

腸内快覧板

10 Oct.

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.11

おなかの土がやせていないか

腸内環境汚染

人間はおなかに畑と同じ環境を持っていきます。つまり、私たちの内なる大地であるおなかには豊かに肥えた自然の土壌と同じであるということなのです。しかしわたしたちはこの畑の土をおざなりにしていませんでしょうか。ましてや生産者が土づくりに取り組むように、衰えたおなかの土壌をよみがえらせる努力をしていますでしょうか。



化学肥料などを使って土が固くなりやせてくるとバクテリアや微生物が働かなくなってきました。そのようなときに有機肥料や堆肥を入れて、微生物がそこでしっかりと働けるようにしてあげます。また、酵素製剤を入れて土をふかふかにしてあげます。

私たちのおなかの中も防腐剤や食品添加物、塩素殺菌された水道水などで環境汚染されています。すなわちそれは腸という土が固くなってダメになっている状態だということです。腸内細菌は、食物せんいやミネラル・微量元素がそろった腸内環境でなければ十分に働くことができません。

土の中の微生物が仕事をしないから元気な野菜が育たない。それと同じことが私たちのおなかの中で起こっています。

だから、いくらいいい薬を入れてもなかなか効きませんし、副作用も出てきます。土の中の微生物が仕事をしていないために作物が根腐れを起こしている状態と同じです。あの健康食品がいい、これがいい、と持ってきてきてもその効果には限界があります。

中島伸子先生

心のセミナー(9月5日)

心とからだのセルフケア

揺るがない自分をつくる

チャクラとはサンスクリット語で回転している、輪や渦まきという意味です。

人間は肉体レベルで色々な食べ物を摂り入れて肉体を維持するのは別に、大気中のエネルギーを体内に取り入れて自分の身体を維持しています。

チャクラは実際2つの目では見えないのが通常なのですが、トレーニングすれば見えたり、感覚的にチャクラがまわっていたり音が



聞き取れたりします。人間の身体にはチャクラ(渦)が沢山あります。中国医学にするとツボと言われるものです。



中でも7つのポイントのチャクラが人生をコントロールしています。日本人が伝統的に受け継いでいる八又腹(第2のチャクラ・丹田)。このハラにエネルギーを貯め、自分で大地のエネルギーを取り入れるとしっかりとした自分をつくる事が出来ます。

揺るがない自分が出来ると体温が上がります。免疫系統が上がります。

足をしっかりと地につけて丹田を充電させると場が定まり、スムーズに導かれていきます。

ハラをしっかりとすることで、揺るがない自分をつくる事が出来ます。

細菌雑学考

44



満まん堂学術顧問
佐々木 俊雄氏

6月18日、厚生労働省は「コンフリー」及びこれを含む食品を使用禁止処分にいたしました。

「コンフリー」は天ぷら、おひたし、炒め物などの調理を行って食され、長寿の効果があると宣伝され、健康野菜として注目され、現在も農家や家庭菜園などで自作されている可能性がありますが実体は掌握されていないとのことです。

インターネットで検索すると、健康食品に種種使用されているようで、これらは回収作業に入っていますが、すでに販売されているものは対象外です。別名、ヒレハリノウとも言うムラサキ科の多年草木で草丈は60〜90cm、葉は卵形〜長卵形粗毛が生え、花茎を伸ばして釣り鐘状の白色、薄紫色の花を咲かせるとあります。

食品安全委員会の報告によると、健康被害報告は肝静脈閉塞性疾患で、主に肝の細静脈の非血栓性閉塞による肝硬変又は肝不全です。

症状は急性又は慢性の門脈圧亢進、肝肥

大腹痛で、海外で死亡例もあります。また、ラットによる試験で発ガン性が認められるが、人には臨床的に認められておらず、人に発ガン性有りと結論づけられていない、とあります。

毒性成分はピロリジジンアルカロイド(PAs)で6000以上の植物種から350以上が単離され、その大半は有毒とされ、主な植物はマメ科、キク科、ムラサキ科であり、人に対しても発ガン性を示す可能性があるとされており、セネシオやマテ茶中等のPAs毒性は強いと書かれています。

PAsの最大の暴露はハーブサプリメントであるが、日本において一般的に大量又は長期的に摂取する実体はないものと考えられるが、摂取実体調査やPAs含量などの関連情報を収集し適宜食品健康影響評価を行うことが適切であると結んであります。

