

発行所/おなかいき健康クラブ  
福岡市東区松香台 11日 2番号  
TEL 092-674-4545  
FAX 092-661-1051



元気満まん堂 箕浦将昭

ストレスと

腸内細菌叢 フローラについて

昨今の虐めを苦にした自殺を  
初め、暗いニュースを聞くたび  
に胸が痛みます。この平和な日  
本で、年間3万人にも及ぶ自殺  
者が出ている社会は異常としか  
思えません。

自殺の原因、動機の中で最も多  
いのが40パーセントをも占める健  
康問題です。日本はいかにストレ  
スの多い社会になったのか、また  
日本人はどうしてストレスに弱い  
人間集団になってしまったのか考  
えさせられます。

ストレスは食生活を乱すことも  
に、仕事や社会に不適応状態とな  
り、心身の健康障害を起こしてい  
ます。最近、目にした本に「スト  
レスによる腸内細菌叢の変化」著  
者首藤信行があります。

ストレスと腸内フローラとの  
関連について概説し、ストレス  
軽減作用におけるプロバイオテ  
イクスについての報告でした。

プロバイオティクスとは、私た  
ちの腸内フローラを改善し、それ  
によって健康に有益な作用をもた  
らす、生きた微生物のことです。

元気満まん堂の商品はこの考え  
で製品化されたものです。

つまり、腸内の有用菌の働きを  
利用、強化することによって、健  
康を増進し、病気を予防しようと

いうものです。この首藤先生の  
実験はラット、豚、ニワトリに  
それぞれ違ったストレスを与え  
ると、発育遅延が見られるが、  
プロバイオティクスを経口投与  
すると改善すると言うものです。  
人においては怒り、不安、恐  
怖などの心理的ストレスにより、  
腸内細菌叢が変動する可能性が  
示されており、宇宙飛行士や神  
戸の地震罹災前後で腸内細菌叢  
の変化が見られたと言うもので  
した。このようにストレスの種  
類の違いにより、結果は若干異  
なるものの、ストレスは、有害  
菌増加、有益菌減少の方向に作  
用するとの報告です。

有害菌増加の異常発酵は  
血液を汚し、免疫力も低下する  
人間の腸管には免疫細胞であ  
るリンパ球が、全体の実に70%  
以上が集中しています。そして、  
腫瘍免疫ガンに特異的に働く免  
疫も、なんと体全体の80%近く  
が腸管に集中しています。

私たちが食物を食べて消化す

ると、栄養分だけを腸の粘膜が  
吸収して、かすや食物中の細菌  
などを腸の壁でブロックし、そ  
れを取り込ませないようにする  
力があります。これが腸管の免  
疫です。ところが、腸内細菌バ  
ランスが悪く、悪玉菌優勢で異  
常発酵を長く続けている状態だと、  
腸管の免疫力が弱くなって、本  
来は吸収しないものまで腸の中  
に取り込む事になり、未消化の  
便かすなども腸壁内に取り込ん  
でしまい、血液も汚れてきます。

ストレスが与える  
もう一つ的作用

腸内細菌も生き物なら、不安  
や不満不満で生活している波動  
では決してよい仕事は出来ず、  
反対に感謝の明るい生活こそ腸  
内細菌が充分に仕事ができる条  
件だと思ふのです。

おなかには命の根っ子、根っ子  
が弱ると気力も元氣も出ません。  
おなかの強力助っ人マンである  
Aセットを活用しながら、スト  
レスに負けない人生を切り開い  
て頂くことを祈っています。

## 2007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。

おなか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1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「おなか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

### 会員さんの伝言掲示板

いつもお世話になっております。私はAセ  
ットを飲み始めて9ヶ月になります。飲んで  
みての体の変化はあまり感じず、健康のため  
にと思い、続けていたのですが、最近ふと爪  
に目を向けると、縦線が入っていた爪が、き  
れいになっていることに気がきました。ケ  
イ素の不足は爪に縦線が入るなどといわれて  
いましたが、私はまさにその状態だったの  
ですが、まさか本当にきれいになるとは思っ  
ていませんでした。

最近、毎日の積み重ねがいかに大切かを  
感じています。ケイ素不足は動脈硬化にな  
りやすいという事を聞き、心配していたの  
ですが、私の爪もこのようなよい状態に戻っ  
ているので、きっと、改善されたのだらうと思  
っています。これからも続けますのでよろしく  
お願いいたします。

東京都 Aさん (60代女性)

### ～こだわりぬいて愛されてAセット～

広大な大地を駆け回る、美の象徴サフラレット  
人間の作り出した最高の芸術品  
そのサフラレットの主食、アルファ  
栄養 (ロタミン・ミネラル) が豊富だから  
あの美しく躍動感あふれるサフラレットが誕生したのです  
豊かな大地とサンサンと降り注ぐ太陽が育んだ  
大地の贈り物、アルファルファをこたわりの製法であたたか  
さに、現代人の弱った腸に、日本人の伝統の知恵  
納豆菌とチットワキナゼ、乳酸菌でつくりか  
セットで飲むと腸も血液もきれいになると評判なのも納得です  
地球だけと現代人に今一番必要とされる  
ヘルスサプリメント「Aセット」  
これで最高の健康美を作り上げて下さい

