

# 腸内映覧板

●箕浦社長

## 腸内細菌と私よりNo.18

### 微量元素の働き

#### ◎愛情ミネラルマンガン

マンガンは炭水化物、タンパク質、脂肪を消化吸収する役割を持つ二〜三種の酵素が機能を発揮するための重要な働きや、肝臓が脂肪肝にならないように働くコリンをつくるのに必要です。不足すると糖代謝が乱れ血糖値を上げる

とともに、血中脂肪酸の量を増し

動脈硬化をもたらします。また、セ

ックスも弱くなるなど、生殖機能

の維持に関係し、マンガンが不足

すると女性の受胎率が非常に悪く

なるといわれています。

日本総合医学会理事長の中嶋常

允先生は、マンガンは生殖機能の

維持に関係があるため「愛情ミネ

ラル」と称され、次のように述べら

れています。

マンガン不足の酪農地帯では受

胎率が悪くなり、乳牛の場合一年

に一頭産むのが三年に一頭程度に

なり、乳牛のお乳を搾ろうとする

と乳房に触れられるのを嫌がり、

蹴ろうとする牛がいます。そのよ

うな牛は発情期が遅れたり乱れた

りしますから、自ずと受胎率が悪

くなります。牛ばかりでなく昨今

では人間も同じく、マンガン欠乏

は女性の受胎率を非常に悪くし、

性的不感症候群に代表される男

性を好まない女性が増えています。

またマンガン欠乏は子供に対して

は愛情がなくなり、赤ちゃんが生

まれてもかわいがらない。例えば、

子供の虐待、産み捨て、子供が泣く

と無性に叩きたくなるなどの症状。

これらもマンガン欠乏が一因にな

っているのではないかといわれて

います。

#### ◎縁の下の力持ちモリブデン

モリブデンはある種の酵素が酸

化するのに働き、赤血球をつくる

際にも役立っています。不足する

と血中の尿酸値を高め痛風をもた

らします。

#### ◎ガンを防ぐセレン

セレンは男性の精子が合成され

るときの活性基になります。男性

が射精する時に精液と共に失われ

る微量元素。精力を増強する作用

があり補給摂取が少ないと性功能

が低下します。またセレンは、活性

酸素（フリーラジカル）と戦う力強

い物質である補酵素のグルタチオ

ンペルオキシダーゼの活性化を促

進します。昭和女子大大学院の木

村修一教授(生活機構研究科)によ

ると、セレンなどが不足すると、が

んになりやすくなる可能性もある

といわれています。

#### ◎関節、骨の味方ホウ素

ホウ素は摂取不足になると骨関

節炎および骨粗鬆症の発生が見ら

れます。

#### ◎肥満を防ぐヨウ素

ヨウ素は脂質、糖質、タンパク質

の各代謝を促進させ、余分な体脂

肪を燃焼させ肥満を防ぎます。人

間には必須成分で、一日0.014

〜0.033ミリグラムが必要量

とされ、体の中のヨウ素の半分は

甲状腺に集まり、甲状腺ホルモン

を構成しています。ヨウ素が欠乏

すると甲状腺機能の低下が起こり、

発育障害、小人病、脈拍低下、体の

むくみなどが現れます。また、性的

興奮減退、不妊、肥満などが起こり、

髪、皮膚、爪につやがなくなり活力

がなくなります。



## 細菌雑学考

52



満まん堂学術顧問  
佐々木 俊雄氏

安部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― 熱が出ると免疫力が高まる

免疫力は細菌やウイルス、体内で造られた有害な物質などを処理して、体内を常に生存に適した状態に保とうとする能力です。これらの免疫細胞が、最も効率よく働くために大切なのが体温に他なりません。

健康な体温の範囲の場合、白血球の比率が分かれば特に不都合なことはありません。ただ余り増減しない顆粒球と違い、リンパ球は発熱すれば2倍にも3倍にも増えますし、抗ガン剤治療などによって極端に減ってしまうこともあります。リンパ球が大きく変動するとき、低体温に

なっているとき、つまりは体調不良の時、白血球全体がいつもとは全く違う体制になっているので、比率だけでは身体状況の実体が見えてきません。

白血球の数は4,000〜6,000が正常範囲内になります。リンパ球が異物に対してしっかり戦える戦力の目安は、だいたい1,800です。これだけあれば免疫力は一応備わっているので特に心配する必要はありません。

