

No.57

腸内快覧板

4 Apr.

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. 16

◎ 血液の汚れとは

ベタベタ血液・ドロドロ血液

ドロドロ血液の原因の一つは腸内悪玉菌が多いために、タンパク質の分解がきちんとできず、体内でろ過されずに、血液の粘度が上がったためです。

体内でろ過されると、血管壁から脂肪酸やアミノ酸などの栄養分が出ていき、筋肉細胞に入りエネ

ルギーやいろいろな組織になり

ますが、分解されずに大きな分子

(悪玉コレステロール)のまま血

液の中に入り込むと、血管壁を通

れないため、ドロドロした血液に

なり体に悪影響を及ぼします。

悪玉コレステロールと呼ばれる

ものは脂肪酸の一種ですが、こ

れはきちんと分解されていない

状態で(多分子)血液に吸収され

たものです。腸内に悪玉菌を多く

持つ人は、食べた物がきちんと分

解されないため、悪玉コレステロ

ールなどが血液にたまり、ドロド

ロした血をつくってしまうので

す。

このように栄養分の分解不足

がさらに増えるといっそう粘性

が強まり、「疲れやすい」「集中力

の低下」「冷え性」などの症状を訴

えながら、5、10年もすると取り

返しのつかない病気を発病する

ことになってしまいます。

善玉菌が増えると善玉菌が出

す酵素は、タンパク質をアミノ酸

に変え、また他の食べた物をおな

かの中できれいに分解するので、

悪玉コレステロールが減り、サラ

サラしたきれいな血液がつくら

れるのです。このように腸内悪玉

菌の勢力が旺盛になる原因は、ス

トレスの多い生活と動物性タン

パク質や脂肪、砂糖のとり過ぎな

ど、日頃の生活習慣からきます。

◎ 元気のもとはおなかから

すでにできてしまったものを

排除することばかりを考えるの

ではなく、なぜそうなってしまっ

たのかという原因を考えなければ、悪循環から抜け出すことはで

きません。何ごとも原因あつての

結果です。腸内細菌の善玉菌味方

群をどんどん増やし、健康な体を

大切にすることを考えましょう。

「急がば回れ」善玉菌を応援して

あげることが、私たちの健康につ

ながっていく最大の近道なので

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)



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 びん



納豆菌加工食品

スーパー乳酸菌納豆菌
元気
なつときな



「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。

細菌雑学考

50



満まん堂学術顧問
佐々木 俊雄氏

安保先生の体温免疫力を抜粋して紹介致します。

第二章 低体温が万病をつくる

人は周囲の温度とは無関係に体温が一定の範囲に保たれている恒温動物です。様々な生命活動に欠かせない酵素が最も活発に働ける体内環境が三十七二度のため、だいたいこの温度を維持しています。これは体表ではなく脳や内臓などがある体の深部の温度です。

体温は脇の下で測るので三六・二〜三度くらいが平熱と言うことになり、舌下で三六・五〜七度くらいとなります。酵素が活発に働けるだけの体温が保たれていないと活動が鈍ってしまいます。一日の中である程度変動していて、朝が一番低く、その後だんだん上昇していきます。

体温の低いのは低血圧のためだけでなく、癌、膠原病、胃潰瘍…病気という病気が

すべてが、体温の低い状態で起きています。

高温になるとたんぱく質は変性してしまいます。健康な状態で体温が上昇した場合、四五度になっても耐えられることがありますが、熱が高いと脳が必要とする酸素量も多くなり、その酸素が十分に供給できずに細胞が壊れてしまうが、激しい運動をしている最中は血液の循環が非常にスムーズに進んでいて脳細胞が壊れないのです。しかし普通の人が四五度の体温に耐えられるということは、まずありません。

冷えるというのは、大切な体の深部の体温を下げないための防御反応で、冷気に触れる環境では体の表面の血管を収縮させ、毛穴も閉じて放熱を出来るだけ避けることで深部の体温を維持するのです。こうした調整は自律神経が行っていますが、いつも冷気にさらされていると自律神経が過敏に反応するようになるという、自律神経の乱

れが体の冷えに関係しているのです。

間違った生活が体を冷やす

深部温度を三十七二度に保つために、私たちは常に体温調整をしています。暑い日には汗をかいて気化熱を放出して体温が

は体中のほぼ全部の細胞を支配しており、その時の行動にふさわしい細胞が働き、そうでない細胞は休むということを決めています。

体温を維持するためのエネルギーは、全身を巡っている血液がもたらしています。運動をすると筋肉でも熱がつくられますが、これらの熱エネルギーも血液によって全身の細胞に分配されるのです。従って何らかの原因で血流が減少すると、血液が充分に供給されず体温が下がってしまいます。自律神経の面からみると、交感神経と副交感神経、どちらの神経が極度に優位になっても、体のバランスが破綻して低体温になり、さまざまな病気を招きます。

