

## 腸内快覧板

4 Apr.

発行所/おなかいき健康クラブ  
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.27

健康の価値を見つめ直す

2000年から始まったわが国の健康づくり政策「健康日本21」の成果が問われています。

「健康日本21」は、国民の食生活や運動等の生活習慣を改善して、糖尿病、高血圧、肥満や虚血性の血管病などを減らし、健康寿命をのばそうと厚生労働省

が策定したもので肥満の改善など70項目の目標値を掲げ、2010年までの達成を目指して実施されています。この度、中間評価の発表を見ますと健康状態が悪化しているという結果でした。肥満の男性は24%から30%に増え、日常生活での運動量も男女で減少するなど、70項目のうち20項目で悪化が見られました。

また、2005年6月10日に成立した食育基本法が制定されましたが、病んでいる日本社会の苦悩を垣間見る思いです。

計画の甘さを指摘するのはたやすことですが、それ以上に、生命の本質は自分以外の何かの役に立ちながら命を次世代に伝えていくことです。その想いは細胞のDNAにキツチリ書き込まれており、その実現の舞台はこの地球であり、地球上の動植物の生命を頂きながら自分以外の人々のために役立つことだと思うのです。当然、食糧の動植

物は地球を構成している元素を有効に活用しています。この元素がミネラルであり微量元素なのです。

私たちがアルファルファにこだわっている理由に現代の食材から不足しているミネラルや微量元素の補給とともにその含有バランスの良さにあります。バランスの良さは元素の助け合いと役割が十分に発揮でき、生命のメカニズムに貢献できるからです。

生命は単独(一人)では成り立たないものです。穀物や野菜が育つにも土中の微生物の力を借りていますし、私達が食した後も腸内の微生物の力には生命へと変化はしません。

腸内発酵が腐敗状態だと食事や如何なるサプリメントも医薬品も十二分に力を出すことは出来ません。病んでる腸に腸内細菌の応援団『ちょう元気なつときな』。腸内細菌が十分に活躍するための環境に『元祖

元素』。このセットでミネラル類が活躍し、自然の生命のハーモニーが醸し出されます。満まん堂Aセットは命の根つこのお手入れに役立つ製品です。

また、食育基本法にも食に関する適切な判断力を養うことと、食に関する感謝の念と理解をうたっています。腸内細菌も生き物なら、不平不満で生活している波動は決してよい仕事はできず、反対に感謝の明るい生活こそ腸内細菌が十分に仕事ができる条件だと思ふのです。おなかを元気にメンテナンスして、きれいな血液から楽しい日々をお送り下さい。

最後に何のために健康な身体が必要なのか、生かされている生命の使い道を今一度考え、健康の価値を見つめ直しているところです。

病んでる日本、愛する日本を良くしたい。会員の皆さんのお力をお借りして健康で明るい社会作りに貢献したく存じます。

## 細菌雑学考

62


 満まん堂学術顧問  
 佐々木 俊雄氏

## ジーン・カーパーのリノレン酸について

今回もジーン・カーパーの著書の紹介をします。訳文はオメガ脂肪酸という表現になっていますが、栄養成分として使われているオレイン酸、リノール酸、リノレン酸などに書き換えて表記しましょう。

## 青魚と亜麻仁油

リノレン酸が我々の体にとって必要不可欠なのは、体の基本調節物質の原料であり、また全身の細胞の細胞膜を構成する要素であるからである。細胞膜が望ましい脂肪酸で構成されない場合には細胞の機能に異常をきたし病気が促進され、構成が是正される

と細胞の機能が正常になって病気の症状が消える。リノレン酸との均衡を破ってリノール酸のみが多量に摂取される

食事では、アトピー性皮膚炎の症状が激化し、関節炎では鋭い痛みに刺し貫かれ、大腸炎では腸の内層が腫れ上がる。反対にリノレン酸の代謝物質は炎症を鎮めるので皮膚炎、関節炎、喘息、腸炎、乾癬、動脈の病気に至るまで広範囲の病気の基礎にある炎症が抑えられ症状が改善される。これらの代謝物質は正反対の働きをして体を調節している。リノール酸を多く含むものは植物油で、比較的に摂取されやすく、過剰には簡単になるけれども、リノレン酸は不足になりがちである。亜麻仁油、シソ油、胡桃などに多く、

魚介類、特に青魚類に多く含まれている。

リノレン酸不足の場合、注意欠陥、ハイパーアクティビティ障害以外にも衝動的、不安、かんしゃく、睡眠障害などが見られる。心臓病で心律動異常(不整脈)の危険性が高い場合、リノレン酸の代謝物のエイコサペンタエン酸(EPA)、

