

No.71

## 腸内快覧板

6 Jun.

発行所/おなかいいき健康クラブ  
福岡市東区松香台1丁目2番1号  
TEL.092-674-4545  
FAX.092-661-1051

メタボリックシンドロームの予防は血液サラサラと血管の若返り

元氣満まん堂 箕浦将昭

最近、少しずつ耳にするようになってきたメタボリックシンドローム。あなたはその実態をご存知ですか？メタボリックシンドロームとは、簡単に言うと、

高血圧や高脂血症、糖尿病、肥満などの生活習慣病が複数発症した状態のことで、心筋梗塞、脳卒中などの危険度合いが、非常に高くなる恐ろしい状態を言います。企業労働者12万人を対象とした調査で肥満度、血圧、

血糖、中性脂肪などの値がやや高めの範囲でも、これらの危険因子を2つ持つ人は心臓病の発症リスクが10倍近くに、3〜4つ合わせ持つ人では31倍に上昇することが明らかになりました。

## ◎死の四重奏

高血糖、高血圧、高脂血症、内臓肥満の4つがそろうと、動脈硬化という死への序曲を奏するという意味で「死の四重奏」とも呼ばれます。

先月号で触れました様に、腸の粘膜は悪玉菌が増えた事により荒れ、本来、腸壁を通すはずもない未消化の蛋白質や脂肪を通過させ、血液を汚しているという甲田先生の指摘をご紹介しました。腸内の悪い菌が増え、善い菌が活躍出来ない結果、血液の質の低下が起きます。これらの事がメタボリックシンドロームの要因を増幅しています。例えば、植物も根が弱ると、枝

葉も病気をし、最後は枯れていくように、人も腸の健康が損なわれた結果、同じような現象を招いています。

## ◎しなやかな血管になるために

私たちの食生活をよく見直してみると白米をはじめとする精製食品などでは、ミネラルや微量元素は十分摂れておらず、栄養失調の状態にあります。一方、摂取カロリーと運動量とのバランスも取れていないのが現状でしょう。

心筋梗塞や脳卒中など危険度の高い疾病は、いずれも血液の質と血管の性能に掛かっています。ドロドロ血液は血栓を詰まりやすくするばかりか、血管の柔軟性も失わせます。運動不足、さらには不安とストレスは血管をポロポロのハイリスク状態にします。

また、食品添加物や防腐剤なども無意識のうちに食べていることを考えると、元氣満まん堂の三元祖元素・ちょう元氣なっときなはまさしくこのメタボリックシンドロームの予防に役立つ

サプリメントです。

例えば、元祖元素に含まれるケイ素は血管をしなやかにする働きがあり、動脈硬化を防止し、抗ガン力を強化します。ケイ素が不足すると骨量の減少、皮膚のたるみ、脱毛、爪の割れ等の症状が出るようになります。

## ◎健康こそ最大の財産

心筋梗塞や脳梗塞は罹りたくない病気の代表格でしょう。今や食事はお金を出せばたいがい物を口にすることができるといえます。だからこそ、身体に良いものや必要なものを必要だけけ食すという姿勢が大切になってくるのではないのでしょうか。一度失った健康という財産は、お金をはたいても、そう簡単に買い戻すことは出来ないのです。メタボリックシンドロームの予防の本質は腸内環境の健全性を取り戻すことにあります。命の根っこである腸に優しい食べ物は命そのものです。植物・動物、小さな微生物に感謝の心で腸内細菌が喜ぶ生活を送れるように努力いたしましょう。

# 細菌雑学考

64

満まん堂学術顧問  
佐々木 俊雄氏

ジン・パーカーのセロリとチェリーについて

痛風は尿酸が関節で結晶して激痛と炎症をもたらすもので、血液中の尿酸値が高いことが特徴であり、突然、関節を襲って激痛をもたらす。一般的には、抗炎症薬・鎮痛薬が投与される。民間療法で何年も使われてきたものに、チェリー・ジュースやセロリの種がある。科学的にはどのような働きによって効くのか、どれくらいの量で効くのかも分かっていない。それにもかかわらず、チェリーは痛風の治療目的で摂られ続けていて、多くの人が効いたと証言している。レッドチェリーよりもブラックチェリーのほうがよいと考

えられている。セロリの種には薬20種類の異なった抗炎症物質が含まれており、

8名の関節炎患者を対象にセロリーの種子を6週間摂取後、約半数が痛みが減ったと報告しており、摂取を止めると痛みがぶり返したと報告している。

今受けている治療の効果がなければ、薬の副作用のために服用を止めたいと思つている場合は、この民間療法を試してみる価値がある。

## 神様の睡眠薬「かのこと草」

アメリカ薬局方には精神安定薬としてリストにあげられており、ヨーロッパでは不安を和らげ、眠りに誘う穏やかな睡眠薬として承認され、ベルギー、スイス、イタリアでは医師の処方箋を必要とし

