

No.50

腸内快覧板

9 Sep.

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.10

微生物に生かされる

本来、人の体は元気に生活できるところに出来ています。本能的にそういうものを与えられているのです。植物がグングン上に伸びる。花を咲かせ種をつけ、子孫を増やそうとする。これは植物のもっている本質です。

それは目に見えない土の下の世界(土中微生物)に支えられています。

土の上にだけ農薬をかけてうまくやってやろうと思っても、根っこが腐れていたらどうしようもありません。

そのような視点、つまりすべての生き物にとって一番基本的な微生物の原理を束ねている発想が今まであまりなかったと思います。

大きな川を笹舟が風に揺られながら上流から下流に流れてきているイメージを思い浮かべてみてください。

笹舟を浮かべている水、それが微生物だというとならえ方なのです。

微生物がほとんど枯渇してしまうと笹舟は海まで届くことが出来ません。生涯を全うすることができないわけです。人間はこの小さな小さな生き物たちの働きのおかげで生を営むことが出来るのです。

お知らせ

腸内快覧板に、新しく『会員さんの伝言掲示板』コーナーができました。
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。お待ちしております！

人間は自分自身で生きていくつもりですが、決してそうではありません。

もし微生物というものがい

なかつたら、私たちは実際に生きていくことはできないということなのです。

そのことに思いをはせるとき、私は深い敬けんの念に打たれます。

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 げん そ



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

43



満まん堂学術顧問
佐々木 俊雄氏

前回に引き続きビタミンについて

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知っていただければなりません。

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E

一日所要量 成人男性 10mg
成人女性 8mg

許容上限摂取量 600mg 即ち所要量の60倍

過剰症は摂取量が増えると吸収率が悪くなり排泄も円滑に行われるので起こらない。

体内では生体膜や脂肪の中に存在し不飽和脂肪酸が酸化されるのを防いで

いる。

ビタミンEが足りていれば、フリーラジカルの生成を押しさえ、過酸化脂質が増えず、悪玉コレステロールも減り末梢血管の血流がよくなり、全身の新陳代謝が活発になる。

また、抗体を作る能力を高め、ヘルパーT細胞の成熟を促す。

不足の場合の症状
糖尿病、虚血性心疾患、動脈硬化、白内障、

アルツハイマー、溶血性貧血、深部感覚障害、腱反射消失、歩行失調

不足気味の症状
肩こり、冷え性、肌荒れ、疲労感

ビタミンCとの併用で心臓病による死亡の危険度が低下する。

前立腺ガンの発生率は低下したが他の方

ンには効果が見られない。

おすすめの食品

穀物胚芽、植物油、豆類、ピーナッツ、アーモンド、カボチャなど

ビタミンK

一日所要量 成人男子 65μg
成人女子 55μg

許容許容摂取量 30000μg 即ち所要量の約500倍

血液凝固因子を活性化させ凝固を促進する働き以外に骨の形成を促し、カルシウムの流出を抑える働きを持つ。

腸内細菌によって合成され不足にすることは少ないが、新生児は腸内細菌叢が十分に発達していないので欠乏症を起こすことがある。

不足の場合の症状

血が止まりにくい、大腿骨頸部骨折、骨粗鬆症、新生児出血、頭蓋内出血
多く含まれている食品
緑黄色野菜、海藻類、茶、納豆肉、卵、牛乳、チーズ

梗塞症、血栓症でワーファリン服用中の患者は納豆、プロコラー、ほうれん草等は摂取にあたり医師と相談のこと。



薬のリスク

薬学博士 薬剤師 夏木令子先生

薬物は肝臓で分解・代謝されたあと、胆汁を経て便中に出るか、腎臓を経て尿中に排泄されます。肝臓、腎臓障害を持つ人は、薬の効果が予測を外れる危険性がありますから、特に、注意が必要です。

薬の飲み方(2)

今回は薬とお酒の話でした。今回は、一般的な話です。

注意!

