

No.54

# 腸内快覧板

1 Jan.

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

あけましておめでとうございます。

昨年、元氣満まん堂を「愛飲」いた  
だき心より御礼申し上げます。会員  
の皆様におかれましては希望に輝く  
新年を迎えられました事とお慶び申  
上げます。

国際情勢は更に大きく激動の様子  
を見せています。国内情勢も年金介  
護保険を始め社会保障制度も大きく  
変わるうとしています。社会制度の  
変化とスピードの加速していく生活  
環境に対応して行くには過去の常識  
や固定概念にとらわれることなく全  
てを受け入れる素直な心と生かされ  
て生きている原点を考えることが必  
要です。今年はその一年といたしま  
す。

いま私の生命が在るのは両親があ  
り、またその親にも両親がありと無  
限に近い祖先の存在と力のおかげで  
す。又、毎日頂く食事が血となり肉と  
なり、活動するエネルギーとなるた  
めに、大いなる宇宙の創造力と小さ  
な生命(腸内細菌)に生かされている

事に気がきます。

大地に根を張る大木も根が弱つ  
てくると風雨や病害虫に絶えるこ  
とは出来ません。私たち人間は腸の  
働きが大木の根に当たります。生命  
の根「腸」が健全であることが健  
康生活の原点です。

しかしながら、防腐剤や食品添加  
物などを無意識に食べざるをえな  
いという状況によって腸内環境も  
悪化してきています。腸内環境が悪  
化すると、免疫力が下がり、様々な  
病気の原因を引き起こします。腸に  
は私たちが食べ物を食べて消化す  
ると、栄養分だけを腸の粘膜が吸収  
して、食べ物の未消化の物や細菌な  
どを腸の壁でブロックし、それを取  
り込ませないようにする力があり  
ます。これが腸管の免疫です。ここ  
ろが、腸内細菌バランスが悪く悪玉  
菌優勢で異常発酵を長く続けている  
状態だと、腸管の免疫力が弱くな  
って、本来は吸収しない未消化の食



べ物なども、腸壁内より血中に取り  
込んでしまい血液も汚れてきます。

ガン克服の鍵を握っている免疫力、  
それは「腸」にかかっているとも言  
えます。人間の腸管には免疫細胞で  
あるリンパ球が、全体の実に70%以  
上も集中しています。そして、ガン  
に特異的に働く免疫細胞も、なんと  
全体の80%近くが腸管に集中してい  
ます。これらの腸管免疫を活性化さ  
せれば、ガンに打ち勝つための全身  
の免疫力が高まるのです。すなわち  
善玉菌の割合が増え、腸内環境が改  
善されると腸管免疫が活性化する。  
ですから、「腸を治せばガンは治る」  
とも言えます。

「この様に「精神面の生命の根」」

「身体の生命の根」の本質を考  
える時、両親、祖先に感謝し、食べ物  
の生命を取り入れる消化器、おなか  
に感謝し、生かされている存在への  
喜びと感謝を仕事の面で生活の中  
でお返しをしていきたいものです。

本年も変わらぬご支援を賜りま  
すようお願い申し上げますと共に  
ご家族皆様のご多幸を心よりお祈  
りいたします。

2005年 元旦

株式会社健将ライフ 元氣満まん堂

代表取締役 箕浦将昭

# 細菌雑学考

47



満まん堂学術顧問  
佐々木 俊雄氏

明けましておめでとございます。  
本年もどうかよろしくお願い致します。

すでに46回にわたり拙文を書かせて頂きましたが、継続してお目通し頂き厚く御礼申し上げます。専門的で難しすぎる、おもしろくない、もっと分かりやすく等々ご意見もあるかと思いますが、精一杯努力しておりますのでお許し下さい。細菌雑学考と言う題から何時も逸脱しておりますが、細菌と雑学の間、「」を入れて考と捕らえていただければいいかと勝手に思考している次第です。

私がよく行く立花山郡が九州名山に選定されたとのことで登山者がめっきり増えました。北九州 田川などから来たという人たちに会うようになりま

した。立花の大楠と楠の原生林を訪ねる人が多く、白岳の樺の原生林なども訪れる人が増えているようです。道をよく聞かれます。

去年は台風も多く50センチほどの大きな木から10センチ程度の細い木まで相当数倒れたり折れましたが、手入れが早く、お陰で1ヶ所を除き各コースとも登山に支障がないように直ぐ処理されており、小さな小枝が多数散り敷くほどに落ちていますが、自然の選定作業なのだ、杉などもよい枝打ちになり手入れしたようになる、もしこの台風が来なかったら枝が張りすぎ、日射しが届かず背丈の低い木は育たず、自然林の様相も変わるであろうし、登山道も暗く、風通しも悪く、こんな爽やかな山ではあり得ないのだ、倒れるものはそれなりの原因があ

