

No.44

腸内快覧板

3 Mar.

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.4

〜ミネラルが生命の代謝を活性化する〜

化学肥料の多用による作物への影響が人の身体にも影響を：

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とアメリカのメリディアン・バレー臨床試験所が発表しているように、食べ物からミネラル・微量元素が摂取できにくくなった現代では、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い、昔はこんな副作用は出ていなかった、などといった患者さんが増えてきました。ほんとうに何だろうと、二十年前から私もその原因に強い関心を持っていました。

そこでわかってきたのは、農業における化学肥料の多用による作物への影響です。やがて、時間が経過するにつれて、過剰な化学肥料の影響が見え始め、野菜も稲も日持ちが悪くなり、一見よく育っているように見える果樹が花も咲かせず実も結ばない。これは化学肥料によって増収を続けているうちに土が次第

に衰えてきたからです。そのため一転して病気の発生や収量が激減する事態となってしまうました。

昔は糞尿を発酵させて田畑に還していました。今は化学肥料で量産した作物を街に持つていって食べさせていきます。糞尿として出てくるべきミネラルは全部下水道へ直行し田畑には還りません。昔は赤土を田に入れたり、枝打ちしたものを田に持つていって焼いてそれを広げて、という作業をしていました。ミネラルそのものを土に還していたのです。しかし今はそのミネラル循環がうまく転回していません。ミネラル、小さな小さな微生物と、植物や動物との連環が全部断ち切られています。栄養の足りない作物(ミネラルの欠乏



した土で育った野菜や穀物)が流通し、それを食べて生きていく私たちの生命力が衰え始めています。

生命代謝を担っているのは酵素であり、その酵素を活発にするのがミネラルです。ミネラルが欠乏しては酵素が働かず、ビタミンも活性化しません。

いい土がいい作物を育ててこそ、その作物に含まれるミネラルが生命の代謝を活性化し、健康な人を育てます。地球上の生命活動の根源が土にあり、土が健康になれば人間も含めた生きるものすべてが浄化され健康になります。

土と作物、そして人間とはいわばそれぞれが深い関係で結ばれるトライアングルの関係にあります。そのどれもが、健康な状態にあるためにはミネラル・微量元素が重要なかわりを持つことになるのです。

次号は腸の異常は万病のもとへ、



細菌雑学考

37



満まん堂学術顧問
佐々木 俊雄氏

ある保育研究会で子供たちの食事の作法のはなしがあり、それぞれの園での食事作法について紹介されたとき、食事の前にとつて手を合わせるのですか」という質問がでたという。

ある小学校では、給食の支度は出来たか、それじゃあ笛で合図するから、笛が鳴ったら食べ始めなさい」と言っていると聞いた。またある公立学校では、食前に手を合わせると、「そんなこと止めなさい、縁起が悪い」と言つた先生もいると聞いた。

何か肌寒い気持ち湧き出て、心をはぐくむ大切な機会を生かし得ない教育の砂漠化を感じた。

「食事というのはとても大切なもので、食べ物の生命を頂くものです。魚、動物、野菜などの命を頂き、血とし肉として生きている。命を捧げてくれた生

き物たちへの感謝と食卓に届けるまでの多くの人々へ感謝します」と感謝を表す行為として食前食後の挨拶をするという基本的なことを教育して行かねばならないと思うのだが…。

私が所属する文部科学省生涯学習局所轄の民間の社会教育団体である倫理研究所では、天地の恵みと、多くの人々の働きに感謝して、命のもとを謹んで頂きます」と唱え、「頂きます」と言つて箸を取り、「天地の恵みと、多くの人々の働きに感謝して、命のもとを謹んで頂きました」と唱え、「ご馳走様でした」と箸を置くよう教育される。