全ての薬の服用に関して共通することは幼児、子供、老人、衰弱した人は免疫力に乏しく、薬物中毒に対する順応力、抵抗力に劣り、妊娠中の婦人では、薬物の害は、母親と特に胎児に及びやすいし、授乳中の婦人では、乳汁中に分泌排泄される薬物は、乳児に障害を及ぼす可能性があります。

服薬時は?

食前、食間では胃が空になっているので、薬物の吸収がよく、作用が表れやすいです。これに対して、食事中、食事の直後では胃に停滞し、作用の表れ方は遅くなります。アスピリンなどの鎮痛解熱剤のように胃粘膜の防御作用を弱めたり、粘膜刺激作用のある薬では、胃障害の副作用が出やすいので、空腹時より、むしろ食直後か食後

の方がよいのです。経口糖尿病薬は、特に食事と直接関係をもつ薬ですから服用時に注意が必要です。服用時刻のめやす(食前:食事の前約30分、食後:食事の後約30分、食直後:食事の後すぐ、食間:食事の後約2時間)服用期間は?

薬には短期間または長期間服用するものがあります。化学療法薬などは、感染症の間だけ服用すればよいし、長く続けると、かえって害があります。それに対し、ホルモン薬、高血圧や痛風、糖尿病の薬などは生涯にわたって続ける場合が多いのです。

薬用量とは?

薬には治療量というものがあり、一日の薬用量の基準が年齢、性別、子供では体重別によっても決められています。しかし、薬によっては、あまり差のないもの、身体の状況で増減されるものがあります。例えば、アレルギーの人では、ごく少量でも使えません。また、劇薬は作用が強く、治療量と中毒量の幅が接近していますので、うっかり飲み過ぎると、中毒を起こします。大切なのは、症状によって必要とする薬用量は変えられるものですから、医師の指示に従って服用することです。... 続く

B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

ミネラル・微量元素たっぷり
元祖元素
がん そ げん そ



ハーブ&乳酸菌食品
スーパー乳酸菌、
ビール酵母と
イチヨウの葉エキス配合



いちよう
元気



おなか快調、頭もスッキリ

ミネラルバランス食品『元祖元素』と乳酸菌食品『いちよう元気』のBセットは、おなかを活性化環境にする三つのパワーで、おなかの健康を維持します。

「いちよう元気」はイチヨウ葉エキス・高濃度乳酸菌(BIO株)・ビール酵母を含みます。

イチヨウ葉エキスは血管と血液に効く薬効成分が凝縮された生薬の働きで、脳の

動脈効果を改善し、毛細血管の血流を促します。脳の血流が良くなるので脳の機能が活性化し、頭がスッキリします。また老化や病気の元凶といわれている活性酸素を除去する作用もあります。高濃度乳酸菌(BIO株)は人のおなかに棲んでいる乳酸菌で、病原菌や腐敗菌の抑制作用・整腸作用にすぐれた効果は即効的です。

またビタミンや各種酵素を生産し、腸内の善玉菌を増強するので、おなかや血液をきれいにする効果があります。ビール酵母は現在知られている酵母類の中でも栄養価が高い食品です。ビタミン類、ミネラル類、消化酵素、酸化還元酵素、またたんぱく質の合成に欠かせない核酸などを非常に多く含んでいます。

達磨の経済考

高野山真言宗慈明院住職

吉住 明海

「夏のおわりに」

高速道路沿いに植えてある樹木の中でも、一番目に付くのが「夾竹桃」である。夏の盛りの花の数少ない時期に、いやでも目につけてしまう花である。

排気ガスの充満した場所ですえ、空気を吸い込む気孔の穴の内側に、ミクロサイスの絨毛を持っているため、自分に必要なものは吸い込まない、そんな葉を夾竹桃は持つており、水さえあれば平気で生き抜く植物だと聞く。