り理由がある、必要にしてもたらされる自然の営みなのだと感じます。

被災された方には申し訳ありませんが、災害の原因の多くは人が作り出したもの、道路を造り、山を削り、コンクリートやアスファルトで固めるなど大きな工事に伴うものから、後始末の悪さ、これは気づかぬ事、気にとめないことかも知れないが災害の原因の一つなのです。

なぜかという一例をあげると、自然薯といわれる山芋を斜面で取ると当然一部に切れ込みが生じます。完全に埋め戻して、たたいて固めておけば自然に帰るのですが、殆どの人はそのまま切れ込みも穴も放置してお帰りになります。雨が降ると切れ込みが自然と雨水の道になり少しずつ大きくなってきます。木の根が現れ、風によって吹き倒されます。

更に切れ目が大きく成長し、大雨が降り保水できなくなった土石が、一気にこの割れ目から流れだします。始めは森の中に入らなければ分からなかった程度の土石流が、その次の大雨の時に大きな土石流となる可能性があるのです。

これは大きな石や木を取った後などでも見られる現象です。藪漕ぎが好きでコースから外れ藪をかき分けて歩いているときに、よくこの小さな土石流の後を見かけます。大きな災害にならない内に、草が生え、木が育ってくれることを念じて帰るしかありません。自然の力は偉大です。自分の身近で自分に来ることから自然の環境を守るようにしていこうではありませんか。

次回からは、安保先生の体温免疫力を抜粋してご紹介致します。



# 薬のリスク

薬学博士 薬剤師 夏木令子先生

あなたはあなたの病気と病気予防について、考えていますか？

それではあなたの薬の必要性は？

高血圧、高脂血症、糖尿病、腰痛、向精神薬、アトピー、アレルギー、喘息等の慢性疾患の場合、一般的に、薬は飲み続けなければいけないとされています。でも、止める日が来ることを信じて、食事や運動などの生活習慣を改善していかなばならないと思います。また、急性、慢性を問わずして、薬を飲み忘れても元気な場合があります。今回は高血圧、高脂血症、糖尿病の場合を考えてみましょう。

高血圧：

3割に及ぶ人が自宅では正常なのに病院に行くと高血圧になってしまうと言います。だから、自宅で測って正常値なら、気にしなくてもいい場合も多いのではないかと思います。ある人が、胸が痛くなって救急で病院にかかり、狭心症と診断され、心臓やら血圧などの薬を1度に7種類位もらった。逆に調子が悪くなりついで、病院の診断は、ストレスだったと薬を1種類に減らし、治まったそうです。

高脂血症：

総コレステロールが220mg/dl以上、中性脂肪が150mg/dlを高脂血症としています。成人病予防には

絶対に心掛けたい数値です。検査値から高脂血症と診断されると投薬の開始です。でも、正常値を薬でコントロールするのは補助です。大切なのは生活習慣の改善です。薬はからだにとって異物(毒物)です。飲み続けて良いはずはありません。すでに、脳梗塞、心筋梗塞など発病した人は、再発防止のために、特に注意しなければなりません。

糖尿病：

血液中の糖量が、空腹時126以上、食後2時間値200以上は糖尿病域とされます。加えて、HbA1c(ヘモグロビンと糖の結合したものの割合)が7%以上だと糖尿病です。これだけを診断の目安に、インスリン製剤や血糖降下薬を複数使用して正常血糖値を治療の目標にする医者が多いです。インスリン製剤で、低血糖を生じ、救急車で運ばれ、命を救われた人がいます。処方に問題は無いでしょうか？もし、複数の医者が当番制で診察に当たり、申し送り事項のように処方箋を出しては、患者自身の病態を気にしているとは思えません。用心用心です！

真剣に、検査値やからだの症状など自らチェックして薬の効果がなければ、医師や薬剤師に相談して飲むのを止めてみましょう。

---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、おなかを活性化させる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。

# 体を若返らせる方法

監修 / 渡辺孝

『血液をサラサラにする本』主婦と生活社 参考資料

## サラサラ血液を左右する血管

血液を全身に運ぶのは流れの良い血管

血液が絶え間なく流れる続けるには、血液の通り道である血管もサラサラと流れる状態でなければなりません。血管はサラサラ血液を保つのに深くかかわっています。「人は血管とともに老いる」と言われています。ここで血管についても知っておきましょう。

血管は全長10万キロもある長い管(地球2周半)

血管には大動脈、小動脈、細動脈、毛細血管、細静脈、小静脈、大静脈といったものがあり、太さも血管壁の厚さも異なります。血液は心臓から送り出され、体中を通って再び心臓に戻ってきます。こうした様々な構造の血管を通して血液は末端の細胞まで送られます。このように血液が血管をスムーズに流れ循環していることが重要です。

血管の長さ・・・約10万キロメートル

毛細血管の長さ・・・約9万キロメートル(血管の90パーセントは毛細血管です!)