第二章 続く

薬のリスク

薬学博士 薬剤師 夏木令子先生

五月病とお薬

4月、春です。快適です。しかし、おや？体調が変です。さて、今回は、時を先取りして、五月病？ 六月病？ 万年病？ ストレス病？について一言！！4月、新しい環境で目標を持った新生活が始まりますが、ちょうど1ヶ月位たったゴールデンウィークの頃になり、多少の心身の疲れを感じるものです。

- (1) だるい。
- (2) 疲れやすい。
- (3) 意欲がわかない。
- (4) 憂鬱で物事を悲観的に考えてしまう。
- (5) 生きる希望や目標を失う。
- (6) よく眠れない。
- (7) 食欲がない。

などの状態に陥ることがあります。

体に起こる異常としては、下痢や便秘、食欲不振、頭痛、吐き気、不眠症、胃・十二指腸潰瘍、高血圧、不整脈、円形脱毛症などがあり、心の病気として軽症うつ病、仮面うつ病などがあります。これらを称して、いわゆる「五月病」といいます。病名はありません。心療内科や精神科に診てもらうと、カウンセリングと睡眠薬、抗不安薬や安定剤、軽い抗うつ薬を処方されます。色々なストレスが加わった場合、

脳内のドーパミン、セロトニン、ノルアドレナリンと呼ばれる体内物質が活発となり、先に述べたような症状を生じるのです。これらの物質の活動を抑える作用をするのが、抗不安薬の働きです。症状により各人で薬の種類、使用方法、使用量が異なってきます。

注意！

(1) 睡眠薬は、寝る前に飲むこと。お薬を飲んでからお風呂に入るとか、用事をするとか、しないようにしましょう。(2) お薬間の相互作用に気をつけましょう。(3) 睡眠薬や精神安定剤をアルコールと一緒に飲むことは絶対にダメ！お薬の効果が強く出る、健忘(物忘れ)が現れるなどの副作用が出やすくなります。(4) 薬を他人に渡すのは絶対にダメ！大変危険です。(5) もしもお薬が体に合わなかったら：お薬を飲んで、発疹が出た、喉が渇く、口の中が苦い感じがする、朝起きてもぼーっとする、めまいがするなどの症状が出たときは、お薬があなたに合っていない可能性があります。主治医に相談して下さい。(6) 副作用として：眠気がでる、特に昼間の眠気、ふらつき、めまい、脱力感、倦怠感など、気になるようでしたら、すぐに主治医に相談をし、指示を仰いで下さい。

さあ、春を快適に過ごしましょう！！

— 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、おなかを活きた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葉の働きで、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。

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



血液が汚れると？

血液中でコレステロールが変質

ドロドロ血液は血液中の成分変化が原因となって起こります。そのひとつが血液の中に含まれるコレステロールです。コレステロールは体の細胞膜の再生に不可欠なばかりでなく、女性ホルモン、男性ホルモン、副腎皮質ホルモン、などといったステロイドホルモンの生成にも必要です。このようにコレステロールは私達の体に欠かせない栄養素ですが、必要以上に供給されると血液は汚れ、血管では動脈硬化を起こします。

コレステロールが問題になる理由

コレステロールは脂肪でそのままでは水溶性でないために血液に溶けこめません。コレステロールを血液にのせて運搬していくのがリポタンパクという粒子です。それにもかかわらずコレステロールが悪者扱いにされるのはなぜなのでしょう。コレステロールが必要な場所に必要だけ行き渡り、余分なものはHDLによってスムーズに回収できれば何の問題ありませんが、食品からの摂取や体内での生成が過剰になり、増えすぎたコレステロールをHDLが回収し切れなくなると、このコレステロールが悪者になるのです。

善玉コレステロール・悪玉コレステロール

善玉コレステロールに善玉、悪玉という呼び方がありますが、これはコレステロールの種類ではありません。リポタンパクのそれぞれの働きを称して、この様に呼んでいます。悪玉をLDLと呼び、おもにコレステロールを運ぶ働きをしますが余ってしまったLDLは血液の中にとどまり、血管壁に入り込んでしまいます。入り込んだLDLはやがて酸化し、ひいては動脈硬化へと進みます。LDLが悪玉と呼ばれるのはこのためです。これに対して善玉をHDLと呼び、体内で不要になったものや、血管壁に沈着したコレステロールを回収します。動脈硬化を引き起こす余分なコレステロールを取り去ってくれるののためにこう呼ばれています。HDLが十分に生成されている場合はコレステロールが動脈に付着したままになることはありませんがコレステロールの過剰な供給でLDLが増えすぎるとHDLとのバランスが崩れます。その結果HDLが回収しきれないコレステロールが増え、動脈に沈着してしまうのです。

