

No.48

腸内快覧板

7 Jul.

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.8

酵素と腸内細菌

私達がものを食べると、それを善玉菌がおなかの中で分解する過程で消化酵素が作られます。この酵素が消化活動の主役なのです。

では、酵素と微量元素とはどんな関係にあるのでしょうか？
酵素は分解・合成・切断の補助をしますが、これらはホルモン

とも深い関係があるのです。

酵素とホルモンは力を合わせて(酵素作用・ホルモン作用の働きで)各分子を合成し、脂肪やタンパク質を作ります。この段階で、多種のミネラルは、触媒(仲介役)として、大いに活躍しています。

ミネラル・微量元素は、ほんの少しの量で、大きな力を発揮するのです。車でいうならエンジンオイルの役割を担っています。人間は、食べ物を摂取したからといって、その食べ物がそのまま私たちの細胞になるわけではなく、脂肪酸・アミノ酸・グリコーゲンという細かい分子まで微生物の力を借りて分解してい

ます。これを切断と呼ぶのですが、

ここまで小さくする過程でも、ミネラルの力が必要なのです。ここを上手く説明するには、化学式がたくさん並ぶので今は止めておきましょう。

これらの小さくなった分子を腸で吸収し、再合成して各細胞をつくり、エネルギー等、いろいろな働きの糧にしているのです。合成の過程でもミネラル・微量元素が重大な名脇役を担っているのです。

ミネラル・微量元素は酵素の仲介役ともいえます。ミネラル・微量元素の多くは、体の中で酵素の働きを盛んにする活性酸素と呼ばれる物質として機能して

います。酵素は、体の中のさまざまな反応を促進させる触媒の役割をするタンパク質で、人間にはおよそ三千種類もあるといわれています。

その酵素のうちよく知られて

いるものに、消化酵素があります。先ほど述べましたが、私たちは食べ物から栄養を摂っています。が、食べ物はそのままの状態では吸収することが出来ません。ある程度の大きさに分解してやる必要があります。

この分解する過程を消化といいますが、消化酵素が非常に大切な役割を果たしています。こういった消化酵素はミネラル・微量元素を含んでいなければまったく機能しません。例えばアミラーゼ・ペプシンにはカルシウム、リパーゼには亜鉛などこれらが欠乏すると消化がスムーズに行われないのです。

人間は土で育つ作物から土の成分であるミネラルを得ているのですが、土壌が衰えれば当然、作物もひ弱です。それを摂っている私達現代人は、ミネラルが不足し体の不調を訴えているのです。そのためせっかくなの酵素も生かされていないのが実情なのです。



細菌雑学考

41



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。

ビオチン(ビタミンH)

一日所要量 成人男女 300μg

腸内細菌が合成するので、極端な偏食、
人工栄養、腸内細菌の形成未熟な幼児
を除けば欠乏症は殆ど見られない。お
肌の「ビタミン」で糖新生、脂肪酸合成ア
ミノ酸代謝などに関わっている。

ビオチンの補給でアトピー性皮膚炎、
糖尿病の改善効果が見られる。

不足の場合の症状

エネルギー代謝障害、生理機能障害、湿
疹、脱毛、疲労感、筋肉痛、知覚異常、嘔吐、
ヘモグロビンと赤血球の減少、コレステ
ロールの増加

パントテン酸(ビタミンB5)

一日所要量 成人男女 5mg

三大栄養素の働きを助け、免疫力や自
律神経の働きを助け化学物質などの有害
物を解毒する。

腸内細菌により合成されるので普通の
食生活をしていれば不足することはない。

アルコールを多く飲む人、妊婦、授乳婦
は多く摂取する方がよい。

不足の場合の症状

胃腸障害、皮膚炎、脱毛、神経障害、生殖能
力低下、灼熱脚症候群
多く含まれている食品
魚介類、肉類、卵牛乳、豆類、バナナ、プロ
ットコー、納豆

ビタミンC

一日所要量 成人男女 1000mg

活性酸素やフリーラジカルを消去す
る抗酸化作用。悪玉コレステロールと中
性脂肪を減らし善玉コレステロールを
増やす。また、白血球の健全な働きを助
け、免疫力を高めている。

