訴に悩む人が増えてきました。

一方ではクスリが効かなくなつてきています。昔はこんな副作用は出ていなかった、などといったおかしなことが増えてきました。本当に何だろう何だろうと、二十年前から私もその原因に強い関心を持つていました。そこで分かったのは農業における化学肥料の多用による作物の影響だったのです。

次号は、ミネラルが生命の代謝を活性化します。

# 細菌雑学考

36



満まん堂学術顧問  
佐々木 俊雄氏

経営コンサルタントの一倉定さんの「塩こそ生命の源」という体験的健康学を読んだ。内容は現代の衛生学には反するものであった。

食塩の摂りすぎは自然治癒力、身体防衛力の機能が働き起り得ない。塩分の主体はナトリウムであるが、農耕民族の主食は野菜と穀類であり、肉の10〜50分の1であり、パン、ハム、ベーコンの500〜1000分の1で食事ににより摂取量は大きく異なる。調理による食塩の摂取量をWHOの一日4〜5グラムという指導は間違っている。減塩、減塩のためにどれだけ多くの人が健康を損なっているか。自然治癒力の指令によって、自律神経が精妙無比なコントロールを行っているのだから総てをこれに任せたらよい。

自分の好みの塩味で食べたいだけ食べる。塩をそのままとっても鉱物を消化する能力を持っていないから効率が

悪いので海藻、味噌、醤油などの形で摂る。精製塩は駄目、天然塩を用いることとしている。

アトピー性皮膚炎、花粉症、中耳炎、高血圧、低血圧、痛風、頭痛、腰痛、膝痛、腱鞘炎などの改善例が紹介されている。おすすめの治療法が紹介されているので書いておこう。

1. 有精卵を二つに割り、殻の片側一杯の辛口醤油を加えこれをかき混ぜて飲む。この塩分は4〜5グラムとなる。これを3〜4日続けて休み、一週間ほど後、2〜3日続けて休み、一週間後毎週1〜2日摂ると良い。食物により、体調により個人差があるので自分のペースを掴む。
  2. コマ9対自然塩1のごま塩を毎食小さじ2〜3杯以上摂る。
  3. 濃い味噌汁を毎食一杯飲む。
  4. 塩を足や手、顔などにすり込む。
  5. 塩風呂にはいる。
- 私も股関節が悪く、寝る時に左を下に

すると痛くてどうしようもない。起きているときも左の腰が痛い。痛いのは自然治癒力が働いているからだ、我慢我慢と腰をたたきながら過ごしてきたが、ものは試しと卵醬を試してみた。3日経過したとき、寝返りを打っても腰が痛まない。

座っていても痛みは感じない。すこぶる体調が良くなっている。やはり塩分不足であったのかと感じ入った次第。毎週続けければよいものを、良くなれば忘れてしまい止めてしまつて痛みが戻り、改めて思い出したように飲むと言つたていたらくである。しかし確かに良いことは身をもって体感した。若い頃は汗をかけば乾いて塩の結晶が皮膚を被いザラザラして、なめると塩辛かつたものだが、近頃は山に登りどんなに汗をかくて乾燥しても塩の結晶など出来もしない、なめればやや塩辛だけ。こうしてみるとやはり健康で若かつた頃が正常で、今は塩不足なのだ実感している。

## 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)



「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。

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





<「アミノ酸」って何?>

アミノ酸ダイエットなど、最近話題のものですよね！ドリンクやサプリメントも、たくさん発売されています。自然界には約500種類ものアミノ酸が発見されていますが、私たちの身体のたんぱく質を構成しているのはわずか20種類 この20種類が複雑に組み合わせられて10万種類ものさまざまなたんぱく質をつくっています。私たちが肉、魚、穀物などを食べると、そのたんぱく質は20種類のアミノ酸に分解され、私たちの身体の中で、再びたんぱく質に組み換えられます。食事で身体に摂り入れられたたんぱく質は、分解・吸収され、肝臓に達するまでにほとんどがアミノ酸になっています。



20種類のアミノ酸のうち11種類は、他のアミノ酸から作ることができますが、残りの9種類は体内で合成することができません。これらは必須アミノ酸

とよばれ、食事からの摂取が不可欠です。私たちの身体を構成するたんぱく質は、毎日合成と分解を繰り返していますので、必要なアミノ酸とミネラルをきちんと食事から摂ることは、毎日の食事の重要なテーマです。

