

No.65

腸内快覧板

12 Dec.

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.24

◎納豆菌はなぜ

便秘や下痢に良いのか

納豆菌には便秘や下痢の原因になる、腸の腐敗菌の働きを抑制する効果があります。その理由の一つは、納豆菌のしぶとさです。専門的にいえば、納豆菌は芽胞菌という種類の単細胞生物ですが、飲めば腸の中で腸内細菌の善玉菌として働き、ビフィズス菌のような善玉菌の増殖を助ける働きがあるのです。とはいえ、これもビフィズス菌や乳酸菌とは種類がちよつと異なり、まず、ビフィズス菌や乳酸菌は、その



名前の通り菌の形をしていますので、熱や酸などに弱い性質があります。つまりちよつと温度が上がったり、胃酸などに触れたりするとすぐに死んでしまいます。

ところが納豆菌は、菌ではあっても周囲の環境が繁殖に適さない状態になると胞子状になって熱や酸に強い形になるのです。乳酸菌やビフィズス菌は胃酸に触れ、60度、30分の加熱で簡単に死にますが、納豆菌は80度、30分の加熱でも死にません。胃酸にも強いのです。また日光や乾燥、さらに低温にも強く、マイナス100度であっても生き続けます。そこが同じ腸内細菌であっても他の細菌と違うところです。

同じ腸内細菌であっても菌の形をしたビフィズス菌などは、口から胃、そして小腸に行くまでに、胃酸などに侵されてほとんど死んでしまいますが、納豆菌はしぶとく大腸まで辿り着きます。

「O・157には納豆菌が効く」と題した記事を毎日新聞(平成9年7月27日)で見ましたが、納豆菌には、病原性

大腸菌O・157の増殖を止めて消滅させる働きがあることが、倉敷芸術科学大学の須見洋行教授の研究でわかりました。抗生物質のなかった時代、戦前

の日本海軍ではコレラやチフスの予防や治療に納豆を使っていたといえます。納豆菌に抗菌作用があることは知られていますが、猛威を振るうO・157の「予防食」として効果が確認されたのは初めてでした。

納豆菌はジピコリン酸という特有の抗菌物質を含んでいます。実際はジピコリン酸単独の実験より抑制効果が大きかったといえます。納豆菌には他にタンパク質分解酵素なども含まれており、これらが共同して病原性大腸菌の増殖を抑え、最後には死滅させると見えています。

須見教授は「納豆菌は抗菌剤のように他の有益な腸内細菌まで殺してしまうことはなく、逆に乳酸菌など増やす納豆を見直してほしい」と話しておられます。

乳酸菌

◎最大の善玉菌

乳酸菌は糖質を分解してたくさん乳酸を生み出す菌です。乳酸菌は私たちの生活に非常に馴染みの深い菌で、ヨーグルト・チーズ・漬物・味噌などの発酵食品や乳酸菌製剤などの医薬品の製造に利用されています。

一方、人間の胃腸管にも自然環境のものとは異なりますが、やはり糖質を分解して多量の乳酸を産生する腸管固有の乳酸菌が存在します。腸内の乳酸菌はさまざまに物質の産生等によって人間に大きな影響を及ぼしています。詳しくは前に述べた通りですが、人に悪影響を与える物質は産生しません。何らかの疾患があると、乳酸菌群は減少します。生活習慣病の多くに便秘症状が見られるのは、そのことをよく示しています。このことから腸内の乳酸菌は人間の健康や疾病と深くかかわっていることが推測されます。

悪玉菌が増えてしまったとき、この善玉(乳酸)菌をいかに早く増やしてあげられるかがカギとなります。食品の排水処理の場合、食材の違いで菌層が異なり、新設の処理施設を稼働させる場合、簡単に馴養するには同業者の汚泥菌をもらってきて投入すればすぐに立ち上がり、自然に馴養すれば数週間を要することはその道の常識です。人間のおなかの中も同じことがいえます。腸内細菌から分離培養された菌はすぐに繁殖を開始できますが、外来種の乳酸菌の場合は馴養期間がかかるのです。

細菌雑学考

58



満まん堂学術顧問
佐々木 俊雄氏

引き続き体温免疫力の抜粋を紹介し
ます。

第四章 血流不足が慢性疾患をつくる

リウマチの本当の原因：続きその2

骨粗忽症は骨がもろくなって骨折しやすくなっている状態ですが、カルシウムだけ沢山摂取すればいいと言うものではありません。必要なビタミンDは日光に当たれば体内で生成できますから、運動が必要です。運動が必要なのは骨に負荷がかかって始めて骨にカルシウムがつくからです。

カンジダ自体は何時も体のあちこちにいますが、疲れたり体が冷えたりして免疫力が低下すると、菌が異常に増殖してしまい、炎症が起きたりかゆみが現れます。皮膚にできた炎症は原因が水虫やカンジダなどのカビにしても細菌にしても血流障害をなおしてやればたいい自分で退

治できます。

睡眠と覚醒のリズムは、交感神経と副交感神経の相互関係で成り立っていて、副交感神経が働いていないとなかなか睡眠に入れない仕組みになっています。薬を止め入浴や軽い体操をして体を温め、副交感神経が働くようにしてあげれば、不眠は解消できます。

肩こりは首を支える筋肉の緊張で起きますが、ストレスと言うよりも、同じ姿勢を長く続けていたなどの物理的原因が多いようです。出来るだけ長時間同じ姿勢を取らないよう注意し、一寸した運動と、体を温めるとよいでしょう。湿布薬は意味がありません。

