No.58

腸内快覧板

5 May.

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.17

微量元素の働き

◎微量元素と生命活動

鉄、亜鉛、鋼、マンガン、モリブデン、セレンなどは、人体のわずか0・02％を構成しているにすぎない微量元素ですが、人間の生命活動においてきわめて重要な働きをしています。亜鉛も鉄もカロリーでは表されないけれども、食べ物が分解、吸収されてさまざまなエネルギーに変わっていくためには、これらの微量元素が必要です。

鉄はすべての生物にとって必要なミネラルで、微量元素の中で人の体内に最も多く含まれているものです。酸素と結合しやすい鉄は赤血球のヘモグロビンの中核にあり、酸素の運搬係として働いています。私たちは血液中の酸素をとり込み、エネルギー代謝を行っています。

◎亜鉛の知られざる働き

亜鉛の濃度がもっとも高いのが内分泌腺、とくに生殖腺です。亜鉛はテストステロン（男性ホルモン）の代謝に不可欠の元素で、亜鉛の不足は前立腺の障害を招きます。

最近の報告では、この亜鉛は精液の中に多量（19.5ミリグラム／デシリットル）に含まれ、尿でも1日の排尿中に0.045ミリグラム±0.015ミリグラム含有されています。1回の射精量5ミリリットルとしますと1ミリグラムを排出することになります。これは、莫大な量です。亜鉛は、1日15ミリグラムが必要とされ、鉄と同じように補給する必要があります。また、核酸（DNA）合成酵素やその他たくさんの酵素の材料として、細胞の修理や修復に欠くことができません。特に亜鉛はインシュリンの主要な成分になっています。

亜鉛はいくつかの方法で、免疫システムが細菌をやっつけるのを手伝います。まず、ヘルペスや風邪の原因であるウイルスに直接働きかけ、増殖力や感染力を弱めます。さらに、侵入してきた病原菌を発見して破壊する免疫細胞の働きを促進して、免疫システムの大事な機能を支えます。

また、亜鉛は抗酸化反応（活性酸素が細胞に与える悪影響を制限するにもかかわり、ビタミンAとともに白血球が体内の細菌を攻撃するのを手助けします。胸腺から分泌されるホルモンを活性化させる働きも担います。

十二指腸では膵液と胆汁が分泌されます。そこで脂肪は膵液中のリパーゼという酵素によってグリセリンと脂肪酸に分解されます。亜鉛はそのリパーゼの活性基です。タンパク質は膵液の中のペプチダーゼという酵素によって分解されますが、このペプチダーゼの活性基も亜鉛です。

◎酸素の橋渡し屋の銅

銅は鉄や亜鉛と比べてもごくわずかな量です。血管の裏などにあるエラスチンはゴムのような弾力のあるタンパク質で、これが整然と配列されているので血管は柔軟に生長することができるのですが、銅イオンはこのエラスチンを合成する働きがあります。また、銅はヘモグロビンが運んできた酸素を細胞に渡す重要な役割を持っています。

細菌雑学考 51

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　続き

血流量などの体内調整は自律神経だけで行われているのではなく、内分泌系（ホルモン）に免疫系という三つの調整システムが三位一体となって行われています。免疫系の細胞である白血球のうち大体60％が顆粒球、35％がリンパ球、残り5％がマクロファージなどになります。交感神経が優位になるとリンパ球の割合は少なくなり、交感神経優位の状況が続き、さらに低体温になるとリンパ球の割合は30％以下になってしまいます。リンパ球が減るのは、リンパ球が副交感神経の支配を受けているからです。体温が上昇すると副交感神経が優位になるためリンパ球の割合が高くなってきます。ところが増えすぎると体温は低下して、リンパ球が50％以上になると再び低体温領域に入ってしまいます。

体温が36度より低くなると交感神経優位の状態となり、組織が破壊される病気が多くなります。顆粒球が死んで細胞質が壊れると活性酸素が放出され周囲の組織を酸化し、破壊していきます。顆粒球過剰が胃炎、胃潰瘍などの病気発生の主役を担っています。

副交感神経優位でリンパ球が多すぎるとダニやホコリ、花粉などでアレルギー疾患が起きやすくなります。皮膚炎を起こしたり、くしゃみ、鼻水、喘息を起こすアレルギーは抗原抗体反応によって起こりますが、この抗原抗体反応を担っているのがリンパ球なのです。

ストレスは低体温の原因になります、ストレスがあると交感神経を緊張させてしまうからです。精神的ストレスも肉体的ストレスも交感神経が働き、心臓の鼓動を早め、血圧が上昇し、血液の循環量が増える等の変化が起きています。ある程度のストレスは心身の活性化のために欠かせません。副交感神経がきちんと働いて体の均衡が保たれていれば問題なく、怖いのは交感神経優位の状態が長い間続いてしまうことなのです。

