

No.45

# 腸内快覧板

4 Apr.

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

腸内細菌と私より No.5

腸の異常は万病のもと

ウンチとオナラは腸からのメッセージ

人の体は、消化吸収がスムーズに行われていけば、ウンチもオナラも適当に出てくれます。ですから、もしそれが何かの理由でうまく出ないとしたら、それこそおなかの状態は赤信号。ウンチとオナラは、自分の体の中の、特に腸の状態を正確に伝



えてくれる大事なメッセージなのです。

では、ここでだれでもできる腸内からの声、ウンチによる健康診断に耳を傾けてみてください。

ウンチの診断は、色、形、臭いの3拍子。自分の出したウンチは、汚い、くさいと思わずにきちんと観察しましょう。

## 色で判断する

さて、ウンチの色はどうしてつくのでしょうか？ ウンチの色はその日によって違います。その色をつけているのは胆汁。胆汁は肝臓でつくられます。胆汁そのものの色は緑なのですが、それが出てくるときはなぜ別の色になるのでしょうか？

それは、胆汁の中に含まれている、ビリルビンという物質が影響しているからなのです。これがウンチに含まれている成分の酸性、アルカリ性のどちらかに反応して色が変わります。その反応した色によって腸の健康状態がわかります。ビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌が多くても、もっとも好環境であれば、腸内は弱酸性になり、ウンチの色は黄色っぽい色になるのです。これが理想的なのですが、動物性脂肪の多い肉類などを多くとっていると腸内はアルカリ度が強くなり、ウンチの色は黒っぽくなってきます。茶褐色から黒に近づくほど、腸内には悪玉菌が増えているのです。

臭いで判断する

ではウンチの臭いは、ない方がいいのでしょうか？ ウンチがくさいのは当たり前！ という声が聞こえてきそうですね。確かにそうですが、そのくさい臭いにも色々なくささがあるの

ですが、腸内の腐敗が進むと刺臭いのある、うん、たまらない」という、自分でもいやになるくらい臭いを放ちます。この悪臭こそ腐敗菌によるものです。

このウンチの臭いもやはり、食べ物に関係してきます。肉や脂肪分の多い食事だと、刺臭いのあるくさい臭いとなり、逆に緑黄色野菜など食物せんいの多い食事だと、腸内には善玉菌が多くなって、発酵性の、それほどいやな臭いではなくなりますから、自分でも気にならなくなるはず。

## 形で判断する

理想的ウンチはバナナ状2本分ぐらい、そして固さは排便後トイレトペーパーを使わずに、よい程度を目安にするといひでしょう。

では、健康で気持ちのいいウンチを毎日出したいと思ったら、どうしたらよいのでしょうか？ それは来月号の腸内快覧版でお話いたします。

# 細菌雑学考

38



満まん堂学術顧問  
佐々木 俊雄氏

ビタミンについては知っている、分かっている、自信を持ってお答えになるかも知れないが、もう一度確認する気持ちで目を通してもらいたい。

ビタミンには脂溶性と水溶性があり、水溶性ビタミンには余り神経を使う必要はないが、脂溶性ビタミンは過剰症という大きな健康被害をもたらすというところを知っていなければならぬ。ここで、ビタミンの一日の所要量、許容上限摂取量、機能、注意点等についてまとめてみよう。

【ビタミンA】  
一日所要量 成人男性 2000IU  
6000µgRE  
許容上限摂取量 50000IU 1500µgRE (即ち所要量の2.5倍)  
過剰症が起こるのは、100000IUを30日摂取した場合。

ビタミンAには動物性のレチノールと植物性のカロチンがある。カロチンはプロビタミンで、30%位しか体内で吸収されず、ビタミンAに転換されるのは更にその半分で、そのままの形で体内に蓄積されるか排泄される。副作用としては多量に摂ると皮膚の色が黄色くなり、過剰症の問題は生じない。レチノールとカロチンは1対1で摂取するのが健康的には良いとされている。

不足の場合の症状

成長不良、骨や神経系の発達の阻害、上皮組織の分化・増殖障害、腎臓と腺組織の退化、生殖機能の喪失。  
具体的な症状

夜盲症、角膜乾燥症、皮膚の乾燥、髪が痛む、爪がもろくなる。風邪をひきやすい、歯茎が腫れる、免疫力の低下等々。

摂りすぎに注意が必要な人(少量の摂取でも問題を起こす可能性がある人) 糖尿病患者、肝臓に障害のある人、アルコール類を沢山飲む人、妊婦。特に妊婦は胎児に異常を起こす恐れがある。サプリメントの使用は医師と相談をした方がよい。