不足の場合の症状

壊血病、貧血、歯茎の出血、皮下出血、白
内障、骨形成不全、成長不全
多く含まれている食品
果実類、野菜、豆類、お茶
注)キウウリ、人参などにはアスコルビ
ン酸酸化酵素が多く酸化される。

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12,600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
かん そ げん そ



納豆菌加工食品



スーパー乳酸菌納豆菌
元祖
なうときな



マサ子先生のミネラル栄養学 No.19



箕浦 雅子

<セレンについて>

今回「セレン」にスポットを当ててみました。
セレンはセレンウムとも呼ばれ身体にとって必要な微量栄養素の1種です。

セレンには非常に強い抗酸化作用があり(ビタミンEの50~100倍)シミ、くすみ、老化などを予防します。また、ガンの発生を防止する働きがあるとして注目を集めています。老化や様々な病気に関与している「活性酸素」ですが、食品添加物などの人工化学物質に活性酸素を出しやすい傾向があるとされており、種々の薬品を調合してつくられるスポーツドリンクにも活性酸素を出すものがあると言われています。私たちは知らず知らずに体を痛めつけるものを進んで摂り入れているみたいですね！

活性酸素は、細胞膜を傷つけるので、動脈硬化、白内障、心臓病、糖尿病等に関係していることがわかってきており、



また細胞内のDNAにも損傷を与えるので、老化、発ガンにも関与すると考えられています。従って、活性酸素の除去に必要なセレン、亜鉛、銅等の微量元素(ミネラル)の摂取

は重要であるとともに、ビタミンC、ビタミンE等の各種のビタミンの摂取も重要なのです。

また、銅、カドミウム、鉛、セレン等の微量元素は、精巣発育、精子形成、精子の運動などに影響を及ぼすと言われており、男性不妊症との関係から研究が行われています。

鉄やセレンが精子の形成に、またカルシウム、マンガン、亜鉛等が精子の運動性に関与しているようです。ただし、セレンは多く摂りすぎると、毒性があることが明らかです。ヒトにおける急性中毒症状としては、顔面蒼白、舌苔、うつ状態、皮膚炎、胃腸障害、運動失調、呼吸困難、その他神経症状などがあげられます。いつも言っていることですが、「バランスよく摂ること」が大事な課題ですね。

これがいい！！と単一のものを摂るとかえって危険なことになってしまいますよ！

元祖元素の中には人に必要なミネラルがバランスよく入っており、人口的に手を加えられていないので、安心のサプリメントです。なんとなく体の不調がある方はミネラル不足の可能性がかなり高いですよ。自分の体声をしっかり聞いてあげて下さいね！

A セットについて



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



ちょう元気なときな

～おなかと血液をきれいにする～
血液は主に腸内で造られています。腸がきれいだと造られる血液も元気できれいなサラサラ血液が生まれます。
血液は約1分間で全身の血管をものすごいスピードで流れていきます。この流れがスムーズだと健康ですが、逆にドロドロだと渋滞し、体のあちこちでトラブルが起こってきます。例えば日本中の高速道路(血管)で

車(血液)が大渋滞してくるようなものです。
このような人は偏頭痛がする、肩こりが激しい、だるい、冷え性、疲れやすいなどといった不定愁訴、さらに渋滞がひどくなれば症状はもっとひどくなり、様々な病気の原因ともなります。
きれいで流れの良い血液は健康をつくります。
「ちょう元気なときな」は納豆菌

と乳酸菌の力で、腸内の善玉菌を増やしておなかをきれいな環境にし、ドロドロ血液をサラサラにして血液の流れを整えてくれます。
納豆菌や乳酸菌は熱、酸に強く生きのまま腸に届き、即効性があります。
また乳酸菌は一般に市販されている嗜好飲料などの(ヨーグルトなど)乳酸菌とは異なり、人のおなかの中に棲む乳酸菌です。