副交感神経が過剰の状態でもやはり低体温になりますが、この状態に陥るのはストレスがなさ過ぎる生活といえます。

細菌感染も、交感神経を刺激するのですが、今や国民総てといっていいほど清潔志向になってしまい、やたらと除菌に精を出しています。子供たちは清潔すぎる環境の中で生活することになり、細菌感染の機会が減ってしまっています。運動不足や清潔一点張りの生活を送っているのですから、交感神経より副交感神経が優位になってしまうのも無理ありません。メリハリのない生活がリンパ球過多による低体温を招いているのです。

薬のリスク

薬学博士 薬剤師　夏木令子先生

薬の危険性について、少し勉強しましたね。

今回は、話題を変え、私たちの体を構成する細胞についてお話しましょう。６０兆の細胞からのメッセージ人の体を作っているのは約６０兆の細胞です。

体重６０ｋｇの人を考えるとき、６０ｋｇが６０兆の細胞から構成されているわけです。細胞には色々な大きさがあり、精子、卵子、赤血球、筋肉細胞、神経細胞等など１００分の１から１０分の１ミリメートル位です。１００ｇのお肉は１０００億の細胞に等しいことになります。

ステーキを食べるとき、細胞を食べていると考えたことがありますか？鶏の卵はどうですか？卵は一個の細胞です。受精卵を約２４℃に２１日間、温めて見て下さい。雛に孵化します。人の受精卵から赤ちゃんへの過程を思います。素晴らしい働きが、計画されています。これらは個々の細胞内に存在する、遺伝子DNAのなす技です。

死！人が死ぬ時は普通、細胞の死ぬ時でもあります。細胞は培養してやると個々に生きることができます。それでも細胞はいつか死にます。その一つは栄養不足、物理的損傷といった「不慮の死」です。人の体は細胞の単なる集まりと異なって、色々な働きを持つ、異なった形をした細胞からなります。生きた細胞は体のしくみを維持するために、絶えず増殖して死滅を繰り返す必要があります。

たとえば、皮膚では絶えず表皮細胞が増えて死んで垢となり、皮膚の細胞が傷ついても次の新しい細胞が皮膚を守れます。これを「計画細胞死」と呼びます。

人などの生命体では、その存在を脅かす厄介者がいたら排除するしくみを身に着けています。１、天敵や病原体から逃げる。２、厄介者は外からだけとは限りません。たとえば、赤ちゃんの体ができる途中でいつまでも水かきが手にあると、ちょっと困ります。癌細胞は体全体のことを考えず勝手なことをやるので、これも厄介者です。３、厄介者にやられた仲間の細胞や厄介者の影響を受けて悪さをするようになった細胞を取り除く。生命は奇想天外な方法を思いついたのです。

自分が厄介者になったら自殺する（計画細胞死を行う）ように細胞一つ一つに遺伝的にプログラムしたのです。遺伝子が傷ついたり、体に不必要になったりした細胞は自らに備わったしくみで、自らを分解していきます。体の重要な成分である蛋白質を分解する酵素と自らの遺伝子DNAを壊す酵素を活性化させるのです。細胞、生命！素晴らしいですねー

―続く

EX活動報告

EX

4月3日にホースマンビレッジ米の山の乗馬クラブで乗馬＆バーベキューを開催しました。
桜の木もあったのですが、今年はまだ桜が咲いておらす、花見は出来ませんでした。
本マグロの頭を買って来て、炭火で焼いたのがとても印象的でしたね！このたびは参加者25人。とても楽しい時を過ごしました。興味のある方は、
EXの会にどんどん参加して下さいね！

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？

悪玉コレステロール（LDL）は過酸化LDLに変質

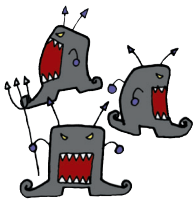
回収されずに血液に残ったLDLは変質して動脈壁に付着します。
なぜLDLは変質してしまうのでしょうか。その原因となるのは活性酸素です。老化を促進させ、ガンなどの病気を引き起こすとして注目されていますが、LDLを変質させるのも活性酸素のしわざなのです。
活性酸素は他の物質と結びつくと、酸化を推し進めて過酸化の状態になります。しかも、脂質と結びつき安い性質を持っているため、余っているLDLと結びつきやすいのです。活性酸素と結びついたLDLは過酸化LDLに変質するのです。過酸化LDLとなったリポタンパクは、まさに悪玉となります。