風邪などを引いているときは、リンパ球が減って免疫力が低下しています。そこで体温を上げてリンパ球を増やし、風邪などの病原体と戦おうとするのが、発熱のメカニズムなのです。いわば発熱はバランスを崩した体内をメンテナンスしていると考えればよいでしょう。自然の摂理からすれば、

薬を使わず、体力が消耗しないよう体を休め、発熱でリンパ球を増やして自然に治るのを待つのがベストの治療法なのです。

引きつけが起こるのは、発熱のため脳が酸素不足になっており、そのまま酸素不足が続くと脳細胞が壊れてしまうので、体は血液循環をよくして、脳に必要なだけの酸素を送ることで、問題を解決しようとする、それが「ふるえる」という症状にあらわれてくるのです。

日常生活でもふるえがくることがあります。ひどく緊張した場面など、交感神経が血管を収縮させ血流が悪くなるので、出るだけ血液循環をよくして体温が下がるのを防ごうとする自然の防御反応なのです。体を震わせる動きは自分の身を守っている証なのですから、引きつけや痙攣を

起こしても、むやみに体を押さえつけてはいけません。

私は西洋医学を総て否定するつもりはありませんが、病気の本質を見ないで表面に現れた症状だけ対処する対症療法では、健康維持や病気治療の根本的解決にはならないと考えています。

解熱剤、痛み止め、抗ガン剤、ステロイド剤……これらは総て交感神経を刺激して、免疫力を低下させてしまいます。私たちは、免疫という自分自身で体をメンテナンスする、素晴らしい力を備えています。自然が作り出したその能力を充分に発揮してやるのが病気の予防にも、治療にも絶対に欠かせません。私たち一人一人が、体温が示してくれる体のサインを見逃さないようにしたいものです。

# 薬のリスク

薬学博士 薬剤師 夏木令子先生

## 自分の身体は自分で守ろう！

薬は両刃の剣と言えることをご承知ですね。薬は生体に有効な作用に加えて、有害な作用も発揮するという事です。お薬で病気を治すことは当然とされていますが、ちょっと自分の身体(60兆の細胞)に聴いてみるとどうでしょうか？あなたの生活習慣が病気を引き起こし、多くの薬を必要とさせてしまったのではないのでしょうか？

多くの病気は生活習慣病だと言われています。これを防ぐには、日常の私たちの在り方を、食べ物や衛生的環境、そして最も大切な心の在り方を反省し、改善することに努めることだと思います。

具体的な課題を列挙すると、1)偏食しない、2)歯、骨を丈夫にしよう、3)尿や便から健康状態を探ろう、4)食品添加物について学ぼう、5)幼児期から寿命まで、アレルギー、糖尿病、高脂血症、高血圧などの生活習慣病から自分を守ろう、等等です。

21世紀は予防医学の時代です。

**リスクダクション:**今の生活習慣から悪いと思える生活習慣を取り除きましょう

**ヘルスプロモーション:**今の生活習慣に健康に良いと思われる新しい生活習慣をプラスしましょう

## ヘルスプロモーションの最低限3つのアイテム

1.食事の摂り方 2.食事を補完するためのサプリメントの摂り方 3.栄養素のバランスをきちんと摂って、きちんとした代謝を作るための運動をしよう。

※サプリメントだけでは健康増進することはできません。サプリメントを活かす食の摂り方、運動の仕方を身につけて代謝の正常化を導き出さなければ何の意味もありません。

まとめて、自分を守るポイントは食と運動、そして心です。「一人ひとりが、その人らしく、いきいきと生きる…」そんな“健康な家庭・社会”を実現するためには、さまざまな立場の人が知恵を出し合う必要があります。家庭内の話合いから福祉等の行政へと広がります。そうした“場づくり”として、産業、地域、学校といった枠を超えた討論と相互交流を通して、新たな情報と技術を見出し、それを社会に提案していく研究会やセミナーが多く開催されています。さー、どなたも、病気を予防し、現実の自分を受け入れ、自分なりの人生の楽しみ方を見つけようではありませんか？

ー 次回は最後になります。サプリメントについて考えましょう。ー

## 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



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



## 血液が汚れるとどうなる？

### 中性脂肪も血液を汚す原因

血液を汚してしまうものに中性脂肪もあげられます。中性脂肪はコレステロールと同様に生命を維持するために欠かせない脂質の一つですが、コレステロールと同じく水溶性でないため血液に溶け込めません。主に皮下にある脂肪細胞に運ばれる中性脂肪は皮下脂肪となって体温を一定に保つ断熱材の働きをしますし、腹部の皮下脂肪は外圧から臓器を守るクッションの役割も果たしています。

