

No.49

# 腸内快覧板

8 Aug.

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.9

内なる大地と腸内細菌

四百種百兆個の腸内細菌

おなかは「大地」である。人間の生命活動の根本は、そう考えるとともわかりやすいのではないだろうか。  
栄養吸収と排泄という生命



活動の根本を人は腸で行っています。おなかは人の生命を育み守る母なる大地なのです。

豊かな作物の実りは、たゆまぬよい土壌づくりによってもたらされるように、人の健康と幸せも、おなかという大地の活性から始まります。

土に含まれている成分ミネラル成分は動・植物の生命の源となり、それら動・植物を食べることで、その栄養分をもらい、私たち人間は生命を維持しています。

おなかでは動・植物から得た栄養分を自分の血肉とするのに腸内細菌の力を借りています。腸内細菌は約四百種百兆個あるといわれていますが、重量にしてただか1キログラムです。しかしそれを1つ1つ横に並べたら地球を2周して余りが出ます。土中微生物の中の菌群が植物にとってなくてはならない重要な存在であるように、腸の中では腸内細菌がビタミンをは

## お知らせ

腸内快覧版に、新しく『会員さんの伝言掲示板』コーナーを企画中です。  
毎月20日締めで原稿を募集致しますので、ご意見、ご質問、体験、または楽しい話題など、  
どしどしご応募ください。



じめ各種アミノ酸を合成し、栄養素を分解する重要な役目を果たしています。肝臓が楽に仕事ができるように、腎臓が楽に仕事ができるように、そういう縁の下の力持ちが仕事をしてくれているからこそはじめて、人は生き生きと生きられるのです。  
次号は、「微生物に生かされる」です。

## 商品紹介

## おなかいいき健康法 ベーシックセット

「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。

**A**セット

合計12,600円  
(本体12,000円)



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**  
げん そ げん そ



納豆菌加工食品



スーパー・乳酸菌と納豆菌  
**元気なうときな**



# 細菌雑学考

42



満まん堂学術顧問  
佐々木 俊雄氏

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ことを知っていなければなりません。

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。

## ビタミンD

一日所要量 成人 100IU  
乳幼児 400IU

許容上限摂取量 2000IU

即ち所要量の20倍 過剰症が起こるのは、10000IU〜50000IUをI.U.を連用摂取した場合

コレステロールから紫外線の働きで体内にて合成され、日光をよく浴びれば不足することはないが日光の量が機構や生活スタイルに大きく左右され、

年齢や体のコンディションによっても必要量が異なるので食事から摂ることが望ましい。

カルシウムはビタミンDなしには体内に吸収されず、また、ビタミンDは血流内のカルシウムの運搬を手伝い、リンの代謝にもかかわっている。

カルシウムは一日500mgが骨から血液中に溶け出し、血液中から同量が骨に沈着して補っており、筋肉の収縮に關与するカルシウムの体内バランスを掌る等、内分泌系を通して組織の機能をコントロールするといったホルモ的な役割を持つ。

最近の研究では白血病、乳ガン、前立腺ガン、大腸ガン、結腸ガンなどの発生を抑制し、ガン細胞の自殺死(アポトーシス)を促進する事が明らかにされている。

不足の場合の症状  
くる病 骨軟化症 骨粗鬆症  
過剰摂取の症状

腎臓や動脈へのカルシウム沈着、食欲不振、嘔吐、頻尿、体重減少  
過剰症

高カルシウム血症、腎障害、軟組織の石灰化

食生活の変化、夜勤や不規則な勤務、ストレス、過剰なダイエットなど生活面の影響が大きく、若壮年女性の20%、高齢男性の70%、高齢女性の60%が潜在性ビタミンD欠乏症と境界領域にあると言われている。

おすすめの食品  
肝油、レバー、鰯鰹マグロ、シラス干し、キノコ類

## 善玉菌がよろこぶ食事 ひとくちCooking

### 青のり白玉と野菜のひや汁

#### 材 料 4人分

白玉	白玉粉……1/2カップ	みそ汁	だし……………3カップ強
	塩……………小さじ1/4		酒……………大さじ2
	砂糖……………小さじ1		みそ……………大さじ3・1/3
	酒……………大さじ1		しょうゆ………小さじ1
	水……………約90CC	添え野菜	みょうが………2個
青のり	……………大さじ2		にんじん………3cm
			きゅうり………1/2本