過剰時の症状

急性 脳脊髄圧の上昇に伴う後頭部の頭痛  
慢性 肌荒れ、脱毛、疲労感、食欲不振、吐き気、頭痛、不眠、関節痛。

知っているようで知らなかったもの、思っている人の方が多いのでは……。案外摂りすぎの症状を不足と誤っているかも。

## 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12,600円  
(本体12,000円)



「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

ミネラル・微量元素たっぷり  
**元祖元素**  
がん そ びん そ



納豆菌加工食品



スーパー乳酸菌納豆菌  
**元気**  
なうときな





<何となく体調が・・・なんてことはありませんか？>  
 「病院に行ってもどこも悪くないといわれるけれど、体調がよくないのよ・・・」このような方が最近増えてきています。現代は多種類の食品を「いつでも、どこでも買える」飽食の時代、食品に恵まれた社会です。電子レンジの普及により冷凍食品の種類が豊富になってきたこと、それに伴って防腐剤の添加、さらに様々な色素が添加された色鮮やかな菓子・食品類などが反乱しています。食品の加工工程が多くなればなるほど、オリジナルの栄養ミネラル成分が除かれていくこととなります。タンパク質、脂質、糖質については、おそらく十分すぎるぐらい摂取している、あるいは摂取することは簡単でしょうが、適切な必須微量元素の摂取については、加工食品が氾濫している現在社会において特に注意する必要があります。何となく体の不調を訴えている方は、ほぼ例外なく何らかのミネラル欠乏状態にあると思って間違いのないでしょう。生物の体内では様々な反応が起こり、生命活動を行っています。これらの反応には触媒として酵素が関与していて、酵素が無くては生命活動が劣ってしまいます。酵素というのはタンパク質の一種で遺伝子の情報を基にアミノ酸を数

珠つなぎにして出来るヒモをグシャグシャと丸めたような物で、中には構造が不安定で、すぐ壊れてしまうものもあります。この様な酵素の構造を安定化させ、また酵素の活性中心となり重要な働きをするのが金属元素＝ミネラルなのです。野菜はちゃんと食べていますと思う方もいらっしゃるでしょうが、最近の野菜に含まれるミネラル含有量は、50年前の1/2～1/3であると言われていています。これは化成肥料を多用する現代農法の落とし穴で、微量元素を補給することなく、また時間をかけずに多作のみを目的とした栽培の結果であると言われていています。そのために食品中のミネラルは不足してしまうのです。昔の人参と今の人参、同じ臭いがするのでしょうか？ピーマンやほうれん草はどうでしょうか？食べている野菜は同じでも、入っているミネラルは激減しているのです。だからといって、2～3倍の量を毎日というのも難しいですね。だから、元祖元素などバランスよくミネラルが入っているもので補っておくと良いですね。野菜が少ないなあと思ったときは少し多めになど、自分流で飲むといいのではないのでしょうか。

**B**セットについて



**いちよう元気**

「いちよう元気」は、高濃度活性乳酸菌とビール酵母、イチョウの葉エキスを含有し、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。

**元祖元素**

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



## 腸からのお手紙

どんな手紙でも手紙はいつ貰ってもいいものですね。手紙からその人の様子が伺えて、楽しかったり、安心したりします。今ほど観測情報が発達していなかった時代に、気象観測の人たちは「雪は空からの手紙です」といい、空から降ってくるもので上空の様子を推測していたようです。又、海の男達は風を熟読し、風の向き、強さ、湿度、温度などで敏感に行動していたようです。風の便りはまさに命の便りでした。実は私たちの健康情報を知らせる自分宛てのお手紙があるんですよ。

東大名誉教授光岡知足先生は「ウンチは腸からのお手紙」と言われています。どうしてそう言えるのかって？食べた物は口から入りますね。肛門から出るまでその道のりは約9メートルあり、ウンチはその間、体内のいろいろな情報を集めて腸内の状態を知らせながら出て来ます。雪の成分や形を観察すれば上空の温度、湿度など色々な手掛かりが得られたように、ウンチの色・形・臭い・量で体の状況が簡単に判断できます。