毛細血管の太さ・・・髪の毛の二十分の一(約0.006mm)

血管の殆どは毛細血管ですから血液の流れは毛細血管のレベルでよくないと様々な障害がおきます。

もちろん食生活、体質、生活環境などで血液の流れは絶えず変化します。

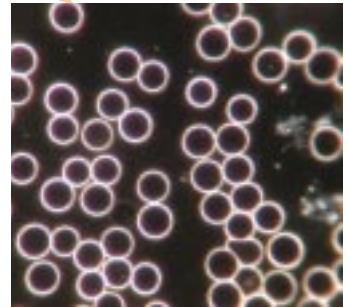
アルファルファは血管を丈夫にする成分がいっぱい!

歯ぐきから出血したり、少しのことで青アザが出来たりするのは、毛細血管が弱いために起こります。ビタミンCや良質のタンパク質は血管壁を丈夫にします。更にビタミンPは毛細血管を強化し、栄養成分が血管の外に抜け出すのを防ぎます。また、毛細血管の収縮作用や血圧を低下させる作用があり、高血圧、脳出血の予防といった効果が期待されます。

ビタミンPは、ビタミンという名前がついてますが、あまり聞きなれないかもしれませんね。ビタミンPは体内で合成されるので、実際はビタミンではありません。ビタミンPは総称して『フラボノイド化合物』とも呼ばれています。アルファルファにはフラボノイド化合物がたくさん含まれていますのでビタミンPを補うのに安心な食品です。

血液細胞分析

福岡県福岡市 山部歯科医院  
院長 山部 芳雄先生による  
血液観察の例



< 健康な血液 >

健康な血液は、赤血球がきれいな円形で大きさも均一でサラサラしています。大きさは7-8 μ(ミクロン 1/1000ミリ)で、その寿命は90-120日ほどです。白血球は赤血球の3倍ほどの大きさで寿命は3-7日ぐらいです。血漿部分(血球以外)は異物、微生物やカビ等が見られないきれいな状態です。



集合

赤血球が集まり動きがありません。栄養分が分解されず高濃度で血液中にあるためです。栄養分や排泄物の運搬ができにくくなり、血液の汚れを招きます。

商品紹介

## おなかいきいき健康法 ベーシックセット

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  
げん そ げん そ



納豆菌加工食品

スーパー乳酸菌納豆菌  
元祖元素  
なつときな



# 達磨の経済考

高野山真言宗慈明院住職

吉住 明海

明けましておめでとごいざいます。

平成乙酉年

終戦の年は、乙酉の年…。昭和二十年から、ちょうど六十年の月日が過ぎ去ってしまっ

この六十年の間、日本人の生活も気質も大きく変化した年月は、歴史的に考えても、明治維新の変化、それ以上かも知れない。『戦争を知らない子供たち』が遺層を迎えるのである。ベビーブームで生まれた、

団魂の世代も、初老の域に達し始めた。学生運動の激しい頃に、リーダー的な存在だった友人と、街で偶然に出会った。時間的に余裕があったので、喫茶店に入った。若い頃の面影は残っているが、ちよつとくたびれたサラリーマンである。彼の現在の悩みは、娘の結婚を反対したばかりに、娘が彼を避けて、話もろくに出来ないと言っている。

会社から帰る娘を、駅まで迎えに行ったから言っておいた。その後随分経ってから、電話で報告してくれた。

何時になるか定かでない娘を、駅で待ち続けたそうである。家まで一言も物言わぬまま、それでも一週間過ぎた頃から、帰ってくる電車が同じになり、話を交わすようになったと言つ。結婚式で花嫁の娘が、父親の照らしてくれた懐中電気の小さな灯りが暖かかったと、涙ながらに、父親に感謝の気持ちを伝えたとか…。

そんな彼が遺層を迎えて、いよいよ定年だが、これからは第二の人生だと張り切っている。夫婦、親子、兄弟が、仲良き事が一番である。

合掌



## 善玉菌がよろこぶ食事 ひとくちCooking

### 洋風雑煮

材料 4人分

- えび……………8尾
- レタス……………2枚
- トマト……………1個
- かまぼこ……………1/2本
- コンソメスープ…6カップ
- 塩・こしょう…各少々
- もち……………4個

作り方

- ① えびは殻をむいて3等分に切る。レタスは食べやすい大きさにちぎる。トマトはひと口大に切る。かまぼこは飾り切りにして、8枚に切り分ける。
- ② コンソメスープを沸かし、えびを加えてひと煮立ちしたら、他の材料を加えて塩・こしょうで味を調える。
- ③ ひと口大に切ったもちを焼いて器に入れ、②を注ぐ



## 2005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17年3月6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 / 吉住明海和尚

内容 / 「輪廻に関して」～チベット密教～

会費 / 500円

昨年11月に息子さんに住職を譲られた明海和尚。

毎回、笑いあり、涙ありで、とても楽しく  
ためになるお話をさせていただきます。

さて、このたびのチベット密教とは、  
どのようなお話の展開になるので  
しょうか?とても楽しみです。

ゲスト大歓迎です。お友達、  
ご家族も一緒にご参加ください。



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^^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

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。



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

明けましておめでとうございます。今年もあなたが健康で幸せでありますように! 葉子

あなたの健康応援団



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/>