#### 作り方

- 1 白玉を作る。ポウルに白玉粉、塩、砂糖、酒を合わせてから、水を少しずつ注ぎ、耳たぶくらいの柔らかさに練る。最後に青のりを練り込み、1cmくらいの団子に丸める。沸騰している湯に落とし、浮き上がってきたら2~3分ゆでて水にとる。
- 2 添え野菜はすべてせん切りにして、氷水にさらしておく。
- 3 鍋にだしと酒を入れて煮立て、みそを溶いてしょうゆを加える。沸騰直前で火を止めて冷まし、冷蔵庫で冷やす。
- 4 椀に白玉を入れてみそ汁を注ぎ、添え野菜をあしらう。

# 薬のリスク

薬学博士 薬剤師 夏木令子先生

医薬品は、天然あるいは人工合成された無機・有機化合物で、品質はもちろん、効果が高く、安全に使われるための必要な情報が加わってはいじめて、患者の疾病治療に使うことができます。

しかし、生体は体外から体内に取り込んだ物質を原則として異物として認識するので、使い次第で「毒」にも「薬」にもなることは周知のことです。

## 薬の飲み方(1)

### 薬とお酒の話

まず、お酒の前後に薬を飲んだとします。

一般に酒は血液循環をよくするので、酒を飲んだ時には、薬の作用は速く、強く表れます。

また薬を代謝する肝臓はアルコールと薬を同時に代謝しなければならないので大変！薬の代謝がアルコールが無いときより遅くなります。ここでも薬が効きすぎる結果となってしまいます。

酒と同じように、脳の機能を抑制する作用をもつ鎮痛薬、催眠薬、精神安定薬を酒と一緒に飲むと、その作用

効果が重なり合って、作用が強くなりすぎる場合があります。そのために脳の中樞が強く抑制されて、ベロベロになってしまうことがよくあります。くれぐれも酒類と一緒に薬を飲むことのないように注意すべきなのです。

一方、慢性アルコール中毒の人の場合は、薬が効かない場合が多いのです。毎日、体内に入ってくるアルコールを分解・代謝するため、生体は代謝酵素の量を増やしているのです。その酵素が薬まで分解・代謝してしまうのです。

薬は、きちんと水またはぬるま湯(37度くらい)で飲むのが原則です。飲みにくいと言ってお茶やジュース、牛乳では飲まないでください。

薬によっては、ジュースやコーラに入っている炭酸や、牛乳のたん白質や脂肪は薬の成分と結びついて医薬品を変化させる可能性があります。先に記述しましたように、お酒やビールで飲むことは、薬の作用に影響を与えたり、副作用を高めるので危険なことがあります。

薬を服用する方法と時期は薬の性質ととても密接な関係があるのです。

続く...

## ©セットについて

## おなかいきいき健康法 ベーシックセット



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



かあーつ



納豆菌加工食品



スーパー乳酸菌納豆菌  
元氣  
なうときな



## ニンニクとミネラルパワーの「かあーつ」で夏バテを防ごう!

暑くなってくると頭がボーとしてきたり、体が重くだるくなったり、食欲がなくなってきましたか？このような夏バテの根本原因はやはり暑さですが、それに伴い生じてくる、冷房と室内外の温度差・汗・睡眠不足と食欲低下で栄養不足に陥るからです。夏バテに負けないうためには「スタミナ」つまり神経や筋肉のパワーが要ります。スタミナ食

はカロリーのある食事というわけではありませんが、摂取した糖質(炭水化物)や脂肪のエネルギーを神経や筋肉のパワーに変えるビタミンB1が必要となってきます。冷たい飲み物を摂りすぎず、食欲がなくてもきちんと食べるといいですね。そば、そうめん、冷し中華だけでは栄養不足になりますので、特にビタミンB1とこれを助けるB2、