例えばウンチの色を考えて見ましょう。白いウンチが出てきたら肝臓、すい臓のどこかが悪い知らせ、

黒いウンチは胃、十二指腸胃潰瘍、胃がん、赤は痔、食中毒、直腸がんなどではないかと判断できます。

いやだ～！私は赤や黒、白のウンチなんかしたことないわ、いつも茶褐色よ。だから安心だわ、健康ですと思っている人はいませんか？でもここで一つ落とし穴があるんです。

もしかしたら、あなたのウンチは「臭い～！強烈！」の茶褐色ではありませんか？ウンチをした後、臭い消しをして出ないと家族から総攻撃にあいませんか？こうなるともう腸内の状態が最悪です。おなかの中は悪玉菌がはびこり、有害物質で充満し、悪臭を放ち、ひょっとしたらもう病気が隠れているかもしれません。でも体には自覚症状がないから見た目は健康なんです。

ここが問題なんです。ウンチが毎日知らせてくれているのに知らん顔をしていると、とんでもないことが起こります。一時も早くおなかの中をきれいにしなくてはなりません。腸内を善玉菌（乳酸菌やビフィズス菌など）で満たし、健康な黄土色の臭いの良いウンチにして下さい。

ウンチは腸からの大切なお手紙です。読まずに捨てないで、熟読してみてください。

### 腸内に棲みついている細菌数

善玉菌対悪玉菌の勢力争い



400種類

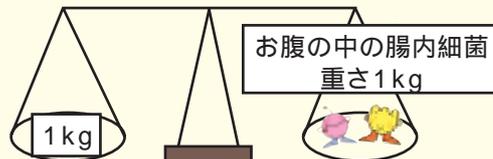
100,000,000,000,000  
(100兆個)

うんち



うんちの約  $\frac{1}{3}$  が腸の中の細菌

細菌数1,000億個

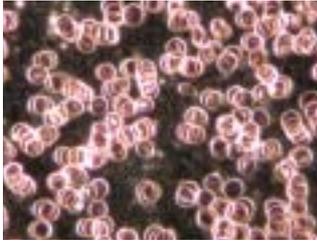


## 腸内環境の改善による試み

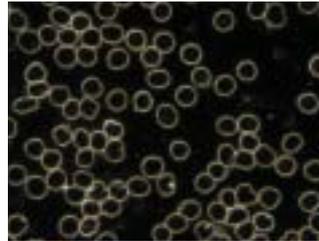
前回に続き、暗視野顕微鏡による生きた血液分析について、お話ししたいと思います。

### < 症例11 > 30歳代 女性

飲用前



飲用5ヶ月半後



### 症例10 30歳代 女性

満まん堂Aセットの飲用前の血液像は、赤血球が連鎖・集合し、血漿中のフィブリンが多く見られましたが、満まん堂Aセットを飲用し、飲用5ヶ月後赤血球の連鎖・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、血液の流動性もかなり改善しています。ご本人は、疲れ易い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

お蔭様で、『サラサラの血液をめざして』 腸内環境の改善による試み のシリーズを16回にわたりお伝えさせていただきました。今回は最後となりました。このシリーズを書くにあたり、箕浦社長をはじめご協力いただきましたたくさんの方々に深く感謝いたします。皆様には、何かプラスになるものはありましたでしょうか。東洋医学に『未病を治す』という言葉がありますが、これは日頃から健康に留意し、自然治癒力を高め、病気にならないような体を常に保つことだと思います。それには、精神的な面や日頃意識していない呼吸、姿勢、

習癖、適度な運動、食生活などの生活習慣に注目していただくことが大事だと思います。

血液検査時にもよく申し上げていましたが血液を良い状態に保って病気にならないためには、毎日できる事から少しずつ始められ長く続けることが大事です。積み上げて出来た体は多少の変化にも動じませんし、回復も早いと思います。もう一度この機会にご自分の生活習慣を見直され、ご自分の身体づくりをされませんか。

皆様方が、これからの人生をより健康でより楽しく過ごされますことを心よりお祈り致しております。

## 善玉菌がよろこぶ食事 ひとくちCooking

### 菜の花と ふんわり卵の炒めもの

#### 材 料 4人分

菜の花……………200g  
 白ねぎ……………1本  
 ごま油……………大さじ1  
 中華スープ……………1カップ  
 塩……………少々  
 砂糖……………小さじ1  
 水溶き片栗粉……………少々  
 ふんわり卵 卵……………3個  
                   塩……………少々  
                   砂糖……………小さじ2  
                   サラダ油……………大さじ1  
 クコの実……………大さじ1

