

No.46

## 腸内快覧板

5 May.

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.6

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？

おなかの中の善玉菌を増やし、スムーズに便が出ていってくれる環境をつくればいいのです。そのためには、食生活を変えるのがもっとも近道です。ウンチの色が良く形も量も水分もほどほどになるには、食事内容が大

きく影響してきます。ごはん中心の日本食で「緑黄色野菜や食物せんの多い食品をたっぷり食べる」これに尽きるのです。

黒っぽいウンチが出たら、あ食事が悪いんだなと思い、意識して野菜を食べるようにすれば、少しずつ黄色に近いウンチになっていくはずですよ。それがいつまでも黒くていやな色のウンチが続くようでしたら、要注意!! いつもとは違った真つ黒なウンチになったりしたら、胃や腸のどこかに出血があるかもしれません。その出血が、腸を通過して出ていくときには、黒くなっているからです。ウンチに血がついていたり、真つ黒な固いウンチになってしまったたりするときは、どの場合も胃腸の病気を疑う必要があります。すぐに医師の診断を受けましょう。このように「たかがウンチ、されどウンチ」です。普段から自分のウンチの状態をよく観察しておいて、いつもとは違うと思ったら、即、医師のところへ。

特に気にしなければならぬのは、下痢便のときです。下痢便に、いやな臭いがするときには、消化不良を起こしている可能性があります。また、黒っぽい下痢便のときは、血液が混じっている可能性がありますので、医師に確認してもらう必要があります。

オナラの臭いでも、健康の度合がわかります。

腸の健康状態を知るのに必要なのは、ウンチだけではありません。もう一つ、腸の状態を的確に知る方法、それがオナラです。通常人の消化管の中にはおよそ100ミリリットルのガスがあるといわれています。これらは食べたものを腸内細菌が分解して発生するガスです。

腸内細菌によってオナラの臭いも変わってくるのです。善玉菌の多い腸内ではオナラのにおいは臭くなく悪玉菌の多い腸内は猛烈にくさい臭いになります。

それではオナラの成分はどんなものなのでしょうか。今ではすでに400種類もの成分によって構成されていることがわかっていきます。

その一例として、悪玉菌が作り出す悪臭となる代表的な成分は、硫化水素、アンモニア、インドール、スカトール、揮発性脂肪酸、揮発性アミンなどです。そしてそれらがオナラの悪臭の原因となるといわれます。量にしてはわずかなガスがくさいオナラとなって出てくるのです。

今日のうんちとおならの臭いはどうでしたか？早速あなたの健康チェックを試みてはいかがでしょうか？

次号は、我慢したオナラはどこに…？

For Mother



# 細菌雑学考

40



満まん堂学術顧問  
佐々木 俊雄氏

水溶性ビタミンは一定量を超えると

排泄してしまつので余り神経を使う必要はありません。許容摂取上限量が定められているのはナイアシン、葉酸、ビタミンB6の三種類です。多種類のビタミンは腸内細菌が合成産出してくれますが、量的に食物から取らねば不足します。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ます。

して促進している。特に糖代謝の働きが大きい。  
不足の場合の症状  
末梢神経系の障害、中枢神経の障害、食欲不振、浮腫、心臓肥大  
具体的な症状  
手足の感覚麻痺、運動能力の低下、精神不安定、脚気、言語や意識の障害  
多く含まれている食品  
ごま、豆類、胚芽、穀類、レバー、牡蠣、牛乳

乳

## ビタミンB1

一日所要量 成人男性 1.1 mg

成人女性 0.8 mg

そのままの形で体内に蓄積されるか排泄されるので過剰症の問題は生じない。

脂質、炭水化物、蛋白の代謝を補酵素と

## ビタミンB2

一日所要量 成人男子 1.2 mg

成人女性 1.0 mg

補酵素としてエネルギー代謝を肇多くの物質の代謝に関わる。「発育ビタミン」「美容のビタミン」ともいわれる。

「美容のビタミン」ともいわれる。

光に弱く、過剰に摂取しても尿が黄色くなるくらいで副作用もなく排泄される。

不足の場合の症状

皮膚・粘膜の炎症、口角炎、口唇炎、舌炎、眼膜炎、眼精疲労、白内障、脂漏性皮膚炎、不眠症、知能不足、頭髪の抜け増加、肌が油っぽくなる。

多く含まれている食品

レバー、卵黄、マグロ、鰯、胚芽、アーモンド、野菜類

## ナイアシン(ビタミンB3)ニコチン酸ニコチンアミド)

一日所要量 成人男子 16 ~ 17 mg

成人女性 13 ~ 14 mg

許容上限摂取量 30 mg 即ち所要量の約2倍

生体の中に最も多く存在するビタミン

糖質や脂質の代謝を促進し、血の巡りを助けている。

を良くし、脳や神経の働きを活発にする。

1の割合で合成されるのでトリプトファンを多く含むたんぱく質を摂取していれば不足になることはない。

肝機能が弱っているときは多めに摂取すると良い。

不足の場合の症状

ペラグラ、口舌炎、皮膚炎、各種神経障害、胃腸病、下痢、痴呆

過剰の場合の症状

顔面紅潮、フラッシング症、神経過敏頭痛、下痢、成長遅延

多く含まれている食品

豆類、麵類、乳製品、肝



## おなかは第二の顔

顔色はそのときの健康状態をよく表します。気分がすぐれない時、顔色は青くなったり、白くなったりしますね。実はおなかもそのときの健康状態を表して色が変わります。おなか是非常にデリケートなので気分がとてもよいときは美しいピンク色をしています。逆に調子が悪い時には黒い色をしています。このようにおなかは第二の顔と言われるほど精神状態に大きく左右されます。ストレスを感じると胃腸は激しく反応して、便秘や下痢などになり、またストレスが長く続けば時には出血してしまう場合があります。その時におなかには毒素がでてきます。ものすごく

