

No.53

腸内快覧板

12 Dec.

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.13

元気を支える腸内善玉菌

私たちの腸の中にはさまざまな細菌がすんでいます。その数は約四百種類百兆個といわれる膨大なもので、この細菌が私たちの健康面で非常に重要な役割を果たしているのです。私たちの体にとって大切な良い働きをするのが善玉菌、悪い働きをするのが悪玉菌です。

善玉菌とは

善玉菌とは、有害物質をつくらず、タンパク質をアミノ酸や脂肪酸など

小さな分子になるまで分解し、私たちの体に良い働きをしてくれる腸内細菌です。

これらの菌はPH5〜6の弱酸性の環境で活発に活動すると同時に、腸の環境整備をしてくれます。その代表的なものがビフィズス菌と乳酸菌です。

では、乳酸菌はなぜおなかの良いのでしょうか。乳酸菌はおなかの中で活躍する過程において乳酸を出しています。この乳酸菌が腸の中で働き、つくり出す物質が、人体に有効なのです。

乳酸菌がつくり出す乳酸は、腸内を弱酸性に保ってくれるため、他の善玉菌が暮らしやすい環境を提供してくれれます。腸内が弱酸性になると、他の悪玉菌が繁殖しにくい環境になるため、悪玉菌の勢力を弱めます。また、殺菌力もあるので、他の悪玉菌のような有害な菌を殺す場合もあります。

その他、乳酸の産生物質が腸内を刺激するため、腸のぜん動運動が活発になりお通じも良くなるなど、多くの働きをしています。その上、人に悪影響を与える物質は産生しません。

悪玉菌に対して善玉菌が多いと、

健康を維持することができず、反対に悪玉菌が多いと食中毒(0.1〜5.7など)や便秘、下痢、心臓病、脳卒中、ガンなど、色々と大変な病気を引き起こす原因になります。

また、欧米風の食生活、加工食品や食品添加物の摂り過ぎ、ストレスや運動不足など色々な要因が腸内細菌のバランスを崩し病気へと移行していきます。健康維持には腸内細菌のバランスを良くすることがいかに大切かわかりでしょう。

乳酸菌やビフィズス菌を増やす納豆菌

善玉菌は、繁殖する過程において酵素をつくり出します。例えば、納豆菌であればアミラーゼ、プロテアーゼ、リパーゼなど、たくさん消化酵素をつくり出します。

この酵素が消化活動の偉大なる主役だということは前にも述べました。この酵素がタンパク質やでんぷん質を小さな分子(アミノ酸、グリコーゲンなど)になるまでしっかりと分解してくれるのです。また、納豆菌をたくさん摂る人はとらない人に比べて、乳酸菌やビフィズス菌が十倍ぐらい増えるということなのです。

乳酸菌や常在細菌など、おなかに非常にいい菌に対して、納豆菌はそれ

を抑えるわけではなく、むしろ増やしていきます。

人間の体にとってあまり良くない病原細菌に対しては、大変強い阻害をかける一方、これら乳酸菌群をはじめ有益菌を増やす応援団のポス存在なのが納豆菌です。

その他にも、腸内で私たちが食べた物の分解を行いながら、ビタミンなどもつくっているのです。

・良い働きをする菌(善玉菌) 納豆菌、乳酸菌、ビフィズス菌など

・悪い働きをする菌(悪玉菌) ウェルシュ菌、ブドウ球菌、大腸菌(毒性株)、バクテロイデス(毒性株)など

・日和見菌場合により善玉菌にも悪玉菌にもなる) 大腸菌(無毒株)、バクテロイデス(無毒株)など

腸内環境の良し悪しは、多くの場合善玉菌の代表であるビフィズス菌と悪玉菌の代表であるウェルシュ菌とのどちらがどれだけ勢力を持っているかによって決まるのです。

ビフィズス菌が伸びれば腸内環境は良好、ウェルシュ菌が増えれば腸内環境は悪化ということになります。

私たちは自分の腸内環境を善玉菌優勢の状態に保つ、あるいは回復させなければ健康であることはできないのです。

細菌雑学考

46



満まん堂学術顧問
佐々木 俊雄氏

「ホタル」と言えば夏7月頃と思いでいたが、秋ホタルという言葉を目にし、エツと驚き自分が無知であることに気がきました。

源氏ホタルは短期間なのに対して、平家ホタルは6月から11月にかけて見られるそうです。

対馬には、アキマドホタルという種類がいて10月に見られ、雄の大きさは16.5ミリで持続性の光を放ち飛び回り、一方雌は30ミリ位で飛ぶことは出来ず、光と誘因ホルモンで雄を呼ぶとありました。