体調を一定に保つホルモンや免疫物質、酵素の原料となるたんぱく質の3つを摂るように心がけましょう。更に汗がたくさんでますので、ビタミン・ミネラルもしっかり摂りましょう。この「かあーつ」にはスタミナ食品のニンニクとビタミン・ミネラルがたっぷり入っていますので安心して夏バテが乗り切れます。



## おならアラカルト

「おならは出ましたか」「良かったですね」という経験をされた方はありますか。手術した後など放屁が待ち焦がれ喜びとなっています。

まあ、おならは昔から決して品が良い事ではなく話題にする事も稀で悪い事とされてきていますが、日本では相手のおならを愛せるようになったら本物の夫婦と言われていました。

英語ではおならのことを「ウィンド」つまり風と言っています。おならをしてもどこ吹く風といったところでしょうか。

それにしてもおならは実に人様々なもので、かわいい音、殆ど音がないもの、爆発音、香水のような香り、いや鼻を摘みたくなるほどのもの、これが笑ってごまかせるものならいいんですが、ごまかせないものになると視線総攻撃で赤面、赤恥もいとこです。これが一日平均大人で0.4～2リットルも出るというものですから悪臭ただよものそれはそれこそまわりは大変な騒動です。まさにおならは「十人十屁色」といった感じでしょうか。

ところでこのおならはどこで発生してくるのでしょうか。

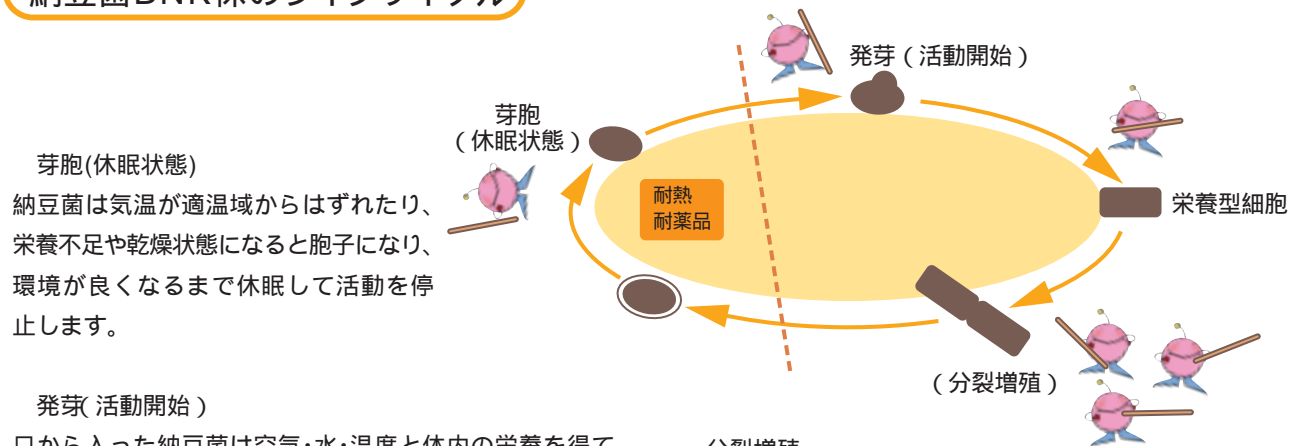
一つは食べ物のカスが腸菌によって腐敗して発酵したガスが10%、もう一つは血液から腸内にしみ込んでくるガスが20%、残り70%のガスは食べ物と一緒に飲みこんだ空気です。音が大きいわりに臭くないのはこの飲みこんだ空気です。

これとは逆に体内で発生したガスは強烈なんです。肉や豆などタンパク質が発酵してできるインドールこれが悪の根源、迷惑千万なものです。

また腸の中にウェルシュ菌(悪玉菌)というインドールの仲間がいます。この細菌がまた強烈なおならを製造するんです。臭いが強烈だけならまだいいのですが、有害なガスを発生するので、「お～い、このままでは病気になるって死んでしまうよ～」と警告臭を出しているようなものです。