しかし、私見をあえて言わせていただければ、花とは可憐で清楚な美しさ第一と思つゆえ、暑い日盛りに、負けるものと蔑り、いつまでも散らない花をつけている夾竹桃は、あつかましい中年のおばちゃんとお重ねあわせて見えてくる。まして名前を「狂畜頭」などと言ったら怒られそうです…。

さらに、この夾竹桃には、毒があると

書いてあった。強心配糖体という心臓に作用する成分で、へたすると胃酸カリよりの強い毒性があるとか…。やはりただ者ではないよつである。

動物や植物は、その環境に順応しながら変化してきたようである。これを進化といつが、自然が変化していった環境と人間が作り出して来た環境は別なものである。

環境の変化のスピードは、人間の欲望が加速させ、結果、自らの首を絞めている過ぎない。せめて、子供の成長する環境くらい、穏やかで暖かくあつて欲しいと願うばかりである。

社会環境 住居環境 家庭環境 (環) は輪になった周囲の状態、境はさかいに違いないが、(とどのつまり)という意味もある。一番最後であり、最先端でもある。子供の(子)とは、最後の終了の

了に、一番の一を加えて書く、古人の教えなのである。

環境に左右されない、自分の力で生き抜ける、そんな子供を育てられたら、世の中もつと良くなるのにとつくつく考えた。

排気ガスで薄汚れた「夾竹桃」を横目に見ながら、高速道路の料金を支払つ、何と高いのであろうか…。

夾竹桃を好きになれない理由が一つ解明した。お金を払う場所に咲く花であつたゆえ…。

駄作の句を一ひねり

〈高速のとどのつまりに、夾竹桃

平和が一番

合掌

EX夏のイベント

～つやつや サマーバーベキュー～

EXは、助け合い、学びあい、分かち合いの3つを柱に活動しています。

総勢49人。福岡のけやの別荘を貸しきってバーベキュー&海水浴を楽しみました。



年々仲間が増えていってま～す。みんなで集まるってとっても楽しいですね。皆さんも是非EXのイベントへおいでよ!! 楽しいよー!! ^ 0 ^ 年齢制限は無いでーす。

体験談

佐賀県三養基郡 溝口 桂郷



A

います。

セット商品を食べた2年半になります。私達家族にとって健康保持のために貴重な品になって

以前は体調が悪くて、意欲もなく、何もしたくないような毎日でした。今は朝早くから畑仕事をしたり、真黒くなってグループの方達と竹炭を焼いたり、生き甲斐を求めて忙しく働いています。気がついたら元気で毎日を過ごしている感じです。最近病気の事も忘れ検査もさぼっています。食欲旺盛で特に朝食はたっぷり食べています。妻は神経質で私に対しグチばかりこぼしていますが、この商品を信じて食べる事によってストレス解消しているようです。弱かった胃腸は快調のようです。毎日の食べ物と飲み物とこの商品で良い血液と活力ある細胞が出来る感じがしています。これからもAセットを食べて、安全な食品と自然食品をとるように心がけ、心身を健康に、老いを愉しみながら生き甲斐を追求していきたいと思っています。

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

健将ライフ

<いつでも元気からのお知らせ>

新発売! 「キラッとはい」

歯ぐきや口臭が気になる方におすすめです。

元気満まん堂の会員様に限り『いつでも元気』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。是非ご利用下さい。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下さい。

尚、元気満まん堂定期発送と一緒にの配送でよろしければ送料は不要です。

会員さんの伝言掲示板

ドクダミと焼酎で手作り化粧水が出来ます。とても簡単で安いのに、シミ・美白に効果あり。興味のある方はお尋ね下さい。元気満まん堂スタッフ 徳永

溝口さんより体験談を頂き、とっても勇気づけられました。ありがとうございます。 橋本

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、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。

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

子供の私が子供を産み母になる。初めのうちは母親と言う実感よりも娘?という感じが強かったんですが、1日1日と子供が私を母親にしてくれています。子供に鍛えられ、子供に育てられています...。^o^

あなたの健康応援団

元気満まん堂

おなじ健康ライフ

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/>