小腸を広げるとテニスコート2面分

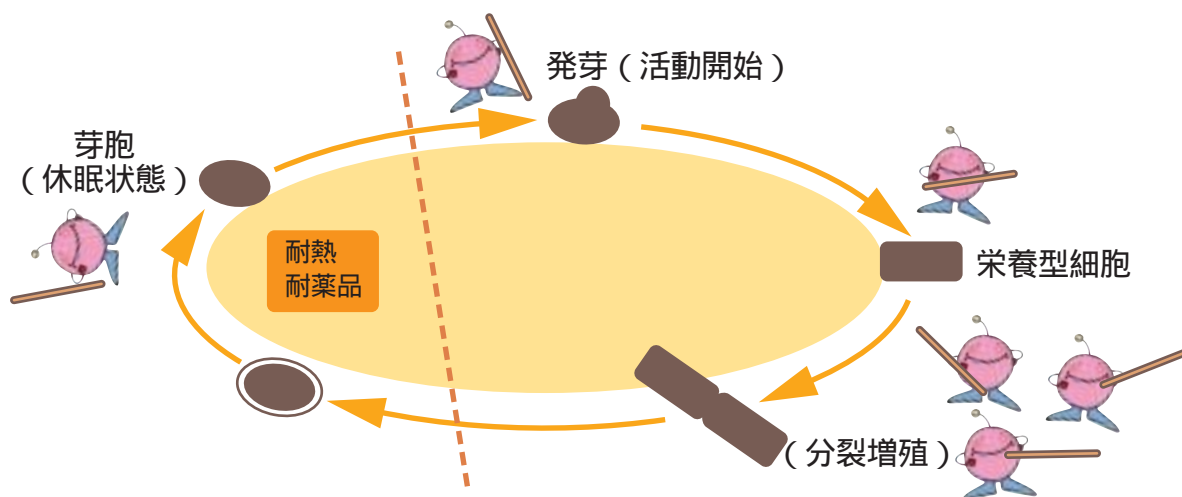
人の胃・小腸・大腸は、消化・吸収・解毒・排泄という作業工場のようなものです。そのなかでも主役は小腸で、胃や大腸は小腸の下請け工場です。ですから小腸が一番長く、約6~8mありますが、おなかの中ではジャバラ状に縮んで2.8m位になっています。この小腸の壁の表面には、栄養分を分解し吸収する栄養吸収細胞があり、長さ0.5~1ミリの絨毛と呼ばれる突起物がびっしり生えています。その数は500万本、これがそよそよと動きながら、細かく消化された栄養素を捕まえています。さらにその絨毛の表面には、細胞ひとつ当たり20~30本の長さ1ミクロンの微絨毛がついています。最終的には小腸内壁の表面積は600倍にも拡大されます。それで小腸のすべての微絨毛を広げると、テニスコート2面分の広さになるというわけです。

このような細胞壁には腸内細菌がたくさん棲んでおり、絨毛が栄養を吸収しやすいように腸内の環境整備などの仕事をしています。

ところが腸内細菌たち(善玉菌対悪玉菌)は常に勢力争いをしています。きっとおなかの中でテニスの試合でもしているのではないのでしょうか。え!それで優勝賞品は何って?もちろん善玉菌が優勝すれば「健康賞」でしょう。悪玉菌が勝てば「病気賞」と言ったところでしょうか。どちらの賞品獲得かは応援するあなた次第ですよ。

ところで人間のからだは非常にたくさんの栄養がバランスよく補給されなければなりません。テニスコートほどの小腸はそのための広さなんです。特にビタミン、ミネラルなど体に貯蔵できない栄養はこのすばらしい小腸を通して毎日とり入れたいものです。

納豆菌BNK株のライフサイクル



商品紹介

ニンニクパワーがプラスされたCセット!