ない不眠の治療薬として承認されている。

自然の穏やかな鎮静薬で「かのこと草」の根と地下茎を乾燥して作ったのが「吉草根」。昔から鎮静、鎮痙薬として使われてきた。かのこと草の根はあなたの気分を落ち着かせ、不安を減らし、ストレスを和らげ、筋肉の緊張をほぐし、朝、目覚めたときに二日酔いの気分をもたらすことなく、眠りにいざなってくれる。

臨床試験では眠りに落ちるまでの時間を短くし、睡眠時間を長くし、深い眠りを増やし、夜起きる回数を減らし、不眠患者と正常な人の両方で顕著に睡眠の質を改善している。

朝になつても眠気が取れない二日酔い状態を生み出さないし、翌日の集中力の低下や体を使った作業の能率低下を招かない。アルコールとの相互作用を起さない。

妊娠中、授乳中の女性、2歳以下の幼児は摂ってはいけない。ほかのトランキライザーや鎮静薬と一緒に摂る事も勧められない。

副作用は軽微でたまに胃の具合が悪くなる人がいる。多量に摂ると頭痛、気分が落ち着かない、吐き気を覚える、朝ふらふらする場合は摂取量を減らせばよい。また、逆の効果が現れる特異体質の人もいる。逆に興奮したり勢いづいたりする人もいるとの報告もある。

# 達磨の経済考

高野山真言宗慈明院名誉住職

吉住 明海

「ネバならない」

『屋根より低い鯉のぼり...』ってランドセル背負った子供が、唄いながら下校している。

なるほど、マンションのベランダには、屋根より低い鯉のぼりが泳いでいる。郊外の旧家の庭先に、大きな鯉のぼりが、翩翩と翻っていたものだが、街ではそうはゆかない。人寄せで、川の上にロープを渡し、何百もの鯉のぼりをぶら下げてあるが、干乾びた『めざし』を思い出してしまっ…。鯉のぼりの形態は変わったとしても、親の子の成長を願う心は変わらないようである。

子供の頃は何でも遊びにしていたが、大人は構えないと遊べない。遊

ぶとは『遊』という文字には、水が淀まずに自由に流れる意味があるとか。つまり、心が沈みなく、自由に動き回るその事が『遊び』なのである。

仕事しなくてはナラナイ、勉強しなければナラナイ、『ねばナラナイ』に振り回されて、自由な発想はできない……。パツと頭を切り替えて、構えずに『遊んで』みるのも、心の健康の第一歩なのではと考える。

ベランダの鯉のぼりより、派手な彩色のパンツが干してある。母親の物なのか？遊び心があつて、まあ、いいか……。

合掌

## 商品紹介

## おなかいきいき健康法 ベーシックセット

「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

スーパー乳酸菌と納豆菌  
**元気**  
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



4年前から急に生理の量や日数が減り、生理前になると、ひどい下痢をしたり、偏頭痛になったりしていました。

Aセットを飲み始めてたった2日で終わってしまっていた生理が始まり、続けて飲んでみると、日数や量も普通に戻ってきました。また、ひどい下痢や偏頭痛もなくなりました。

腸は第2の脳といわれますが、Aセットを飲むようになってからはそれをとても実感しています。これからも健康でいられるように飲み続けていきたいと思えます。

東京都 ニキニキ様

### 季節の野菜を食べて健康を維持しましょう!

#### トマトの栄養

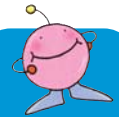
トマトは、ビタミンA、Cが豊富なほか、ビタミンH、Pといったビタミン類を多く含んでいます。ビタミンH、Pはあまり聞き慣れないビタミンですが、お互いの相乗効果を発揮し、細胞と細胞をつなぐコラーゲンを作ったり血管を丈夫にしたりと、重要な役割を果たしてくれています。

「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われているほど、トマトにはさまざまな効能があります。その中でも高血圧の予防と治療としてトマトなど、野菜に多く含まれるカリウムがあげられます。

他にトマトにはリコピンやルチンが含まれています。このリコピンは老化の原因と言われている活性酸素を退治してくれる物質で、熱にも強く、ジュースやソースにすると体内への吸収がアップします。リコピンは抗がん作用があるということで話題にもなりましたね。ルチンという物質は血圧を下げる作用があるので、高血圧の方にオススメです。

また、トマトは低エネルギーで、生でまるごと1個食べても約40キロカロリー。血液の流れを良くし、脂肪の消化を助けてくれます。季節の野菜を食べると言うことは、健康を維持していくのにとっても大事なことですよ!

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。何卒よろしくお願致します。

### 編集後記

春がきたと思ったらもう梅雨...?私那年をとったのか?それとも気候が変なのか?とにかく今年も変な気候のような予感です。

あなたの健康応援団

元気満まん堂

おなか、健康クラブ

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/>