八重山諸島には、オオシマドホタルというのがいて11月から1月に見られるとありました。オオシマドホタルのことは、大きなホタルとして記事を読んだことがあり知っていました。冬に見られるという季節感が抜けていました。自然の営みは、知らないことばかりです。

「体長1.5メートルの記録を持つ」おお

さんしょうお「生息地には、雄のぬしがい

て、8月に巣穴を造り、そこに雌たちが集まり産卵すると新聞で読みました。ここま

で読むと大ハーレムを形成し、自分の子孫を残したいという本能かと思ったのですが

違っていました。若い雄たちが集まり受精させている。ぬしは、入り口を固め外敵を防いでいると言っから驚きです。

とを知り、自然の摂理とはいえず、ぬしに崇高さを感じました。

「もず」は、求愛のためにせつせと雌にえさを運び、受け入れられて始めて巣作りを行い、交尾に至るとのことです。雌に選択権が与えられているんですね。

「かまきり」は、交尾が終われば雄は雌の餌になります。まさに命をかけて子孫を残しています。

自然の営み、何気なく見ていけば何の感動もありませんが、しっかりと見つめ調べると、感動、驚き、驚嘆、羨望の渦巻く世界です。

でも考えてみたら人も同じです。一生懸命求愛し、やっと家庭という家を造り、子を育て、その子が結婚するまで奉仕します。「ぬし」はここで解放されますが人はまだまだ先が続きます。主人をいたわり、大切にしなければと気づいて戴ければ……。内は逆。ああそうですか、失礼致しました。

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 けん そ



納豆菌加工食品



スーパー乳酸菌納豆菌
もも元気
なつときな



薬のリスク

薬学博士 薬剤師 夏木令子先生

今回は、「薬害」の原点となるサリドマイド事件と、薬害として始めて、その関係者が刑事責任を問われる事件になったエイズについてお話ししましょう。

サリドマイド事件

サリドマイドは「安全な」睡眠薬として1957年頃、ドイツで開発・販売されましたが、妊娠初期の妊婦が用いた場合に催奇形性があり、四肢の全部あるいは一部が短いなどの独特の奇形をもつ先天的な障害を受けた新生児が多数生まれました。1961年末、西ドイツでの警告や回収措置、米国ではFDAが認可せず、治験段階の約10人の被害者に留めました。日本では、この危険な薬を諸外国が回収した後も約半年、販売が続けられ、この遅れで日本での被害児309人中の半分が出生したと推定されています。しかも、販売停止後、回収が徹底しなかったため、その後も被害者が生まれています。

エイズ事件

エイズとは「後天性免疫不全症候群」という名前が示すとおり、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)感染という後天的要因により、免疫力が低下し(免疫不全)、様々な疾患が生じる病気です。

感染のしくみ

感染源となりうる濃度のHIVをもった体液は、血液・精液・膣分泌液・母乳に限られます。日本では、USAで問題になった同性間の性交渉や麻薬の回しうちによる感染はほとんどなく、主に血友病の患者の止血あるいは予防するための特效薬として用いられた血液製剤(非加熱製剤)の中にHIVが含まれていたために、全血友病患者の約4割にあたる1800人がHIVに感染し、うち約400人以上がすでに死亡していると言われていています。非加熱血液製剤の危険性がUSAで明らかになってからも、適切な対策がとられなかったのです。

加えて、エイズはその症状がきわめて激しく、当初は感染して数年以内に死亡することが多かったために、HIV感染者たちは厳しい差別にさらされることになりました。

薬害の何が問題か

血液製剤を介した薬害エイズも、サリドマイドも日本の薬事行政や製薬産業、そして日本社会の構造的な問題が表れているといえます。

---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



おなかいきいき健康法 ベーシックセット

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。イチヨ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。

