

No.47

# 腸内快覧板

6 Jun.

発行所 / おなかいいき健康クラブ  
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.7

我慢したオナラはどこに？

逆流するオナラ

みなさん誰しもオナラを我慢した経験があるはず。人前ではちょっと、と思っただけ我慢するとオナラは出口を失って逆流し、最後は口まで達してしまします。しかし、この臭いにおいもそのまま逆流するわけではなく、腸を通っている間に腸粘膜を通

して吸収されます。それが血管を通って肺まで運ばれ、口から排出されることになるのです。ですから、とっても臭いオナラときは特に要注意！我慢したオナラは血液に吸収され体を循環しています。

臭くないオナラや健康で気持ちのいいウンチを毎日出したいと思っただけ、適度な運動をする事、ストレスをためない事なども重要ですが、まずはおなかの中の善玉菌を増やし、スムーズに便が出ていくつくれる環境を作ればいいのです。そのためには、食生活を変えるのがもっとも近道です。

食物せんいと  
マグネシウムが多い食品は  
便通を良くする

野菜は煮るのが一番

食物せんいやミネラル(カルシウム・マグネシウム・カリウム等)が多く含まれた食品をとると、腸の動きが活発になると同時に、腸内細菌(ビフィズス菌等)の働きが活発になり排便がスムーズ

に行われるようになります。ぜん動運動(腸の動き)が盛んになると、有害物質や水分の再吸収を防ぎ、血液の汚れの原因をとり除くことができます。

一例をいいますと、私たちは野菜といえは生野菜を考えますが、生野菜の90%は水分です。その中で野菜100グラム中に含まれる食物せんいは、例えばレタス0.5グラム、キャベツ0.6グラム、ホウレン草0.8グラムしかありません。食物せんいを多くするには野菜は煮るのが一番です。

便秘の解消には1日4グラム〜20グラムの食物せんいが必要といわれます。しかし1日20グラムの食物せんいを野菜サラダからとることは大変な苦勞です。色々な食品から多くの食物せんいをとる工夫が大切です。毎日が忙しい現代人は、食生活の一部として栄養補助食品の利用も効果的だといえます。

次号は、腸の吸収のしくみについてです。

商品紹介

夏バテ予防にニンニクパワープラスのCセット!

アルファアルファとニンニクのパワーで体に喝!

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・食 量元満たっぷり  
元祖元素  
がぁーっ!