食品衛生法では、天然物に関しては規制対象外として可否は使用者の判断に任されています。しかし天然物であっても、食品添加

物として指定され、法によって表示を義務づけられている物もあります。

これらの物は、天然にもあるが合成して加工品として生産することも出来る物であり、成分的に分析しても、天然であるか合成品であるか区別が出来ない物などであり、化学の進歩により成分が分かれば同じ物を合成して生産する技術が生まれ、近年添加物として指定される物が増える傾向にある。

この一例はクエン酸である。ミカンなどの果実より抽出しても、小麦などを醗酵させて生成しても、石油より合成しても、化学式で同一の物が出来る。従って、クエン酸は天然から取った物でも食品添加物として取り扱われるといったこと。

食品添加物に指定されると、その成分は、慢性毒性試験、急性毒性試験、過剰摂取試験、長期摂取試験、変異原性試験等々の各種試験をクリアした物でなければなりません。指定されない天然物は、長年の経験だけに頼る傾向から今回のような問題が起こったのです。

今回同時に「アカネ」も禁止されました。天然着色料ですが、「アカネ」又は「アカネ色」の表示がしてあり、人体に影響を及ぼす程の摂取は考えられないので回収の処置は執らないようですが、表示のある物は使用しないので廃棄した方がよいでしょう。

米最大の消費者雑誌「コンシューマー・リポート」は、有害サプリメントとして他にも発ガン性や腎臓・肝臓障害、心臓病を誘発し死に至ることもあり、非常に危険であり野放しに販売すべきでないという品目を上げ注意を促したとのことです。以下品名のみ列記しておきます。

アリストロキ酸、薬草ウマノスズクサの主成分。アンドロステンジオン。チャバラルハープ。ジャーマンダー(ニガクサ)。カバ。ピターオレンジ。ロベリア(キキョウ科の草)。ベニロイヤルオイル。スカルキヤップ。ヨヒンビ(ハーブ)。日本名では何なのか迄は分かりませんが気になる方はインターネットで検索してください。

薬のリスク

薬学博士 薬剤師 夏木令子先生

薬は生体に有効な作用に加えて、有害な作用も発揮します。このような作用は副作用と呼ばれます。また、2種以上の薬を併用すると、相互作用が生じる場合があります。食べ物と薬の飲み合わせ、これは食べ物と薬の相互作用です。薬の相互作用(1)

今回は食べ物と薬の飲み合わせについてです。

グレープフルーツ！

高血圧や狭心症の治療に使われるカルシウム拮抗薬の場合、効き過ぎたり、頭痛やふらつきなどが現れます。グレープフルーツに含まれるナリンジンという苦味の成分が影響していると言われています。

牛乳！

角化症治療薬や真菌症治療薬の中で、吸収が高まり中毒をおこすものがあります。逆に、感染症に使われる、テトラサイクリン系の抗生物質やニューキノロン系の抗菌薬の場合、牛乳の中のカルシウムや鉄と反応して吸収されなくなり、効果が軽減します。

炭酸飲料！

解熱・鎮痛薬のアスピリン等の場合、吸収が遅れ、作用が軽減します。

納豆とワルファリン！

ワルファリンは、血液を固まらせる作用のあるビタミンKの働きを抑えて、血液を固まりにくくする薬で、脳

梗塞や心臓の弁置換手術をした後などに使われます。納豆は、それほどビタミンKを含まないのですが、納豆に含まれる納豆菌は腸の中でビタミンKを大量に作るため、ワルファリンの作用を大幅に軽減します。また、ビタミンKを多く含むブロッコリー、ほうれん草、春菊などの緑黄色野菜や、健康食品のクロレラ等もワルファリンの作用を軽減します。