じんま疹はアレルギーの一つなので、リンパ球の多い人に起きやすい病気です。外から入ってきた異物に対して起こるだけでなく、心理的ストレスも重大な原因になっています。連想や暗示によるストレスだけ

でも起こります。

虫歯のほとんどがストレスをきっかけに出来ます。唾液の分泌は副交感神経の支配を受けているからです。唾液は食べ物を消化する酵素だけでなく、よいいなものを排除するための免疫物質が含まれています。歯周病は虫歯より更にストレスの影響を強く受けています。歯周病が悪化した状態が歯槽膿漏です。

ストレスが続くと肌荒れや吹き出物に加えて便秘と冷え性がワンセットで現れます。体温を高めて血行を良くするとが肌のトラブル解決には欠かせません。

肥満の背景には、本人が自覚していません。肉体的・精神的ストレスが隠されているものです。食事は副交感神経が支配している世界なので交感神経に傾いた体を食べることで中和しようとします。食欲を満たすことが、最も手っ取り早いストレスの解消法なのです。

入浴は体温を上げるばかりではなく、入浴自体にエネルギー消費の効果がありません。

入浴で消費されるエネルギーは、体重一口当たり一分間で0.0六キロカロリーといわれております。五〇キロの人が一〇分お風呂に入れば三〇キロカロリーも消費することになり、健康的に肥満防止に働きます。

薬の上手な選び方・使い方

私は病気のほとんどはストレスと現代医療の誤りによって起こると考えています。脂汗を流すほど痛むときには薬で痛みを取り、薬になったら薬を止め、我慢できる範囲ならそのまま過さず。こうやってうまくコントロールして、自然治癒に向かう。薬に頼ろうとする気持ちを転換する必要があります。病気の成り立ちをよく理解し、原因であるストレスを解消し、入浴などで体をよく温めて、免疫力を高めて病気から脱却して欲しいと思います。

達磨の経済考

高野山真言宗慈明院名誉住職

吉住 明海

「思ふに」

おもいは すべてにさきすす
すべて、おもいに成る

おもいこそはすべてを統(す)ぶ
きよらかなるおもいにて

かつ語り かつ行わば

形に影のそせいなく

たのしみ彼にしたがわん

(法句経より)

何のことはない、その意味を言えば簡
単である。『まじは、考えまじである』

病気になるって、入院治療をしている人を

見舞った。自分の病気を悔やんで、愚痴

ばかり言っ

「ゆっくり休む時間が出来ていいじゃない

の、読書でもたっぷり出来て、うちやま

ごと

と、言ってもうたらニヒッと笑った..。

それでいいのである。照る日もあれば
曇りも雨も雪、嵐の日だってある。

そんな人生行路、何を悔やんだとこ
ろで悩んでみたこと、『成るものは成る

成らぬ事は成らぬ』、ありがたいと思

込んだら、幸せなのかも知れない。

予測悲観の取り越し苦労をしてみた

て、何も解決するまい。事が起こって

ら、そうやって考えても遅くない、焦

ずに吞気・根気・元気が私のモットー

ある。

禁煙とダイエット、当面の目標ではあ

る。何度も失敗したが、ぼちぼち再挑

してみるかと家人に言えば、フンって顔

をされてしまった。まあいいか.....。

ハハハ

合掌

ニンニクパワーがプラスされたCセット！

商品紹介

Cセット

合計12,600円
(本体12,000円)



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



納豆菌加工食品



スーパー乳酸菌納豆菌
元氣
なうときな



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

私は3人娘の次女です。
1ヶ月前に、夫がAセットを私の母にプレゼントしてくれました。
すると、約一ヵ月後、抜け毛が多いと日ごろから気にしていた母の髪の毛が抜けなくなると、喜びの電話がありました。そして、私の婿が姉妹の婿の中で一番いいと、大絶賛してくれました。
母の喜ぶ声が聞けて、私も嬉しくなりました。
取り急ぎご報告まで

福岡県 三原様

おなかいきいき健康クラブからのお知らせ

納豆菌と乳酸菌の常識を超えた脅威の働き！
ちょう元気なときな編！

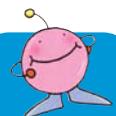
お通じすっきり

納豆菌には活性酵素がたくさんあり、これが消化活動を活発にし、食物せんいと一緒にしてお腹の中を清掃してくれます。このため胃腸を元気にし、便秘や下痢はもちろん、免疫力の回復などにも役立ちます。

血液をきれいにする・・・汚れた血液には微生物がウヨウヨ『ちょう元気なときな』は血栓を溶かす酵素「ナットウキナーゼ」を含み、血液をきれいにします。(血液サラサラ効果) ナットウキナーゼを単品で摂るよりも、納豆菌、乳酸菌とあわせて飲むことにより、血液の中の汚れも(バクテリア、フィブリン、イースト菌、カンジダ症や水虫を引き起こす真菌、化学薬品、タバコのタール等)もきれいに排出する力を高めます。現在の食生活の変化による様々な病気の予防に最適です。

これらの働きをさらに効果的にするには、ビタミン・ミネラルなどの基本的な栄養素が必要です。毎日緑黄色野菜をしっかり食べる事を心がけましょう。そして、足りない部分を元祖元素又は湯で補いましょう！これで10年先まで血液さらさらですね！

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

今年もう終わりですね。子供の成長と、時の流れは早いものだとつくづく感じます。私もおばさんになるわけだ。どうせ時が流れていくならば、いい年の取り方をしたいもんですね…。(笑)

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/>