飽食の時代、感謝することを教えていくのが教育だと思つたのだが…。

私たちの体は、微生物の働き無くしては維持して行くことは出来ない。腸内細菌にも感謝したい。心から感謝していた

だけば血となり肉となり、免疫力も高まり、健康な体が保証されるのではな

いだろうか。思いの力を無視できない。どんなに栄養価の高いものを摂つても、消化出来ず、無駄に素通りさせては

勿体ない。食品添加物や毒物などの毒性も、腸内細菌が無毒化して排泄してくれるから無難に過ごしていけることも忘れてはならない。

「ありがとございませう」という言葉を口に出すだけでも、自然と物事に関する感謝の気持ちが湧いてくるもの。生かされているという気持ちを忘れな

いようにしたいものだ。

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

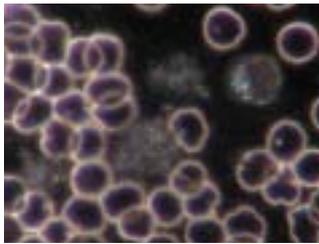


腸内環境の改善による試み

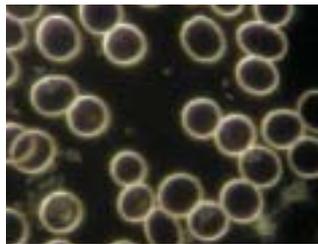
前回に続き、暗視野顕微鏡による生きた血液分析について、お話ししたいと思います。

< 症例10 > 60歳代 女性

飲用前



飲用9ヶ月半後



満まん堂Aセットの飲用前の血液像は、赤血球が酸化し易く集合し、血漿中のフィブリンが見られたが、飲用9ヶ月後赤血球の集合がはずれ、急な酸化が改善し、血漿中のフィブリンが少なくなり、血液の流動性がかなり改善されていました。

ご本人も、胃腸障害などの自覚症状が改善し、体調がよくなったとのことでした。

健康メモ

『姿勢も大事ですよ！』

姿勢が悪いと脊柱や骨盤の歪みがおこり、そこからでている神経や血管を圧迫して、それらに關係している器官や組織にいろいろな影響を与えてしまいます。

- * イスにかけた時の足の組み方や座り方
- * 机に向かう時
- * テレビや本を見る時
- * 寝る時
- * 偏った運動
- * 職業的なもの

などいろいろ挙げられます。

日頃の座り方1つにしても偏った姿勢を続けていると骨盤に歪みが起こり、それに付随する筋肉がバランスを取ろうとして緊張や緩みを起こします。そのアンバランスが骨盤の上にある背骨にも歪みを起こしますし、骨盤の下では足の長さも狂ってきます。

いくら矯正をしても日頃の姿勢を正しくしなければ繰り返しになると思います。

あなたも、日頃の姿勢を見直して見ませんか？

善玉菌がよろこぶ食事 ひとくちCooking

豚肉の山芋ロール

材 料 4人分

- 豚薄切り肉……………300g
- 塩・こしょう……………各少々
- 酒……………小さじ4
- 山芋(長芋)……………200g
- にんじん……………60g
- 青ねぎ……………8本
- サラダ油……………1・1/3
- A(しょうゆ・みりん……各大さじ2)
- 水菜……………100g

作り方

- ① 豚肉は巻きやすいように薄切りを用意して、塩・こしょう、酒をふりかけて下味をつける。
- ② 山芋は皮をむき、酢水でアク抜きし、豚肉の幅に合わせて1cm角の棒状に切る。にんじんはやや細めに切る。青ねぎも長さを合わせて切り、豚肉にそれぞれのせて巻く。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を転がしながら焼き、焼き色がついたら、Aの調味料を加えて味をからめる。
- ④ 食べやすい大きさにザク切りした水菜を添える。



達磨の経済考

高野山真言宗慈明院住職

吉住 明海

「竹」

地震・雷・おやじ、とくれば、恐いものの代名詞だったが、雷は正体が電気だつて判れば、昔ほどは恐ろしいとは思わなくなつた。親父なんぞは、怖れより軽蔑の対象に、威厳は地に落ちてしまつたが、地震だけは現代のほうに恐ろしいと思うのである。

一九九五年一月十七日火曜日の午前五時四十六分におきた。六千五百人の尊い人命が失われた阪神・淡路の大震災の恐怖は、まだ記憶に新しい。東京にもかつて関東大震災が起きている。地震だけではなく、島原の普賢岳の噴火は、平成二年十一月十七日、再噴火が翌年二月十二日、五月十

五日には土石流の発生、この時も多くの人命や家庭を失つていたのである。噴火は北海道でも起きた。実に不安定な土地の上に、人間の営みがある事を忘れてはいけなはずなのだ…。

自然災害に対して、実に非力なる人間である。しかし、立ち直りも早い人間の強さを、最近の神戸の町並みを見ても

島原の町を訪れても、わずかな間に立ち直り復興を遂げている。災害だけではない、哀しさや苦しさを、何度だつて立ち上がつてゆく、人間の生命エネルギーが、どんな人にも備わっていると思うのである。地震より雷より、親父の方が強いぞと、一人納得して力んでみたが…。つづく

合掌



ニンニクパワーがプラスされたCセット！

商品紹介

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・鉄 量元たっぷり
元祖元素
かん そ げん そ



納豆菌加工食品



スーパー乳酸菌S納豆菌
元気
なつときな





< 硫黄(S)について >

硫黄と言えば温泉でしょうか？温泉水は飲用水としての効能効果も書いてありますよね！硫黄の温泉を調べてみたところ、よくある効能と言えば、神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、関節のこわばり、慢性消化器病、健康増進などでした。なんだか痛みに良いものが多いと思いませんか？