しかし増えすぎると肥満や動脈硬化を招き、様々な悪影響を及ぼします。

### コレステロールと中性脂肪の違い……同じ脂肪でも役割が違う

コレステロール	中性脂肪
体の細胞をつくる	体のエネルギー源になる
やせていても高コレステロールの場合がある	太っている人に高中性脂肪が多い
食事後、コレステロール値はすぐには上昇しない	食事後、中性脂肪値はすぐに上昇する
高コレステロールに洋菓子は禁物	高中性脂肪に和菓子、果物は禁物
動脈硬化以外に胆石を引き起こす	動脈硬化以外に、急性膵炎や痛風、脂肪肝を引き起こす

### 日本人はコレステロールも中性脂肪もふえている

アメリカではコレステロール値低下のための啓蒙運動の結果、コレステロール値が年々低下していますが、日本では動物性脂肪の摂取量が著しく増加し、その結果コレステロール値は年々上昇しています。血中中性脂肪も増加しています。

今や中高生の25%、4人に一人が動脈硬化につながる高脂血症だったことも分っています。

痛風につながる高尿酸血症も男子の10.5%に上り、「若くして健康を損なう人が増え、医療費増大にもつながりかねない」と警告されています。

### 発症しやすい体質を遺伝で受け継ぐこともある

高コレステロール血症や高中性脂肪血症、高血圧症などは遺伝が関与していることがあります。55歳以下で高脂血症、心筋梗塞、脳血栓を起こした人が家族の中にいる場合は遺伝的要素をもっている可能性があります。しかし同じ体質を受け継いでいるから必ず発症することではありませんが、それに過食や飲酒などが加わった時に発症しやすくなります。

## 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**  
がん そ げん そ



納豆菌加工食品



スーパー乳酸菌と納豆菌  
**元気**  
なつときな



# 達磨の経済考

高野山真言宗慈明院名誉住職

吉住 明海

## 「死ぬ事」

電車事故で、大勢の人命が失われた。

安全と思われた乗り物も、運転している

のは人間であり、一人の人が沢山の生命

を、その手の中に握っている。

ボタン一つで、核弾頭すら飛んでくる

時代に、生きている…。しかし、『死』

を遠ざけているような気がしてならない。

高層マンションでは、死人は出ないと

考えているのか？エレベーターでは棺桶

が入らない、戦前までは、土葬が当然で

あり、死体は誰もが目にしていたのが、

火葬処理をしてしまう。死体に触る事も

ない、棺桶というパッケージに収められ

て、死を見る事は極力避けている。水洗

便所のウンコと同じで、人目にさらす事

がないと、誰かが言っていたが、まった

く同感である…。

しかし、現代ほど『死』を考えなけれ

ば、ならぬと考える。死を否定して、生

は成り立たない、死ぬ事をきちつと意識

してこそ、生命を謳歌できるのである。

あなたも、私も必ず『死ぬ』のだから

輪廻とか魂の云々を問う前に、現在の生

を再認識すべきではないだろうか、一日

一日、人間は変化して行く、老いという

時間を背負っているのである。

今日を精一杯生き抜く事が、せめても

の人間の、授かった生命の使い方なので

ある。死とは、人が、その背負った役目

を終える時なのかも知れない。

事故で亡くなった方々の年齢は、若す

ぎる人が多い。その死を無駄にしてはな

らないのである。

心よりご冥福をお祈りします…。

合掌

## 商品紹介

# ニンニクパワーがプラスされたCセット！

## アルファルファとニンニクのWパワーで体に喝！！



セット

合計



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 も げん も



納豆菌加工食品



スーパージン  
**元気**  
なつときな



## 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

### 会員さんの伝言掲示板

6月と言えばジュンブライド! 直訳すれば「6月の花嫁」。なぜこう言われているのかご存知ですか? その昔、ヨーロッパでは、3、4、5月の3カ月間は結婚することが禁止されていて6月は結婚が解禁になる月であるため、6月になっていっせいにカップルたちが結婚し、周りの人達からの祝福も最も多い月だったからという説もあるんですよ。



### 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^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

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

暖かくなったと思ったら、夏が駆け足でもうすぐそこまで来ていますね。しかし、まだまだ夜は冷え込むこともありますので、温度差にはご用心。風邪をひかないように気をつけてください。

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/>