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 量 元 素 た っ ぷ り
元祖元素
が あ っ 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



達磨の経済考

高野山真言宗慈明院住職

吉住 明海

「左遷」

サラリーマンのA氏が訪ねてきた。本社は東京で、福岡に左遷されて来たと言つ。しきりに東京に未練があるのか、身の不運を嘆いている相手にしているのも正直疲れてきたので、い

い加減に言つてやった。「いいじゃないですか。単身赴任の身軽で青春よ再びなんて、博子ヨソ族なんて珍しくもない。自分と教言のいいように考えてみたら」とばかり、多少無責任に激励してしまつた。

福岡に左遷の筆頭はなんといっても、菅原道真公であろうか。道真の怨霊を恐れて、天満宮は数多く全国に建てられているが、総本社の天満宮は福岡の大宰府である。学問の神様として受験合格祈願のお守りの元締め的な現在の様子を、道真公は何と言われるだろうか。

聞くところによると、道真公のお墓は、大宰府の天満宮本殿の中央にせり出した内陣の真下にあるそう、何人といえども入れないそうである。聖域中の聖域とされているそうである。佐大臣藤原時平の言で、左遷されたのが九三一年(昌泰四年)それから僅か三年後の九三

年(延喜三年二月二十五日)持病の脚氣に、皮膚病、胃病、さらには妻子の死去による心労が重なり、五十九歳の生涯を閉じられたのである。

遺言で遺体は味酒空行という家臣が牛車に乗せて運び出し、牛がその歩みを止めた場所に埋葬したという。そこが現在の太宰府天満宮本殿の真下なのである……。

天神さんの話をしていたら、A氏の顔が明るくなった。

「合格祈願ではなく、左遷の神さまではないですか。千年以上も昔から、左遷はあつたと思えばいいんですねハハハ……」

まあ、本人が明るさを取り戻したので、よしとする事にした。

いつの時代でも、愚痴や恨み言を繰り返しても何の益にはなるまい『笑つかごは福来たる』である。

どうにかなるものと、「屈直る」のも方法かもしれない……。

合掌

善玉菌がよろこぶ食事 ひとくちCooking

ごまたっぷりの和風ハンバーグ

材料 4人分

- | | |
|--------------------|----------------|
| 牛挽き肉……………300g | A 卵……………小1個 |
| ごま油……………大さじ1 | パン粉……………大さじ2 |
| もやし……………1袋 | 黒ゴマ……………大さじ1~2 |
| パプリカ(黄)……………1/2個 | 砂糖……………大さじ1 |
| 塩・ごま油……………各少々 | しょう油……………小さじ2 |
| ミニトマト……………6個 | 塩……………小さじ1/2 |
| 大根おろし・しょうゆ……………各適量 | |

作り方

- ① 牛ひき肉はAを加えて良く練る。
- ② ①を一口大に丸め、フライパンにごま油を熱しこんがり焼く。
- ③ もやしはひげ根を取り、パプリカは5ミリ幅のせん切りにする。熱湯でさっとゆで、塩とごま油少々をまぶす。
- ④ 器に②を盛り、③とミニトマトを添える。



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 EX企画
海辺でバーベキュー

日時 / 平成16年7月25日(日)
お昼12:00～

詳しくは元気満まん堂までお問い合わせください。
お問い合わせ、参加予約受付期間 7月1日～23日
毎年参加者が続々と増えています。今年もまた盛り上がり、
楽しみましょう!! 皆様のご参加をお待ちしております。
参加費/ 会員3000円 一般4000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。

瑠璃薬局 西新店からのお知らせ

< 酸素バー >

癒しのお手伝いをしております。
通常10分300円を、元気満まん堂の会員様に限り7月31日まで
無料とさせていただきます。ぜひ一度お越しください。

< 健康食品・お薬相談 >

お気軽にお尋ねください。専門のスタッフがご相談承ります。

場所:福岡市早良区西新1丁目2-1 TEL 092-852-1119

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
ちしています。

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す。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

皆さんこんにちは! 葉子です。5月2日に元気な女の子を出産しました。ただ今子育て真っ最中。親のありがたさと大変さを実感しています。そして何よりも元気に生まれてきてくれた子供に感謝しています。^o^! P.S. 名前は阿姫(あき)です。

あなたの健康応援団

元気満まん堂

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/>