え！！「アミノ酸とミネラル？」と思いませんか??そう、ミネラルです。毎日合成と分解を繰り返しているそのときに必要なのがミネラルなのです。どちらを行うのも酵素、補酵素は絶対必要です。この酵素や補酵素の素になっているのがミネラルだからです。「縁の下の力持ち」の「ミネラル」もお忘れなく！！合成と分解これがしっかり出来れば、足りないアミノ酸も作り出すし、余分なものは外に排泄できる。かなり効率の良い身体が出来上がります。これが健康の秘訣！食べたものを消化・吸収する胃や腸、この環境整備もしっかりと気をつけておきましょう！私は元気満まん堂のセットで整備・補給ばっちりです。

身体のケアと腸内ケア

「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。



Aセット

「ミネラルを豊富に含む元祖元素」の成分分析表 (720粒)アルファルファ100g中

ビタミンA	10000 ~ 7000IU	マグネシウム	900 ~ 720mg
ビタミンE	20 ~ 15IU	カリウム	3800 ~ 3000mg
ビタミンC	50 ~ 40mg	ケイ素	1000 ~ 900mg
ビタミンB1	0.5 ~ 0.4mg	ナトリウム	350 ~ 300mg
ビタミンB2	1.5 ~ 1.2mg	リン	500 ~ 400mg
ビタミンB6	1.2 ~ 1.0mg	鉄	300 ~ 270mg
ビタミンB12	0.8 μg	銅	0.5 ~ 0.3mg
ビタミンK	8 ~ 6IU	ヨウ素	0.9 ~ 0.7mg
ナイアシン	9.0 ~ 7.0mg	亜鉛	12.0 ~ 10.0mg
葉酸	1.0 ~ 0.8mg	マンガン	8.1 ~ 7.0mg
ピオチン	100 ~ 85mg	ニッケル	2.0 ~ 1.5mg
イノシトール	680 ~ 550mg	セレン	0.03ppm
コリン	2.5 ~ 2.0mg	クロロフィル	200 ~ 160mg
パントテン酸	6.0 ~ 5.0mg	キサントフィル	25.0 ~ 20.0mg
カルシウム	1750 ~ 1500mg	食物せんい	15000 ~ 13000mg

その他コバルト、ルビジウム、等々人間の体内に必要とする微量元素(臭素以外)を全て含有しています。(財)食品環境検査協会

アトピー性皮膚炎が改善した

佐賀県在住 森元 洋子さん



## 現

在3歳の子供の事をお話します。生まれて間もない頃から、ひどいアトピー性皮膚炎になり、病院で検査したところ、卵、牛乳、大豆アレルギーとわかりました。父親がアレルギー体質なので仕方がないと、諦めていました。離乳食が始まり、少しずつなら卵が入っていても大丈夫だろうと安易な考えで食べさせました。ところがこれが大変なことになり、全身に湿疹がでて大変な苦しみよ間で、子供は痒くて泣き叫ぶし、機嫌は悪く、もう私もどうしてよいか分からず、しばらく二人で泣いていました。子供に「ごめんね。お母さんが悪かった。もう少し気を付けて考えてあげれば良かったのね。ごめんね」と何度も何度も謝りました。これからどんな色々な物を食べさせてあげなくてはいけないのに、大豆、卵、牛乳がアレルギーとなるとどうしたらいいのが困っていました。アレルギーの本を買って勉強したり、友達にも相談しました。勿論お医者様にも相談しました。でもこれといった治療方法はなく、途方に迷っていました。

ある日、別の友人が「アレルギーには腸内細菌が大きく関わっているのだからこれを飲んでみたら腸内細菌が活発になり、免疫力がついて結果的にアレルギーが良くなった子供がいる」と言うので、その健康食品を購入してみました。それは元氣満まん堂のAセットです。子供に飲ませてから2年になりますが、今では卵、牛乳、大豆も殆ど平気です。IgeEの値も130から今では50位まで下がり正常値になるまでが楽しみです。