マグロ、チーズ、ヨーグルト、ワイン！

鼻炎に使われるフェニルプロパノールアミン、結核治療薬のイソニアジドの場合、頭痛、めまい等の高血圧症状を引起します。

たばこ！

喘息、高血圧薬の中で作用が軽減するものがあります。高脂肪食品！

脂溶性ビタミン(A、D、E、K製剤)等の場合、吸収率が増加します。

梅干し！

アルカリ食品の代表です。糖尿病、高血圧、心疾患等、肥満合併症がある人に有効に働きます。しかし便秘薬の場合、薬が分解して悪い影響が現れます。

薬を飲む場合は、薬と薬の相互作用と同時に、嗜好品や食品についても、医師や薬剤師にアドバイスを受けておいた方がよいでしょう。

続

Bセットについて



アルファ加工食品
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
イチョウの葉エキス配合



**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、おなかを活性化させる三つのパワーで、おなかの健康を維持します。

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

イチョウの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。



見分ける眼を持つおなか

最近では青少年達の犯罪が増えていますね。善悪を判断する心の眼が充分養われず心の健康を害してしまったようです。

実は私たちのおなかも健康を害すると善悪の判断ができなくなります。え！おなかがそんなことするわけないでしょう。

ばかばかしいと思っているあなた。おなかに手を当てて聞いてみてください。

というのも、人間の体で栄養を吸収するところは小腸です。小腸には絨毛や微絨毛という突起があり、ここで栄養を吸収しています。

絨毛は小腸の壁にあるじゅうたんの毛のように小さな突起のことで、微絨毛とはもっと小さな透明の突起のことで、微絨毛は800倍の顕微鏡でしか見ることができません。

この微絨毛が健康なら食べたものが体に良い物が悪い物かを選択して吸収してくれるからなんです。

たとえば、木は土壌から根っこを張って栄養を吸収しています。人間の腸は根っこの役目と同じです。

健康な植物の根を顕微鏡で200～400倍に拡大してみると、細根の表面に透明な根毛が見えます。そして健康な細根や根毛は必要な栄養は吸収し、いらぬものは

吸収しないようにできています。

これを「根の選択吸収」といいますが、植物の根の細根や根毛が人間の絨毛や微絨毛に相当する部分なんです。

ところが、土壌の栄養状態が悪くなると根毛の発生率が非常に悪くなり、選択吸収の能力が落ちてしまいます。これが、作物や樹木の成長を妨げたり、病害虫が発生したりする原因になるのです。

人間も栄養のバランスが悪く、腸が汚れたりして絨毛や微絨毛の働きが悪くなると、アレルギーという体に都合の悪いものまで侵入してくると考えられます。反対に元気な絨毛や微絨毛になると良い栄養素だけを取り込み、悪いアレルギーは寄せ付けないという力が働きます。

人間と植物は全く異なった世界ですが、共に健康な根や絨毛が良い物と悪い物を見分ける眼を持っているということになります。

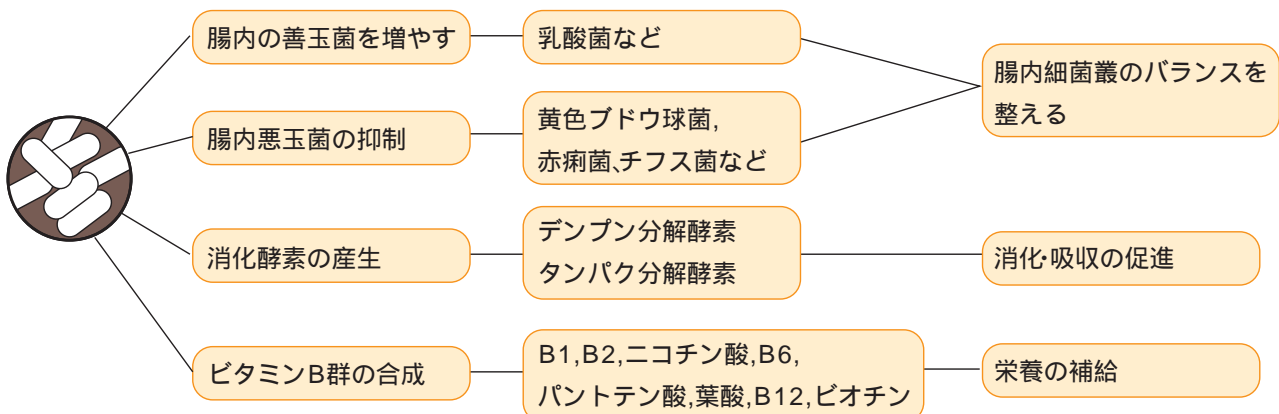
おなかに手を当てて聞いてみたあなた。きっと良い返事が返って来たことと思います。

いつまでも健康で楽しい日々を送るために静かに眼を閉じて心の眼、おなかの眼が健康かどうか常に吟味していきたいものですね。

納豆菌はおなかの中で大活躍!!