ドコサヘキサエン酸(DHA)のカプセルがサプリメントとして販売されており、リノレン酸不足を補うことも必要になる。これらのカプセルや青魚は心臓のリズムを整え、致命的な不整脈が予防される。これは重要な血管の機能に影響を及ぼし、動脈をリラクセスさせて広げ、それによって血流がよくなることによる。また、血中中性脂肪値と

血中LDLコレステロール値を下げる働きもある。

慢性関節リウマチなど関節炎を緩和することも、クーロン病や潰瘍性の大腸炎を含む炎症性の大腸の病気にしても改善することもわかっている。

一日の所要量はいわし100gで症状軽減、健康維持のためには十分であり、にんにくを併用すれば効果は増大する。しかし、リノレン酸は酸化し易く、多量に摂取したときは酸化剤のビタミンEを摂取しなければ免疫機能の低下を招くような事態が起こりうる。

# 達磨の経済考

高野山真言宗慈明院名誉住職

吉住 明海

「食細うして」

うどん屋に蕎麦はあるのに、蕎麦屋にはうどんがない。「うどん」か「そば」でランチメニューを選択すべき事態になった時、そんなに大げさな事でもないのだが、うどん派とそば派に分かれる。

江戸時代には、江戸の町には現在のコンビニよりも数多い蕎麦屋が競っていたそうである。確かに江戸の蕎麦は旨いと思う。だが、東京のうどんは、どうにも九州育ちの私は苦手である。第一、真つ黒な出汁で食欲が消えてしまう。うどんは西に限る。四国、香川の讃岐うどんなどは絶品だと思つが、体温を下げるのは、『ひびく』で逆に体温を上げるのは、『そば』だと聞

いた。大昔、うどん屋におまけで『風邪薬』を置いていたそうである。温かなうどんだけれど、体の解熱をさせて回復させる。すごい知恵である。なるほど、蕎麦を好む人は少し貧血気味の体温の低そうな御仁が、多いような気がする。

天海上人の言葉に『気は長く、つとめは固く、色つすく、食ほそうして、心ひろかれ』とある。一説によれば、天海上人は百六歳まで生きたと云つ。美食に走り、蕎麦でもうどんでも心のもった物を頂ける事が幸福である。

合掌

## ニン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・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  
元気  
なうとぎな



## 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、いつでもご購入用の時に「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

先日娘が、ノロウイルス?とかいうのに感染してしまい、明け方から嘔吐、嘔吐がおさまると下痢、そして水便に…。最後には便が白っぽくなって、ひどい状態でした。夕方に発熱し、救急病院へ。お医者様には「下痢は3～1週間は続きます」と言われたのですが、なんと、下痢は半日、熱は1日で下がりました。

次の日、かかりつけの病院へ行き、現在下痢は止まっていること、熱があることなど現在の症状を伝えると「下痢は1日で止まることはありません。絶対に3日間下痢は続きます」と断言されましたが、下痢は半日でピタリと止まりました!! Aセットの納豆菌、乳酸菌パワーって本当にすごいと改めて実感!! 一時はどうなることやらとかなり心配しましたが、本当に早く治ってよかったです。Aセットがあって良かった～と感謝しています。

福岡県 Y・N様 (30歳)

### @子供達にまで忍び寄る大人の病

一般に生活習慣病は食生活の「栄養バランス」が乱れて20～30年後に発病しやすいと言われてきましたが、アンバランスの度合いが激しい場合は子供でも発病します。また、妊産婦の栄養欠乏(アンバランス)により、代謝異常や奇形児・成人病にかかりやすい体質の子供が生まれ易く、昔では考えられなかった0歳児に既に動脈硬化が始まっている状況にあります。

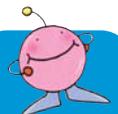
ビタミンの欠乏症は色々知られていますが、マグネシウム・亜鉛・鉄・銅などの微量栄養素の欠乏症も、ホルモン・酵素の欠乏を招き、多くの病気になることが明らかになってきました。微量栄養素は土中に存在しますが、地中に根を張った植物を食べる事によって、それらを供給することができます。

お分かりのように、微量栄養素が不足するということは、野菜を食べる量が足りないということに起因するのです。また、今の野菜の多くは栄養素が少なく、いわゆる野菜も栄養失調です。

1億総心身症予備軍といわれる今日では、ストレスによる微量栄養素の消耗も多く、食生活を改善し、腸内善玉菌を増やす努力をしない限り、生活習慣病を克服することはできません。昔の自然食のレベルを取り戻す為には、今の農業環境の中からは必要な摂取量を確保することは難しくなっています。

ミネラルの豊富な自然育ちのサプリメントで食生活の足りない部分を上手に補っていく事が現代人にとって、必要不可欠になってきているのです。

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

もう春ですね～！今年公園でお花を見ながらは家族そろってお弁当を食べたいと思っています。

あなたの健康応援団



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/>