## 体を若返らせる方法

監修 / 渡辺孝

『血液をサラサラにする本』主婦と生活社 要約

### イカ、カキ、カニ

貝類、甲殻類のタウリンや亜鉛の働きが血圧、総コレステロール値を下げる。



海の幸の中でも、カキ、ホタテ等の貝類やイカ、エビ、カニを食べると、コレステロール値が上がるのでは、と気にする人がいますが、それは誤解です。

これらには、タウリンというアミノ酸の1種が含まれています。タウリンには総コレステロール値を減らし、血圧を下げる働きがあります。また、肝臓機能を高め、コレステロールの処理能力をアップさせるので、コレステロール系の胆石を溶かす作用もあります。胆汁酸の分泌も促進します。

さらに、カキ、エビ、イカなどにはシステロールという物質が含まれており、コレステロールの吸収を妨げる働きをします。システロールの構造はコレステロールと似ているのですが、逆の働きをします。

これらの効能により、魚介類や甲殻類はコレステロールを心配するより、肉などの他のタンパク源の代わりに積極的に摂りたい食品といえるのです。しかし、食べ過ぎにはご用心!過ぎたるは肥満の原因に…。やはりバランスの取れた食生活が肥満予防と若さと健康を保つ秘訣ですね。

# サラサラ血液をめざして

第14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

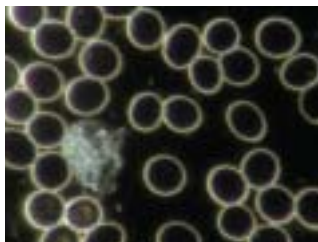
前回に続き、暗視野顕微鏡による生きた血液分析について、お話ししたいと思います。

<症例9> 50歳代 女性

飲用前



飲用8ヶ月半後



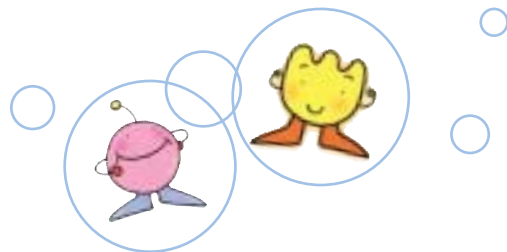
満まん堂Aセットの飲用前の血液像は、赤血球の連鎖・血漿中のフィブリンが多く見られたが、満まん堂Aセットを飲用し、飲用8ヶ月半後赤血球の連鎖がはずれ、血漿中のフィブリンがほとんどなくなり、血漿がきれいになったので白血球像がはっきり確認できるようになりました。また、血液の流動性もかなり改善しています。風邪をひきやすい、疲れやすいなどの自覚症状が和らぎ、体調がよくなったとのことでした。

### 健康メモ

#### 『血液サラサラのライフスタイル』

血液は健康のバロメーターといわれるようにドロドロの血液を改善するには、食べすぎ、偏った食生活をしない、タンパク質・脂質の過食をしない、繊維を多くとる、酸化物はとらない、白砂糖はとらない、油脂に注意する、飲酒は少なくする、夜食・過食・一气食いはしない、精神をいつも安定させておく(不安や怒りは血を固まらせる)、適度な運動をするなどがありますが、いつも腸内の環境を整えておくことが特に大切です。その他にも、呼吸や姿勢なども大切です。

皆さんも、健康のためにご自分の生活習慣をもう一度ご自身を見直して、『サラサラの血液』になるよう改善し、より健康的な生活を楽しみましょう。



## 善玉菌がよろこぶ食事 ひとくちCooking

### きりたんぽ風おにぎり鍋

材 料 4人分

- ご飯..... 600g
- 鶏もも肉..... 300g
- ごぼう..... 1本
- 白ねぎ..... 1本
- 水菜..... 1束
- 糸こんにゃく..... 1袋
- 鶏がらスープ..... 7カップ
- 酒..... 大さじ2
- 薄口しょうゆ..... 大さじ1~2
- 柚子・一味唐辛子..... 各少々

作り方

- ① ご飯は熱いうちに、すりこぎでついて半つき状態にし、ひと口大に丸めて串に刺す。グリルで両面にこんがり焼き目をつける。
- ② 鶏もも肉はひと口大のそぎ切りにする。ごぼうはささがきにして酢水でアクを抜く。白ねぎは斜めに薄切り、水菜は4cm長さに切る。糸こんにゃくはゆでておく。
- ③ 鶏がらスープを煮立て、酒、薄口しょうゆで調味する。鶏肉、ごぼう、白ねぎ、糸こんにゃくを加えてしばらく煮込み、火が通ったら①と水菜を加える。
- ④ ③が煮えたところで器に取り、お好みで柚子を絞り、一味唐辛子をふっていただく。