腸内にたどり着いた納豆菌は活動をはじめると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、以下の働きをします。

納豆菌の働き



達磨の経済考

高野山真言宗慈明院住職

吉住 明海

「親切」

とにかく強い台風であった。風雨の凄まじさに、自然の力を見せつけられ、通り過ぎるのをひたすら待つだけの一日を過ごした。それまではオリンピックの報道で躍起になっていたテレビが、台風情報に取って替わり、あの感動の顔も涙も台風に押されたのかと、被害を受けられた方々には、まことに不謹慎ながらテレビを見ていた。

台風の吹き荒れている最中に、各地の友人、知人からお見舞いの電話のベルが鳴る。大丈夫と皆心配してくれる。何度か同じ言葉を使った。「親切に、ありがたう…。」ふっと、『親切』という言葉で思い出したのである。

障害者センターで、リハビリ中の子供がいた。装具を着けて歩行訓練をしているのは、まだ小学校の低学年の男の子である。しばらく様子を見ていたら、松葉杖の先が滑って倒れた。すかさず、トレーナーらしき青年が起こそうと手を差し出した。

その時、その子の母親らしき女性がその手を押さえて、「この子は自分で立ち上が

れます。子供は、ゆっくりと自力で立ち上がった。

それから何事もなかったように、母親は青年に向かって、「親切に、ありがたう」と言います。「。」と笑っていた。

そんな情景を思い出したのである。『親を切る』と書いて、親切とは、どういう意味なのだろうか？

実に不思議な文字である。『切』とは、はなはだしいという意味で、昔は『深切』と書いていたらしいが、親身になるという気持ちは、まさにこの母と子の事かと、妙に納得したのである。

小さな親切、大きな迷惑ということもある。親の身になって、自らの体を切るくらいのもので、『親切』と言えぬ、そう考えた。まことに意味深い言葉だと思ふ。

自満足足の押し付けの親切は、見返りを求める、真の親切という事を、今一度考えてみてもよいのでは…。

合掌

善玉菌がよろこぶ食事 ひとくち Cooking



自家製豆腐のあんかけ

～はやりのにがりで自家製豆腐～

材 料 4人分

- | | | |
|-----------------|---|--------------|
| 無調整豆乳……2・1/2カップ | A | だし汁………2カップ |
| にがり………小さじ1 | | 薄口しょうゆ…大さじ2 |
| 絹さや………5枚 | | 砂糖・みりん…各大さじ1 |
| 干しいたけ…2枚 | | 酒………大さじ1/2 |
| ぎんなん水煮…8個 | | 水溶き片栗粉……大さじ2 |

作り方

- ①無調整豆乳のにがりを加えて混ぜる。
 - ②大きな器に①を流し入れ、蒸し器で約15分蒸す。
 - ③えびは1cm長さに切り、絹さやはさっとゆでて、斜め2cm幅に切る。戻した干しいたけは大きめのみじん切りにする。
 - ④鍋にAを入れて煮立たせ、③と半分にしたぎんなんを加えてさっと煮る。水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
 - ⑤②に④をかける。
- にがりは袋の表示を確認して、量を調節してください。

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11月7日(日)
PM.1:00開場 PM.1:30開演

場所 / 福岡ビル9階 第3ホール
福岡市中央区天神1丁目11-17

講師 / 藤谷 康充 先生

内容 / 「引き受け氣功」

独自の生命・宇宙哲学のもとに氣功の鍛錬と研鑽を積み、世界に類のない『引き受け氣功』を創造されています。新しい121世紀を目指して「人のいやし、地球のいやし」をテーマに皆様方と共に行動したいとおっしゃる藤谷先生。日本一覚えやすく、早く治癒でき、しかも謝礼が安いとの評判で、全国を飛び回っていらっしゃる毎日です。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。

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

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^^お友達も一緒にご参加ください。お待ちしております。

会員さんの伝言掲示板

鳥骨鶏のつがいを差上げます。
取りに来られる方はご連絡ください。

連絡先

メール : mimiht@s9.dion.ne.jp
又は元気満まん堂までお電話下さい。



お知らせ



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

気が付けばもう10月ですね！そろそろ秋の美味しいきのこたちが顔を出す季節になってまいりました。今年はどんなきのこが私の口に飛び込んでくるか楽しみでーす^^0^^

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/>