#### 作り方

- ① 菜の花はきれいに洗って、2~3等分に切る。白ねぎは2cm長さに切る。
- ② 中華鍋にごま油を熱し、白ねぎ、菜の花をさっと炒め、中華スープ、塩、砂糖を加えて色よく炒める。菜の花が柔らかくなったら、水溶き片栗粉でとろみをつけて取り出す。
- ③ 卵を溶きほぐし、塩、砂糖で調味する。熱した中華鍋に、サラダ油を加え、溶きほぐした卵を手早く流し、ふんわりと炒める。半熟の状態でき火を止め、器に盛る。②を中央に盛り合わせ、水で戻したクコの実を散らす。



# 達磨の経済考

高野山真言宗慈明院住職

吉住 明海

## 「竹」その一

拙寺に向かう道は、山道である。途中竹林の中を通過して行くのだが、昭和五十一年の冬、一晩で雪が降り積もった。一面の銀世界に美しいと思うより、閉じ込められた思いに苛まされていた。こんな日は誰も寺には来ないだろうと、コタツで居眠りしていたらバイクの音がする。なんと雪道を必死で寺まで登ってきたのは、郵便配達の人である。たった一枚のそれもダイレクトメールの葉書を届けるために…。

玄関先で、熱いお茶を入れて勧めた。竹林の竹が数本書の重みで折れて、道に倒れているから、今日はチエーンを巻いても車では下らない方が無難だと教えてくれた。そんな雪道を、たった一枚の広告葉書を持って来てくれたのかと礼を言つと、

「なあに、仕事ですから…」  
 「実に爽やかに答えられた笑顔を思い出す。」  
 お茶を飲みながら配達員の人が話してくれた。  
 火事にあつて全焼し、焼け跡で呆然としている家族のもとに、絵葉書が届けられた。葉書には竹の絵が描かれていて、次の文が書き添えられていた。

「倒されし、竹はいつしか立ち直り 倒せし雪は消えてなくなる」  
 この葉書を受け取って、家族は随分と勇気づけられた。一

枚の葉書の重さを知った。配達員さんの子供の頃の話だそうである。

「竹って凄いですよね…」

何事も無く平穩無事な事を、心から願うばかりである。

「災害は、忘れた頃にやってくる」…。

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  
12,600円  
(本体12,000円)



### 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・ビタミンたっぷり  
**元祖元素**  
がぁーっ！



納豆菌加工食品



スーパー乳酸菌S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

2004年2月8日(日) 元気まん堂セミナー



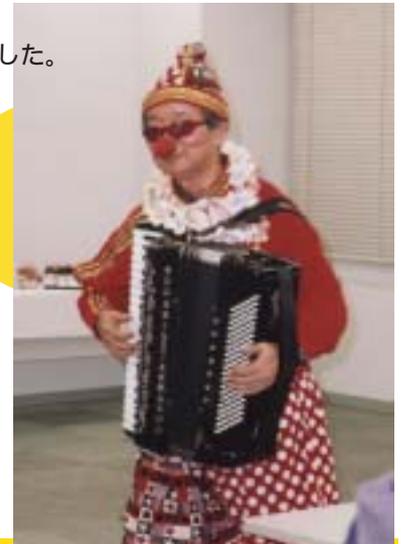
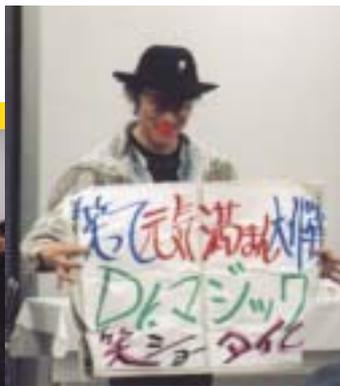
ディケアクリニック伊藤医院 院長  
伊藤実喜(みよし)先生によるDr.マジック Show!

## 「笑って健康大作戦!!パート2」

健康には笑いが必要であり、  
笑いはNKキラー細胞(ガンを殺す働き)を活性化させる!!  
とおっしゃる伊藤先生。

笑い学会のメンバー「松花堂玉手箱さん」と  
アコーディオン演奏の「下川時夫さん」と共に  
心のセミナーに出演していただきました。

皆さんを大爆笑の渦に巻き込みとても楽しませていただきました。



## 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。

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

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。何卒よろしくお願致します。

#### 編集後記

春ですね。暖かくなり山や川がにぎやかでウキウキしてきます。

この度、担当者(葉子)が出産の為、代理を務めることになりました。どうぞ宜しくお願いいたします。(H)

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/>