過酸化LDLは泡状の泡沫細胞に変化し血管に付着

動脈壁から、血管の内膜へと入り込んだLDLが酸化すると、白血球の中でも、大型のマクロファージという細胞が、過酸化LDLを食べていきます。過酸化LDLを取り込んだマクロファージは、泡状の泡沫（ほうまつ）細胞に変化します。
マクロファージは過酸化LDLを取り込むのが限界になると、この細胞は死んでしまいます。死んだ細胞からは、ドロドロの粥状になった過酸化LDLが流れてきます。これが動脈壁に固まりをつくって血管の内壁を狭くし、血管の流れを悪くします。こうして起こる動脈硬化は粥状硬化（アテローム硬化）と呼ばれています。

悪玉コレステロール（LDL）によって起こる動脈硬化

1. LDLが血管の内皮細胞の内側に入り込む
2. LDLは活性酸素で過酸化LDLに変質
3. 白血球のマクロファージが大好物の過酸化LDLを食べる
4. マクロファージは泡状細胞になる
5. マクロファージが死ぬと粥状の過酸化LDLが流れ出る
6. 粥状の固まりが血管壁に出来て狭くなる
7. 動脈硬化が起こる（粥状硬化という）



腸内細菌（善玉菌）のおかげで動脈硬化の予防ばっちり!!
善玉菌（ビフィズス菌などの乳酸菌）が少ないと、栄養素がじゅうぶん分解されないで、腸内の腐敗菌が増えます。その腐敗菌を殺すためにたくさんの活性酸素が発生します。
元気満まん堂Aセットは腸内善玉菌を増やし活性酸素の発生をおさえます。

商品紹介　おなかいきいき健康法 ベーシックセット

Ⓐ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

元祖元素（がんそげんそ）

＋

納豆菌加工食品

達磨の経済考

高野山真言宗慈明院名誉住職
吉住　明海

「天災」

東京へは何度も通っているが、先日初めて東京タワーに上った。

今時、タワーに上ろうなんていう『おのぼり』さんはいないだろうと思っていたら、エレベーター前には外国人を含めて、三ㇾ四列の行列が出来ていた。

展望台までゆくと、周囲のビルの方が高いのが目に入る。

竹の子の列の様に、上へと高くなるビル群、その谷間を人が蟻のように動き回っている。

福岡での地震の恐ろしさを思い出して、ぞっと寒気がした。

人工の物の弱さ脆さである。絶対に安全な物など存在しないという事を・・・。

出来上がった時から、物質は崩壊に向かっている。

自然の力に比べて何と非力なのであろうか・・・。大地が揺れ、津波が押し寄せ、火山が噴火する。台風が吹き荒れる。

人間はそんな自然の脅威を耐えて、繁栄して来ただろうが、人間の驕りや強欲は、時として自然の審判に曝される。

身の回りの水や火、植物、大地に畏敬の心を持ち、感謝しなければと、大都会の街並みを眺めながら考えた。

東京に直下型の地震が、何時起きてもおかしくはないと言われている。

出来ることならば、そんな災害が起こらないことを願うばかりである。

高齢者や子供、障害者の社会的弱者が特に気にかかる・・・。

「天災は、忘れた頃にやってくる」けだし名言也

合掌

善玉菌がよろこぶ食事 ひとくち Cooking

厚揚げとミツバのピリ辛炒め

材　料　4人分

厚揚げ……2枚
ミツバ……2束
サラダ油……大さじ2
A しょう油……大さじ2
　豆板醤……大さじ1/2
　酒……大さじ1

作り方

❶ 厚揚げは手でひと口大にちぎる。
ミツバは4〜5cm長さに切る。Aの調味料は混ぜ合わせておく。

❷ フライパンにサラダ油を熱して厚揚げを入れ、少し焼き色がつくまで炒め、ミツバとAの調味料を加え、ざっと炒め合わせて器に盛る。

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ケ月継続購入すると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

会員さんの伝言掲示板

●魔法の言葉教えちゃいます

幸せを呼ぶ魔法の言葉って知ってます？
それは、ありがとう‼と言う言葉なんですって！
使い方は、もちろん素直に御礼を言う時！それともう一つ！難が有った時、イライラした時に、こんな気持ちが持ててありがとうと言って使うと、それ以降、災難が続かないんだって！
“ありがとう”とは日本語で難が有ると書くでしょ！不幸の法則を断ち切る言葉！
そして幸せを呼ぶ魔法の言葉は“ありがとう”と言う言葉なんですよ！
毎日癖になるくらい“ありがとう”という魔法の言葉を使っていたら、自然に福を呼び込んで、もっともっといいことが起こってきますよ！！

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＾0＾お友達もご一緒にご参加ください。お待ちしています。

＜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。お越しになら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。

お知らせ

★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。

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

暖かくなってきましたねー。5月と言えば、筍、わらび、たらの芽…ともうすでに食べ物の事で頭がいっぱいに…！(^0^)/皆様はもう春の味覚を堪能しましたか？

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/