体験談

福岡県福岡市 佐々木宏子



現

健康について無関心と言う訳ではないのですが、外見太っているけど自分では元気と思っ
て過ごしています。

便秘気味でしたので会員になって続けていましたが、余り変化なく、人より体のバランスが崩れていたのかなと、倍の量も飲んでみたりしました。

「肌がきれいになったネ」とは言われましたが、期待していた便秘にはまいちで、飲んでも飲まなくても・・・。

食事のバランスを考えて出来るだけ野菜を食べてと自分で決めて飲むのを中止してみました。

主人は続けていて、外食が多かったりすると調子が悪くなるが「これがあるので安心」と満足しているのを聞きながら、私とは違うからと思っていました。でも時々主人のを飲んでみながら（気をつかって）少なくしたり多くしたりと変えている中で、何か私に合う量があったのかスムーズにいく様になり、今はフリー会員でいただいています。

多く飲めば良いと言う訳でもなく、一人一人に合う飲み方がある様ですね。同じ食事をしている主人と私でも違う様に精神的や身体的な影響も感じますので、今は自分で調整しています。私の量は「元祖元素」約半量（十・十二）「なつときな」五・六粒、が一回です。外食した時などは、又飲んでいません。便秘は精神的な事も大いに影響しますので、ストレスのない日々を「いつもうまく行っている」と念じています。

「心のセミナー」の講師の先生の講話も私の薬になっています。ありがとうございます。

達磨の経済考

高野山真言宗慈明院名誉住職

吉住 明海

「今、必要なもの」

『株』って言うのは、千枚漬けを一番に思い出す。薄くスライスし、昆布で味に深みをつけ、酒の肴にも、ご飯にもよく合うものである。

テレビで報道される『株』は、会社の乗っ取り騒ぎで、攻める方と守る方の対立、さらにワンマン経営者の逮捕という事件も『株』が絡んでいる……。

やっぱり私は、千枚漬けが好きである。何百億円だの間かされても、ピンとこない数字である。一兆円を個人が持つたら、毎日百万円づつ使ったら、三百年でやっと使い切る額だと、二十億円と三十億円、大差を感じないが、二千円と三千円これは大きく違う、せいぜい私の金銭感覚ってのは、このレベルなのだろうとひとり淋しく納得した。

死語になりつつある『消費』何故か、

すがすがしさを覚える。昭和三十年代は皆貧しかった。

しかし、子供が殺されたり等の、悲惨な事件はあまり聞かなかった。

「ご飯、食べたね？」と近所のおばさんたちに訊かれた。挨拶代わりの言葉に、貧しいけれど現代では失われてしまった、温かいものを懐かしく思い出す。

もう少し、穏やかな時代になって欲しいと、心からそう願う。拝金主義の世の中で、優勝劣敗の競争に明け暮れ、金持ちになったら、幸福なのだろうか……。必要な物を必要な時に、必要なだけあれば、幸せなのではと考えた。到来物の『千枚漬け』を頂きながら、しみじみ幸せな私である……。

合掌

善玉菌がよろこぶ食事 ひとくちCooking

レバーのベーコン巻き

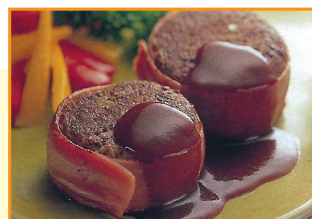
材 料 4人分

鶏レバー……400g
牛乳……適量
塩・酒……各少々
玉ねぎ……1個
卵……1個

A パン粉………1カップ
牛乳………大さじ3
生クリーム……大さじ2
ベーコン………4枚
サラダ油………適量
デミグラスソース……1/2缶
クレソン………適量

作り方

- ① 鶏レバーは牛乳に約20分くらいつける。塩・酒をふり、さっとゆでて、みじん切りにする。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、炒めて冷ましておく。Aはよく混ぜ合わせておく。
- ③ ①のレバーに、②と溶き卵を加え混ぜ、丸めてベーコンを巻く。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を入れ両面色よく焼く。器にデミグラスソースをかけ、クレソンを添える。



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

■EX企画

春のお花見バーベキュー&体験乗馬

日時 / 平成17年4月3日(日) 12:00~

場所 / ホースマンヴィレッジ米の山(乗馬クラブ)
嘉穂郡筑穂町山口1372-1 TEL0948-72-4088

会費 / 3500円

去年はたくさんの方と出会い盛り上がりましたね!!今年もまた一緒に楽しみましょう(^0^)/

参加申し込みは yoko3@onakagenki.com 西嶋まで!!

件名 花見の参加

参加者の名前(複数だったら代表者1名の名前でOK)

参加人数

連絡メールアドレスを記入して送ってね!!



昨年の写真です!

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。

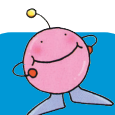
<瞑想会>

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。

<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

今年の花粉はすごかったですね。ピーク時には山火事かと思ったら、花粉が煙のごとく山から舞い上がっていた…(驚) @ 0 @ /
みなさんは花粉症は大丈夫でした?

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/>