納豆菌加工食品



スーパー乳酸菌納豆菌  
元気  
なうとぎな



# 細菌雑学考

40



満まん堂学術顧問  
佐々木 俊雄氏

引き続き水溶性ビタミンを取り上げ、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。

## ビタミンB6

一日所要量 成人男性 1.6 mg

成人女性 1.2 mg

妊婦・授乳婦 1.8 mg

許容上限摂取量 100 mg

即ち所要量の約70倍 生体利用率75%

蛋白質1gに0.014mgを必要とする。従って標準よりも蛋白質を多く摂取する人は所要量も多くなる。蛋白質g×0.014×0.75=所要量にて計算できる。

補酵素としてアミノ酸と糖の代謝に関わり、神経刺激伝達物質の生成もしている。細胞を作る、赤血球中のヘム合成に関わる、筋肉の働きを調整する、血糖を維持

する、免疫を高める等、重要な働きを掌っています。

不足の場合の症状

湿疹、脂漏性皮膚炎、口角炎、舌炎、少血球性貧血、麻痺発作、聴覚過敏、脳波異常、免疫力低下、貧血、浮腫、先端疼痛症

(註)妊娠中は通常より多く必要であるが、大量摂取は子供のB6依存症候群をまねく。

過剰の場合の症状

感覚神経障害、骨の疼痛、筋肉の脆弱化、精巢の萎縮

多く含まれている食品

豆類、胚芽、レバー、牛乳、魚介類、卵

## ビタミンB12

一日所要量 成人男女 2.4 μg

補酵素として貧血の予防や、脳や神経の

健康保持の大切な役割を持つ。胃か腸を切

除した人、胃の粘膜に障害のある人、胃酸や消化酵素の力が落ちた人は吸収力が落ちる。

欠乏すると赤血球の形成、再生に支障を来し、様々の症状が現れる。

不足の場合の症状

全身の疲れや倦怠感、睡眠障害、触覚・疼覚・温覚の障害、進行すると動脈硬化、脳梗塞、心筋梗塞を起こすホモシステイン血症など

多く含まれている食品

魚介類、肉類、卵など動物性食品

(註)菜食主義者は不足になる恐れがある。

## 葉酸

一日所要量 成人男女 200 μg

妊婦 200 μg

許容上限摂取量 1000 μg

即ち所要量の約5倍 妊婦は2.5倍

DNA形成や細胞分化に大きな役割を果たし、不足すれば細胞の分裂や成長が阻害され、特に胎児には大きな影響を与える。注意しなければならぬのは、葉酸不足で

の貧血は神経症状を伴わない。

ビタミンB12不足の血液に葉酸を投与すると、貧血は治まるが神経症状が悪化してしまうことがある。

また、ガンの予防効果なども報告されている。

不足の場合の症状

腸機能不全、動悸や息切れ、集中力減退、倦怠感、舌炎、口内炎、脱毛、食欲不振、潰瘍、白血球減少

過剰の場合の症状

発熱、じんま疹  
多く含まれている食品

豆類、胚芽、卵黄、肉類、モロヘイヤ、苺、アボカド等



<カリウム(K)について>

カリウムは筋肉のエネルギー代謝を助けて、筋肉の収縮、心筋の正常な活動に深くかかわっている大切なミネラルです。また、カリウムにはナトリウムを排泄する作用があり、高血圧・脳卒中の抑制、心拍を安定させるという効果もあります。カリウムが不足すると、高血圧、低血糖、糖尿病、神経障害、精神障害、不整脈、ストレスの増大、筋力低下、消化不良、食欲不振、肌荒れ、むくみなどの症状があらわれてきます。

これは細胞内外のミネラルバランスを維持するなど重要な働きをしているからなのです。カリウムが増えると、血液から細胞内に水分が移動し、その結果として血圧が下がります。またカリウムが減ると逆の作用が働き血圧が



上がります。ただ食塩を減らして、塩気ない生活をするだけで高血圧対策ではないのですよ！もちろん、カリウムだけを摂っていればいいのではなく、バランスよくミネ

ラルを摂っていくことが大切です。これから暑い季節がやってきますが、全身の脱力感が襲ってくる夏バテも、カリウム不足が原因の一つなのです！夏はたくさん汗をかくので、水分と同時にカリウムも発散してしまうからなのです。夏バテ時は水分だけでなく、カリウムも補給すると効果的です！

カリウムが多く含まれる食品としては、バナナ・スイカ・リンゴ・柿・柑橘類・セロリ・ジャガイモ・薩摩芋・小豆・牛乳・昆布・ワカメ・緑黄色野菜などです。但し、カリウムは水に溶け出てしまうので、煮る・茹でるなどの調理によってかなり失われてしまうので、煮汁も利用するなど調理方法を工夫するといいですね。腎臓機能の障害を抱えていない方なら、カリウムは不足することの方が大半なので、十分な摂取を心がけてください。元祖元素はたくさんのミネラルがバランスよく入っている緑黄色野菜です。「今日は野菜が少ないなあ・・・」と感じたときは少し多めになど、上手に利用してくださいね！

**A** セットについて



**元祖元素**

女性にうれしいビタミン・ミネラルを豊富に含むアルファルファは、他に女性ホルモンの「エストロゲン」によく似た形の「イプリフラボン」を含んでいます。

この「イプリフラボン」にCa保持・増加作用があるので、閉経後の急速な骨量の減少による骨粗鬆症の予防をします。

この「イプリフラボン」は従来の骨粗鬆症治療薬とは異なる新しい作用機序で、骨粗鬆症の骨量減少を改善することが確認されています。また女性ホルモンに似ていることから、女性ホルモンに悪影響を及ぼすダイオキシンの害から守ることに一役かっています。

更にアルファルファは若さを保つケイ素(Si)も豊富に含んでいます。ケイ素は人の組織と組織をつなげるセメント的役目のコラーゲンを強くする元素です。

この元素不足による、爪が割れやすい、抜け髪、皮膚のたるみ、歯がもろくなる、コレステロールが血管に沈着しやすくなる、血液の流れが悪くなりやすい、動脈硬化をおこしやすくなる等の改善に効果が見られています。

人とアルファルファの元素組成比  
「微量元素と健康」山縣 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



## おへそは体の中心地

北海道のおへそと言えば「北の国から」で有名な富良野ですね。ちなみに九州のおへそは熊本県の蘇陽町だそうです。

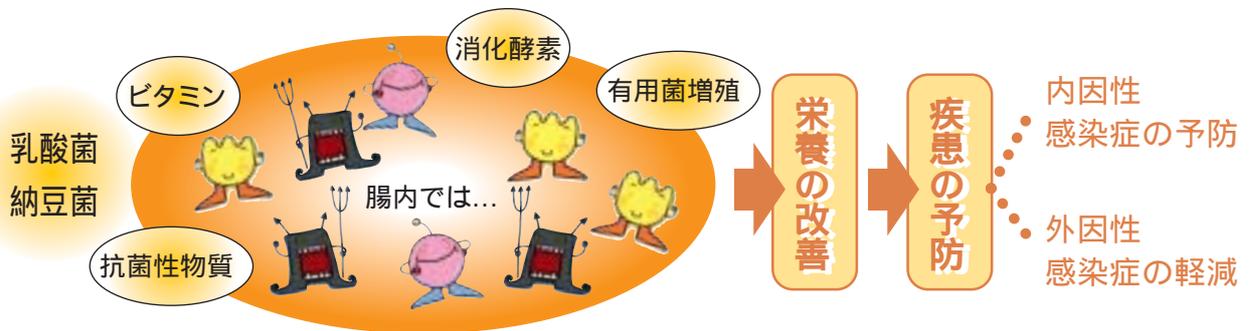
では人間の体の中心はもちろん「おへそ」ですね。厳密に言えば体の中心ではありませんが、体重の中心、つまり重心なんです。全身を10に分けると、へそは頭から4、足から6の位地にあります。高等な哺乳動物ほど、頭が重いためおへその位置は高くなっています。え？自分は足が短いから、頭が軽いからその位置にないかもしれないって？ 念のため、自分が高等動物なのか計ってみてはいかがでしょうか？

