

No.67

腸内快覧板

2 Feb.

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.25

自然治癒力と免疫

◎ 自分を変える

多くの現代人が訴える体の不調。その背景にミネラル不足や腸の機能不全があることは今まで述べたとおりです。腸がしっかりと本来の働きをしていないとき、大腸菌に代表される悪玉菌が繁殖して、その毒性が体内に悪影響を及ぼしていることも体の不調の原因でした。このように弱ってしまった現代人の腸の中で、善玉菌が働きやすいように腸内環境を整えるにはどう

したらよいのでしょうか。

まず考えられるのは、食生活を改善して、不足したミネラルを補給するだけではなく、悪玉菌が繁殖するような体にしてしまったこれまでの自分を変えること、つまり、より総合的な自己改善が必要です。

◎ 「想いの力」とは「自然治癒力」を引き出す心の働きのこと

人間の体には本来、病気から体を守り、また例えば病気になることもそれを自然に治癒する力があります。これを「自然治癒力」と呼んでいます。この自然治癒力を引き出すための、心のあり方、具体的にはストレスへの対処の仕方や気持ちの持ち方をプラスに働かせることこそが私が考える「おなかいきいき健康法」なのです。

まず、この自然治癒力を考える上で、体の免疫システムのことに触れないわけにはいきません。免疫の働きがなくては人は一ヶ月も生きてはいけません。それは無数の細菌・微生物が存在する地球上において人間を安全に守っているのが免疫システムだからです。

では免疫とはどのような働きをいうのでしょうか。

私たちの体には、生まれたときから自分の体内にあったもの（自己）と、そうでないもの（非自己）を識別する能力があります。例えばウイルスや細菌など異物が体内に入ってくる、すぐにそれを非自己として識別して排除しようとしません。非自己であると認識された異物は「抗原」と呼ばれます。体は体内に入ってきた「抗原」を記憶し、それに立ち向かう「抗体」をつくります。同じ「抗原」が体内に入ってくると、「抗体」が結びついて、一刻も早く「抗原」を排除しようとしません。

この「抗原」と「抗体」が結びつく現象を「抗原抗体反応」または「免疫反応」といいます。

この免疫システムが正常に機能するかどうかは、その人の生活習慣だけではなく、心の持ち方にも深く関係しています。つまり免疫力をつけるのは栄養や運動だけではありません。リラックス・精神力といった要素も深い関係があることがわかってきたのです。

おなかいきいき健康法 ベーシックセット

商品紹介

「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。

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 げん そ



納豆菌加工食品



スーパー乳酸菌納豆菌
元気
なつときな



細菌雑学考

60

満まん堂学術顧問
佐々木 俊雄氏

「食とからだのエコロジー」の概要を紹介
します。

人は唾液と膵臓^{すいぞう}でアミラーゼを分泌して
いる。このように澱粉^{でんぷん}の分解に対する備え
が二重になっているという事実は人の澱粉
要求性が極めて高いことを示している。植
食性の動物であっても牛の唾液中のアミラ
ーゼ活性は低レベルであり、馬はゼロである。
このことは牛は澱粉の必要性が少なく、馬
は澱粉はほとんど必要としないことを
示します。

その背景には、穀類の生産が可能な温暖
な日本と、狩猟を生業としなければならな
かったヨーロッパの自然環境の違いがあり、
澱粉摂取量と脂肪、砂糖などの摂取量の相
関がしばしば論ぜられるが、作物の生産に
影響を与える自然環境、生活圏に於ける生

活物資によって生み出されたヨーロッパの食
文化を日本人の食生活のモデルにするのは間
違いである。

飽食の時代になって、癌、心疾患の増加、普
通の性生活では子供の産めない親、母乳を出
すことの出来ない母親が多くなっている。ま
た生まれた子供にはアトピー性皮膚炎などが
急増している。このことは食生活の体系が破
壊され、日本人の食性と食生活とが著しく乖
離^ひした結果であろう。文化の発達に伴う生活
圏の拡大は自然環境を伴った移動ではない。
本来は日本人が、日本で築き上げてきた食生
活の体系の正当な評価にこそ、食生活改善の
入り口があったはずである。

戦後は欧米化を目指す食生活改善が最大の
目標とされ、従来から営まれてきた食生活、栄
養摂取法が劣っていると、ことごとく否定さ
れ、栄養改善運動が進められた。しかしこのよ

うな食生活の改善の方向は、日本人の食生活
の体系を破壊し、場合によっては健康を損な
う方向への食生活の転換となつていった緑

黄色野菜、カロチンの他ビタミン、ミネラル
などを比較的多く含んでいるとして四十七
種が厚生省栄養課長の通知として出されて
いるが、カロチンの含量が一番低いピーマン
よりも含量が多いのに「認定」されていない
ものが四訂食品成分表の中に十七種類もあ
る。グリーンピース、セロリ、セリなどは、あし
たば、たらの芽などよりもはるかに一般的、
日常的なものではないだろうか。