おなかいきいき健康クラブ活動のご案内

EX山下り

10月24日総勢19人
朝倉の太平山に行ってきました。



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



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・微量元素たっぷり
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
なうときな



達磨の経済考

高野山真言宗慈明院住職

吉住 明海

「秋深し」

台風に地震と、秋の始まりは、きわめて荒々しいものであった。天災の前では何と非力な人間であろうか。しかし、復興していくのも人のなせる力である。被害にあわれた方に、心からお見舞い申し上げます……。

森統三氏の著書に『偉人暦』（中央文庫）というのがある。その中であつたのだが、名君と聞こえた岡山藩主 池田光政は、その父がフキ畑で討ち死にしたので、生涯フキを食べなかつたそうである。儒学者で高名な熊沢蕃山がある時、殿様の前で『殿は幸せでござる。もし先君が水田でのご最後であれば、米を召し上げれますまい……』と、軽口を言った。光政はただうなずいただけで、笑わなかつたのである。蕃山は、はつとして非礼をわびたと言つ。人の生き死にを言う

のが、気の利いた冗談にはならないのである。遺族の気持ちになれば、気がつかないままに、言葉で人の心を傷つけているかも知れない……

アメリカは、大統領が再選したとか、テロという暴力行為が激しくならねば良いがと、心配である。日本は大丈夫だ、対岸の火事の如く考えていられないはずである。平和ボケの日本が、本当に平和なのか、私は恐ろしく感じてしまつ……。天災より何より恐ろしいのは、人の心かも知れない。大人を信じられない子供たちも不幸である。既に残り少なくなつたカレンダーの日数を眺めながら、まだ終わつてはいないが、今年は大変な一年だった事を、しみじみ思う。私には、時代の流れが速すぎて仕方がない、『オレも、年かねえ……。』ため息ひとつ湯飲みにこぼした。 合掌

善玉菌がよるこぶ食事 ひとくちCooking

白菜とかきのんにく煮込み

材 料 4人分

白菜.....8枚	合わせ調味料
かき.....150g ²	中華スープ.....2カップ
にんにく.....1個	酒.....大さじ2
サラダ油.....大さじ3	砂糖.....大さじ1
水溶き片栗粉.....適量	オイスターソース...大さじ1
白髪ねぎ.....1/2本分	しょう油.....大さじ1

作り方

- ① 白菜はきれいに水洗いして、葉と茎とに切り分け、葉はザク切りで、茎はそぎ切りにする。
- ② かきは塩水で洗っておく。にんにくは一つずつほぐして皮をむく。
- ③ サラダ油ににんにくを加え、ゆっくり加熱して加え煮込む。沸騰したら、かきを加え、プリッと膨らんだらいったん取り出す。
- ④ 白菜が透き通るように火が通ったら、かきを戻し入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 器に盛り、白髪ねぎを飾り添える。



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

酒蔵パーティー

日時 / 平成16年12月4日(土)
PM.19:30 ~

場所 / 石蔵酒造博多百年蔵
福岡市博多区堅粕1-30-1 TEL 092-663-5100

会費 / 会員 3000円、一般 3500円

飲み放題・食べ放題でイベントも盛りだくさんです。
毎年恒例になりましたクリスマスパーティーを行います。
皆さんお友達も誘って是非来てね!楽しみにお待ちしております。
あります。^o^

申し込みは元気満まん堂まで

会員さんの伝言掲示板

~今年も風邪しらず~

満まん堂のおかげで去年は風邪ひとつひきませんでした。今年は何だか風邪など流行しそうだと聞かれていますが、私達家族はバッチリです。おかげで病院代もいりません。

みつこ

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

地図が必要な方は元気満まん堂までご連絡ください。

<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。

<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。

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

1年って過ぎてみれば、あっという間ですね。あなたはどんな一年を送りました?私は妊娠、出産、子育てと、とても変化のある1年でした。さてさて、1年の締めくくりの大掃除がすぐ目の前に・・・気合で何とか乗り切らねば・・・。

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/>