お正月に良く見る出初め式では掛け声とともにはしごからパッと体を放し、拍手喝采を浴びていますね。

この絶妙なバランスは実はおへそのおかげなんです。はしごをおへそに当てて全身を支えてバランスを保っているそうです。

ところでおへそはとてもデリケートなんです。人間の体の中でも外部の刺激に対して最も弱い所なんです。おなかのほかの部分には筋肉層や脂肪の層で覆われているのに、おへその部分は下に筋肉も脂肪もないんです。おへその奥はいきなり腹膜に続いています。この腹膜は肝臓、胃、大腸、小腸などを包む体の中で一番大きな膜です。特に女性の場合は周囲の脂肪が厚いためシワが深く、おへそのゴマがたまりやすくなっています。へたにいじると腹膜炎も起こしかねませんので注意しましょう。

### 腸内細菌叢の正常化



おなかの健康は腸内善玉菌が多ければ、体に必要な酵素やビタミンなどを作り、病気の予防がしっかりできますが、悪玉菌が多ければ有害物質を作り、老化や発ガンなどといった病気を促します。現代人の

おなかの状態は決して満足できるものではありませんので、正常な状態を保つために善玉菌を助ける必要があります。

## 善玉菌がよろこぶ食事 ひとくちCooking

### キャベツのサワーマリネ

材料 4人分

キャベツ…1/2玉	A ヨーグルト……………250g
きゅうり…1/2本	サワークリーム……………50g
塩……………適量	レモン汁……………大さじ1
	塩……………小さじ1/2
	砂糖……………少々
	んにくのすりおろし…少々
	こしょう……………少々
	ミント……………適量

#### 作り方

- ① キャベツは塩を入れた熱湯でゆで、ザルに広げて軽く塩をふり、冷ます。一口大のザク切りにし、水気をしぼる。
- ② きゅうりは2~3mm厚さの小口切りにし、塩を少々ふりしんなりさせる。
- ③ ボールにAを合わせてサワーソースを作る。
- ④ ①②を③で和え、冷蔵庫で充分に冷やす。ミントをちぎって散らす。



# 達磨の経済考

高野山真言宗慈明院住職

吉住 明海

## 「免罪」

人の世の苦しみに泣いたおかげで  
人の世の楽しみにも心から笑へる

打たれ踏まれて唇を噛んだおかげで

生まれてきたことの尊さがしみじみ分かる

醜い世の中に思わず立ちあぐんで

見てごらん ほら あんなに青い空を

みんなが何も持っていないと人が嘲っても

みんな知っている

もつと美しい本当に尊いものを

愛とまことと太陽に時々雨さえあれば

あとはそんなにほしくない

丈夫なからだとほんの少しのパンがあれば

上機嫌でニコニコ歩きたい

(以下省略)

『上野千里』という人の詩の冒頭である。

グアム島の戦犯収容所で絞首刑になった元海

軍軍医中佐であったが、四十歳の若さで刑場

の露と消えた人物である。この詩が書かれた

のが、死刑の三日前というから凄いと読む。

実際には彼は無実だったのである。上官の

罪を背負い、彼が刑に服する事で、何人かの

人が無罪になったのである。

捕虜となったアメリカ兵の負傷を治療する

ために手術をしていたが、上官はこれを「殺

せ」と千里に命令したという。

しかし彼は従わなかった。おりしも野戦病

院が爆撃を受け、一時退避して再び戻って

たら、何者かの手にかかって捕虜は殺害され

ていたのである。

彼はその責任を問われて一切の罪を一人背

負って刑を受けたのである。

戦争という野蛮極まりない行為は、現在で

もまだ終わらない。人間性を無視した異常な

行動は、世界中で常に起きている。

人殺しに大義名分は通用しないと思うのだ

が、砲声の途絶えた事のない世界である。何  
故、戦争は起きてしまつたのだろうか？

きつといつの日か振り返って

静かに微笑めるように

この詩の最後は、この文言で締めくくられ  
ている。

権利の主張を優先しないで、義務の責任を  
ます果たす。そうありたいと、この詩を讀ん  
で考えた。それが自己責任というものだと思  
う。

半世紀以上も前の一人の医師が、免罪を背  
負ってなお、こんなに美しい詩を残せるので  
ある。不平、不満、愚痴、言い訳に終始して  
いる私自身、反省することしきりである。

合掌

## 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。

13,650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^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セットを送らせていただきます。何卒よろしくお願い致します。

#### 編集後記

最近特に時間が足りないと感じる。あっという間に1日が終わり、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 FAX 専用フリーダイヤル

0120-49-9993

URL...<http://www.manman.co.jp/>