以下、当たり前の食と食べ方を見直す。栄
養所要量のナンセンス、学校給食は子供の健
康をもたらしたか。エコロジーとしての食文
化Ⅱ食術は食性、民族、風土の調和の産物と、
現在の日本の食術、栄養指導のあり方の批判
などが続いている。納得できること、政策的

にもたらされたことなどの裏話、一読してお
もしろい本である。

二〇〇五年になつて栄養所要量などは改
訂され、日本人を対象とした研究結果を優先
して平均値を用い、研究によってデータが大
きく異なる場合は質の高い研究を選びその
平均値を用い、日本人を対象とした研究が無
いものは全部の平均値を用いて目安量とし
て告示され、「推定平均必要量」「推奨量」「目安
量」「目標量」「上限量」と研究結果に沿った細
かな複雑な改訂した告示がなされ、この数値
が五年間適用されることになり、やっと欧米
の研究資料に支配されてきた栄養学が見直
されて来つつあります。これは、腸の長さが大
きく異なる欧米人の体質の違い、当然、食性も
異なるものを、欧米追従で歩んできた間違い
を正す気風が出てきたと言つことでしょう。

達磨の経済考

高野山真言宗慈明院名誉住職

吉住 明海

「春よこい」

暦を見ていたら、改めて月日の経つ早さを、しみじみ感じてしまつ。平成元年に生まれた子供が、十八歳になる。団塊の世代が定年を迎える。実に歳月とは流水のようである。

定年でいつたん仕事を辞めた人から、別会社に再就職できたから、身元保証人になつて欲しいと頼まれた。まだ六十才だつて、いたつて元気なものである。

「この年でも、新入社員ですから・・・」自分より年下の上司に、色々言われるらしい。

今年も、成年（いぬとし）人が犬と書いて、『伏』となる。中国の故事に曰く『伏久者飛必高』（伏すこと久しきは飛部こと必ず高し）うずくまつて、じつと耐えた者は、チャンスが来れば、必ず高く舞い上がる、という意味である。

『人が犬の姿になり、這いつくばつても耐えていたら、人が立つたら『位』（くら）になるよ。伏すことを楽しんで・・・』と申し上げたら、笑つていた。

高く飛べずに人生終わった人でも、最後はちゃんと立てる事に気がついた。

戒名の最後は、居士・信士・大姉・信女と書き『位』をつける、だから位牌という。

逆境にあるうとも、じつと耐えて力を蓄えておけば、いつか必ず力を発揮する時がくる。

冬の厳寒の風に耐えて、花は開き春を告げる。春よこい・早く来い・・・

合掌

ニンニクパワーがプラスされたCセット！

商品紹介

アルファルファとニンニクのWパワーで体に喝！！

C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・食 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



2006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

満まん堂Aセットを頂くようになってから早7ヶ月。私は脳梗塞や血栓が気になるので、毎日1日3回真面目に飲んでいきます。

お蔭様で、便秘も改善され、高かった血圧も今では安定し、平熱も35台だったのが36台に上がり、元気に過ごせています。

先日風邪をもらってしまいました。大してひどくもならず、2日でよくなりました。

これも、Aセットを飲んでいるお陰だと感謝しています。

いまから先も元気であり続けるために、体によいものを取り入れていきたいと思っています。

これからもよろしく願いいたします。

山口県 川崎様

アルファルファの粒【元祖元素】

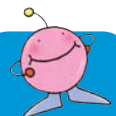
アルファルファはアフリカ原産の植物で1736年に米国に渡り、ハーブの専門家はこれを胃腸障害の治療に使用してきました。アルファルファの葉にはカルシウム、マグネシウム等のミネラルが豊富でその他、カロテン、ビタミンA、D、E、K及び8種類の必須アミノ酸が含まれています。

アルファルファは免疫組織を刺激し、血液をきれいな状態に維持します。また、アドレナリンや成長ホルモンの分泌を促す重要なサプリメントとしても、海外で人気があります。強い血液浄化作用があり、血液をアルカリ性にして解毒します。ミネラルのサプリメントとして又、栄養剤として活用出来ます。関節炎や胃腸の潰瘍、胃炎、肝疾患、痔、歯ぐきの出血、喘息、高血圧、湿疹、不眠、便秘、体臭や口臭、火傷、水虫、ガン等の回復に役立ちます。

利尿作用があり泌尿器、腸疾患の手助けをします。またアルファルファは善玉菌の好むタイプの食物繊維が豊富であり善玉菌と一緒に摂取することで腸内改善が可能です。Aセットは、私たちの体にとって理想的なサプリメントなんです。上記の症状で悩んでいる方がいらっしゃったら是非教えてあげてくださいね。

アルファルファはその他にもむくみ取り、美肌にも効果があるとされています。着色料や防腐剤などは一切使われておりません。

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

今年の抱負、もうすでにあなたは考えましたか？わたしの今年の抱負は毎日たくさんのことに感謝すること、一人でも多くの方に喜んでもらうことです。まずはじめにいつも腸内快覧板を愛読して頂いているあなたに感謝です！

そして、あなたにとって2006年が素晴らしい年になりますように！今年もよろしく願いいたします。

あなたの健康応援団

元気満まん堂

おなかいきいき

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/>