硫黄原子は、タンパク質、ビタミン、酵素、ホルモンなどの合成、利用、エネルギーの生成、肝臓の解毒機能など重要な生理化学反応に不可欠な物質です。この硫黄が不足してくると、さまざまな組織や機能が弱くなり、老化が進みます。特に関節、靭帯、筋肉、粘膜、皮膚、血管、つめ、髪の毛



などのコラーゲンを含む結合組織の構造と柔軟性を維持するのに重要な役割をするため、それらの組織の強化と再生に役立つと考えられています。

さらに、人体の組織は常に再生

されていますが、新しい細胞が生成される時、硫黄が不足していると、こわばった浸透性の乏しい組織が再生され、養分の吸収や老廃物の除去といった細胞の機能が低下するとも言われています。

ですから、硫黄の入っている温泉水で痛みに対する効果がでるとされているのです。

硫黄の役割は他にも沢山あるのですが、主に爪や髪を形成するタンパク質、ケラチンやコラーゲンの生成を促すのに重要な役割を果たす他、皮膚や鼻腔、肺などの内臓等の粘膜を強固にする働きがあり、不足してくると病気にかかりやすくなると言われています。

硫黄化合物は、ほうれん草などの緑黄色野菜や玉葱、海藻、ウニなどに入っています。

もちろん満まん堂の元祖元素の中にも入っていますよ！！セットを飲み始めて「爪が強くなった」「肌に張りが出てきた」「若返ってきた」と言う声が起こるのも納得ですね！

Aセットについて



元祖元素

風邪や怪我など急性の病気は現代の医学での治療で充分ですが、慢性の病気、つまり生活習慣病にはビタミン・ミネラルをたっぷり摂ることで細胞の若返りと免疫力を回復する方法が最も適しています。というのもビタミン・ミネラルは生命の健康を維持するための根元的な役割を果たすからです。慢性の病気は、自分の食事のバランスが悪く、栄養不足ということがわからないまま進行します。この「元祖元素」は人間が必要なビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。

右の表は、一般のアルファルファのミネラル組成を人間の元素構成と比較したものです。アルファルファと人との元素比率はよく比例しています。このことは私達の食品に、とても適しておりミネラルを補給するのに安全だといえます。

人とアルファルファの元素組成比
「微量元素と健康」山形 登著より

		(生体中のppm)	
元 素		人	アルファルファ
C	炭素	193700	113400
O	酸素	628100	779000
H	水素	93100	87200
N	窒素	51400	8250
P	リン	6300	7010
Ca	カルシウム	13800	5800
S	硫黄	6400	1037
K	カリウム	2200	1700
Mg	マグネシウム	400	810
Cl	塩素	1800	700
Na	ナトリウム	2600	200
Si	ケイ素	40	93
Fe	鉄	50	27
Cu	銅	4	25
Rb	ルビジウム	9	5
Zn	亜鉛	25	4
Mn	マンガン	1	4
Sn	スズ	2	1
Br	臭素	2	-
I	ヨウ素	1	0.03
Al	アルミニウム	0.5	25
Ti	チタン	-	1
Co	コバルト	0.04	0.02
V	バナジウム	0.03	0.2
Ni	ニッケル	0.03	0.5
Pb	鉛	0.5	0.5
B	ホウ素	0.2	7
Mo	モリブデン	1	1

ちょう元気なときな

おなかの中にはたくさんの細菌が棲んでいます。この中の良い細菌(善玉菌)がビタミン・アミノ酸・酵素を合成し、摂取した栄養素を分解してくれるので人間は元気に生きられます。この「ちょう元気なときな」は元祖元素の中に含まれるビタミン・ミネラル・食物せんいと一緒に働いて元気な善玉菌を増やし、免疫力や慢性の病気の回復を促進します。

2004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。

< お知らせ >

岡澤優明子さんは3月8～15日に福岡に来られる予定です。

エネルギーワークとしての時間は今回設定しておりませんが、この機会に優明子さんに会いにこられませんか?福岡滞在中、岡澤優明子さんは元気満まん堂ゲストルームに宿泊されます。

不在の場合もありますので、会いに来られる方はお電話ください。お待ちしております。

お電話は元気満まん堂橋本まで。

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

アンビールマンション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。

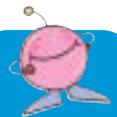
< YM Dreamからのお知らせ >

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、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、又は銀行、郵便局自動引き落とし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。何卒よろしく願い致します。

編集後記

春がすぐそこまで来ていますね。皆さん春といえば何を連想しますか? 私が一番に思いついたのは、犬や猫など動物達の出産...よく考えれば私も出産...。ハハ^o^

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/>