興奮して、激怒すると人ひとり殺すほどの毒素が出ると言われています。その毒素が血液に送り込まれ全身にまわると、体の調子は悪くなり、色々な病気の原因となるのです。え！自分は黒いかもしれないって！まあ、まあ、はらが煮えるかもしれないが、はらの虫を収めて、はらに一物持たずに、はらの探り合いなどしないで、はらを大きくして、はらを割って、はらで行きましょう。すべてのことはきっと解決できますよ。心穏やかな毎日を送れば黒からきれいなピンク色になり、人生もおなかもバラ色になること間違いなしです。おなかの顔色をもっと大事にしましょう。

### 健康は腸内細菌叢のバランスから...



善玉菌と悪玉菌は常に勢力争いをしています。健康な腸は善玉菌が優勢な状態になっていることです。病気や老化は腸内細菌叢のバランスに大きくかかわっていますが、この善玉菌優勢なバランスはストレ

スや食べ物ですぐ崩れてしまいます。「元気満まん堂セット」を定期的に飲むことによって、健康な腸内細菌叢のバランスを保つことができます。

# おなかいきいき健康クラブ活動のご案内

EX活動報告

EX

## はるウララ超バーベキュー大会 (乗馬&バーベキュー)

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。このたびは総勢25名、福岡の米の山乗馬クラブで乗馬とバーベキューを楽しみました。桜も少し咲いていて、綺麗でしたよ！とても楽しい時間をみんなで過ごすことが出来ました。



# 達磨の経済考

高野山真言宗慈明院住職

吉住 明海

「何か足りない」

母性とか父性愛を云々する以前に、親である事を放棄してしまつた事件が最近よく報道される。実のわが子を折檻して殺害してしまう…。せつかく授かつた子供を簡単に処置してしまふ、親の都合でどれだけの子供が闇の葬られているのか？

「墮胎」が罪悪感も何もなく、事後処理的に行われる。そんな感覚が問題のような気がしてならない。

それも低年齢化している現状に、将来的な不安を覚える。

鬼子母神という仏さまがいる。もともとインドの鬼で、千人の子供を持っていた。毎日、村の子供をさらって来ては食べさせていた。

子供を奪われた村人の母親が、

お釈迦様にすがつて祈つた。お釈迦様は、千人の子供のうち一人の子供を隠してしまわれた。狂つたようにも母親の鬼子母神は、お釈迦様に詰め寄つた。釈迦は静かに論された。

「千人の子供の内、たった一人の子供を失つても、お前はそれほど悲しがる。まして数少ない人間の子供しか持てない、母親はどれほど悲しみは大きいだろうか…」と、人間の子供の代わりに『さくらの実』を与えられたのである。改心した鬼子母神が、子供と母親を守る神へとなつてゆくのである。

経済的に豊かさは、物や金を与える事が愛情だと思つている

親が多い、子供はペットではないはずである。

愛情不足の子供は、精神的に自立できないものである。そのツケは後から親に廻つてくるのだらう…。

「子供は親に叱られる『権利』を持ち、親は子供を叱る『責任』がある」けだし名言だと思つ。

未成年の事件や事故が何故多いのか、大人として真剣に考えてみる必要がある。

子供がいるから親にさせてもらったのだから、穏やかに平和にのんびりと、子供が育つ、そんな環境、社会は夢なのだろうか…。

何か足りない…。最近の報道を見ていて、考えた。

合掌

## 善玉菌がよろこぶ食事 ひとくちCooking

### あさりと香菜のエスニックスープ

材 料 4人分

- 殻つきあさり…400g(塩水につけ、砂出しする)
- 水…4カップ
- 酒…大さじ1
- ナンプラー…大さじ1
- 香菜…2株(5cm長さに切る)
- 白煎りごま…大さじ3

作り方

- 鍋に水、酒、あさりを入れ、揺すりながら強火にかける。
- あさりの殻が開いたら、ナンプラーを加えて味を調える。
- 器に盛り、香菜、白ごまを振る。



## 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 心のセミナー

日時 / 平成16年6月6日(日)  
PM.1:00開場 PM.1:30開演

場所 / 天神クリスタルビル3F B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 / 「生死」(しょうじ)

死んでからのことよりも、生きている者の生き方の工夫と一緒に考える方が楽しい。仏教の実践だとおっしゃる明海住職。毎回、笑いあり、涙ありで、とても楽しく心に残るお話をしてくださいませ。

さて、今回はどんなお話が聞けるのでしょうか？

参加費 / 500円

ゲスト大歓迎です。ご家族、お友達も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

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^0^ 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。何卒よろしくお願致します。

### 編集後記

最近特に時間が足りないと感じる。あっという間に1日が終り、1週間、1ヶ月が猛スピードで過ぎて行く。時間を貯金しておけないかとくだらない事を考えて、又、時間を無駄にしてしまった。(橋)

あなたの健康応援団

元気満まん堂

0120-49-9993

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/>