# 達磨の経済考

高野山真言宗慈明院住職

吉住 明海

## 「宿業の抄 その2」

不仕合とは、物が有り余

り過ぎる事に始まる。肥料

を与え過ぎた植物は根腐れ

をしてしまい、土地そのも

の活性力も衰えていくと

言う。手首を切った青年に

質問してみた。「君は、夜

何時に寝ているの・・・？」

「夜は寝ません。昼に寝て

いますから」夜型なのだ

と力説する。つまり、フクロ

ウ症候群のようである。

人間が死ぬ時間は、潮の

満ち干きに例えられるが、

午前三時くらいから午前六

時の間に亡くなる人が多い

ようである。統計をとった

訳ではないが、臨終を迎え

た病人はこの時間に一つの

山を越えるのかも知れない。

自殺の時間もこの時間帯が

多いと聞く『魔の刻』と呼

ばれる所以である。

『サーカディアン・リズム

(生体リズム)と言われる。

一日の循環を時間で区分す

れば、外部環境に適応する

ように体は出来ている。人

間は決して夜行性の動物で

はないのである。朝夕の体

温は低く筋力も低下する。

日中は体温は高く、筋力も

強くなっている。さらに、

午後十時頃から午前三時頃

までは、体内細胞の入れ替え

古い細胞が新しい細胞と入

れ替わる時間なのである。

また細胞の活動力の弱いのが

午前三時から六時と人間の

死ぬ時刻と符合する。この

時間帯に起きて物事を考え

ても、あまり健康的とは言

い難いようだ。夜が明けて

から、自殺の実行が少ない

のも、そんな理由のひとつ

になるのかもしれない。

この青年に『早寝早起き』

を提案しておいた。夜は寝

る時間であり、布団は睡眠

の為であり、物事を考える

場所ではないのである。深

夜のフクロウ族が、コンビ

ニにたむろして、「別に、

いいじゃん・・・」では情けない。

親が叱る事も出来ないなど

とは宿業では片付けられない、

割り切れぬものが心に残る。

夜は十時に寝て、朝六時

に起き昼は働く、これが人

間らしいのかもしれない。

判ってはいるが・・・深夜の

静けさは捨てがたい『宿業』

の深さをしみじみ考えた。

合掌

## 商品紹介

## ニンニクパワーがプラスされたCセット！

### アルファアルファとニンニクのWパワーで体に喝！！

**C**セット

合計  
12,000円  
(消費税・送料別途)

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**  
がぁっ！

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のご案内

2003.12月20日(土)  
EX企画 クリスマスパティー

EXは、助け合い、学び合い、分かち合いを3本の柱に活動しています。  
今回は総勢41人でクリスマスパーティーをしました。  
本当に楽しかったですよ。年々イベント内容が楽しくなってきました！  
今年もまた、3~4回イベントをしますの是非参加して下さいね！



Lucky Merry Christmas  
Lucky Merry Christmas

## 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。

## 伝言板



ご案内

元気満まん堂

#### < 定期購入の会員様へお知らせ >

3月より銀行、郵便局自動引き落としの定期購入の会員様に限り、送料を弊社負担とさせていただきます。

健将ライフ

#### < いつも元気からのお知らせ >

元気満まん堂の会員様に限り、『いつも元気』の健康食品を2割引、自然食品を1割引とさせていただきます。是非ご利用ください。

13,000円未満のお買い上げのお客様は別途送料を頂きますのでご了承ください。尚、元気満まん堂定期発送と一緒にの配送でよろしければ送料は不要です。

#### 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

お問い合わせ、地図が必要な方は元気満まん堂までご連絡ください。

#### < 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、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^o^お友達も一緒にご参加ください。お待ちしております。

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

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。何卒よろしくお願致します。

#### 編集後記

年が明けたと思ったらもう2月。私は正月に美味しい物を食べ過ぎて2キロ増!産婦人科の先生に太りすぎといわれ、その言葉に大ショック!昔は赤ちゃんが出来ると2人分食べると言われていたのに今ではその逆...。時代の流れと共に常識が変化していきそうですね...。今から先、心の目をしっかり開き、自分を信じていきたいものです。

あなたの健康応援団



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/>