決しておならくらいと言って屁をかましてはいけません。一刻も早くおなら対策をたてましょう。

### 納豆菌BNK株のライフサイクル



**芽胞(休眠状態)**  
納豆菌は気温が適温域からはずれたり、栄養不足や乾燥状態になると胞子になり、環境が良くなるまで休眠して活動を停止します。

**発芽(活動開始)**  
口から入った納豆菌は空気・水・温度と体内の栄養を得て活動を開始します。  
活動をはじめると30分で倍、倍と増え16時間後にはたった1個の納豆菌が40億個と増えていきます。

**栄養型細胞**  
発芽を始めた納豆菌は栄養細胞となってものすごい勢いで分裂します。  
納豆菌は特に好むビオチン(ビタミンH)などを栄養として増えていきます。  
ビオチンをたくさん含んでいる食品はアルファルファ、大豆、カリフラワー、豚レバーなどです。

**分裂増殖**  
栄養型細胞となった納豆菌はデンプン分解酵素、たんぱく質分解酵素をたくさん産生します。  
またビタミンB1・ビタミンB2・ビタミンB6・ビタミンB12・ビタミンK・ビオチンなどを産生します。

乳酸菌やビフィズス菌などは弱く、寿命が短い為、毎日補給しなければ腸での長い活躍が期待できないのですが、納豆菌は4日～5日位長く生きて、腸の中をガードし清掃してくれます。  
この強さが納豆菌の大きなポイントで、効果の高い期待ができる理由です。



# 達磨の経済考

高野山真言宗慈明院住職

吉住 明海

## 「乾想」

子供の絡んだ事件というのは、胸の痛むものである…。

小学生同士の殺人事件、誘拐、監禁、幼児への虐待、どれを耳にしても胸が悪くなるばかりである。

人間性の乾燥状態を感じてしまう。心が老若男女を問わず、バサバサで粉がふいている。

昔の家作りには、『水』は不可欠なものであった。壁も土壁で、どれほどの水を必要としたことであろうか。しかし、現在の工法では、水を一滴も使わずして家が建つ時代になってしまった。

家は水なしでも建つだろうが、『みずくさい』と言われるほどの人間関係は、なかなか出来ないのも現実である。心も体も乾いてしまっ、家族も家庭も存在できるはずがない。無関心、虚無、孤独、愛情の押し付け、ついには家庭崩壊に至る。

ある中小企業の社長が営業の社員に「お客様の心を知り、その立場を考える…」と怒鳴る。ごく当たり前の人間関係のコミュニケーションが出来ない者に、お客様の心が理解できないのでは、もっと社内での人間関係を見直すべきだと、提案しておいた。

上司が連れ立って、飲みコミュニケーションなどで、改善されるわけもなくまして、押し付けられた目標は、自分が立てたものではない、それで、達成しようと思えるのか？

仕事でも、学業でも心が乾いていて、やる気が出てこない、ささやかでもこの人のためにという、『愛』の水が注がれてこそ、人間は頑張れるはずだ。

『愛』の反対は、嫉妬でも憎しみ恨みではない、『無視』である。周囲の人間から無視されたとき、人間は孤独を知るのである。心が根っこから枯れ果ててしま

う事になるのであろう。

いい水を求めて、水を買った時代になつて久しい。子供の頃、水にお金を出して買う物だなど思いもしなかった。貧しかったが、心はまだ乾いてはいなかったよ。うな気がする。

炎天下の真夏の太陽、日射病にも要注意だが、水分の補給とともに、心の潤いが無くなっていないか、河童ではないが、頭の皿は乾いていませんか……？

酷暑お見舞い申しあげます。

平成十六年 盛夏



## 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9月5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 / 中島 伸子先生

内容 / 『心とからだのセルフケア』

～揺るがない自分をつくる～

自分を癒して心からきれいに!人間関係でのストレスを感じる現代。本当の自分を再発見していく気づきのセミナーです。ご家族、お友達も一緒にご参加ください。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

中島伸子先生プロフィール:米国フロリダ州認可4年制ヒーラー養成カレッジ「バーバラ・ブレナンスクールオブヒーリング」を卒業。現在、セラピストとして活躍中!  
日本ジュエリーデザイナー協会会員  
参加費 / 500円

### 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。

< Y M Dreamからのお知らせ >

毎週木曜日、PM2時よりY M 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



お願い

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セットを送らせていただきます。何卒よろしく願い致します。

### 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。^0^!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  
おなかいきいき健康クラブ

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/>