●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。

●『おなかいき健康法』のビデオと『ポリアミンとボディエンザイム』のDVD  
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御連絡下さい。

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。

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/

## 達磨の経済考

高野山真言宗慈明院名誉住職

吉住 明海

### 「即席の味」

『食足世平』でよくそくせへいとい提  
唱した。安藤白福氏の訃報をニュー  
スで知った。  
世界中で850億とも、900億食とも、  
いわゆる『即席めん』の発明者である。  
「食が足りて、世の中は泰平になる」  
という言葉は、氏の造語なのだが、そ  
の通りだと思ふ。『和』とはノギ边が  
食物の意味で、人の口に食が入った形  
が、和となり、皆が平等に、公平に食  
べたから『平和』になるのである。  
平等でないから、世界ではまだ戦い  
が終わらない。  
高野山の宝物館で『霊宝館』という  
施設が、山内に設置してある。そのこ  
だよ

案内のバイトを学生時代にしてい  
た事がある。開館から閉館まで、  
詰めていて、団体客を始め、個人  
のお客さんに、展示物の説明をす  
る仕事であったが、昼飯を食べに  
行くのも面倒だし、その頃、出始  
めた『カップヌードル』なるもの  
を持参して行つた。一緒にバイト  
していた生真面目な堅物で通つて  
いた友人に、新製品のカップめん  
を見せたら、真つ赤な顔をして、  
文句を言われた。  
「こんな仏像や、宝物の安置して  
ある清浄な場所で、ヌードルはだめ  
だよ」

合掌

## 細菌雑学考 1

ジンカーバーのQ10について



満まん堂学術顧問  
佐々木 俊雄氏

補酵素Q10は強力な抗酸化物質で  
あり、食品の中に少量含まれており、  
青魚が一番多く含んでいる。日本の製  
薬会社が合成に成功し、現在では人工合  
成品が世界中で売られているが、ビタ  
ミンEやビタミンKに近い構造の物  
質で、食品の成分である。  
Q10は細胞の中のミトコンドリア  
に入っているほとんど唯一の抗酸  
化物質である。ミトコンドリアで酸素  
が燃えてエネルギーが生まれ、生命活  
動が維持されるのだが、それを効率的  
に行なうためには補酵素Q10が必要  
なのである。Q10が十分ないと細  
胞は力の不足を招き、生命を維持する  
臓器の機能を損なう。鼓動を保つため  
に膨大なエネルギーを必要としてい  
る心臓は最も多く補酵素Q10を必要

としている。心臓の筋肉の細胞でQ10  
が枯渇すると、エネルギーの産出が落ち  
込み、ミトコンドリアと心臓血管の機能  
不全を招く。だからQ10を補って心臓  
の筋肉のエネルギーに飢えた細胞を蘇  
生させてやると、力が出てきて心臓機  
能を取り戻していく。心臓病に対して効  
められている量は一日50mgから150mg  
であり、重症の心不全では300mgである。一  
部の研究者たちは体重1kg当たり2mg  
を勧めているが、生物学的利用可能が人  
によって異なるので同じ製品をとって  
も人によって異なる所要量になるので、  
血液中の補酵素Q10の値が顕著に上昇  
する量を測定する必要がある。  
通常2週間から8週間で心不全の症  
状に改善が見られるが、摂り続けること  
が必要だ。

高血圧、不整脈、狭心症、僧帽弁逸脱な  
どの治療においても効果を挙げている。  
その他、神経系の退行性変性疾患、パー  
キンソン病、ハンチントン舞踏病、筋萎  
縮性側索硬化症、多発性硬化症の患者に  
対してもテストが行なわれ、こうした病  
気の進行を遅らせることに期待が寄せら  
れている。

1-ガムを混ぜ合わせたものが製品とし  
て売られている。  
水溶性の食物繊維はコレステロール  
値を下げる事が明らかにされているが、  
グレイプフルーツのみに存在する水溶  
性のペクチンに焦点を絞り研究し、動脈  
の障害物を取り除き、血管壁を滑らかに  
すること、その働きによって動脈硬化の  
進行を強力に阻止していることを豚の  
飼育解剖試験において確認した。その後  
臨床試験においてグレイプフルーツの  
食物繊維がすべての人のコレステロー  
ルを下げることを確認している。『含ま  
れている特異な多糖体のガラクトロン  
酸が、LDLコレステロールほか動脈に  
害をもたらす物質と相互作用し、斑の形  
成を防ぎ、斑を分解するという仮説と、  
『水溶性の食物繊維は腸管の中で非常に  
薄い層を作り、血中コレステロール値を  
上げる飽和脂肪酸の吸収を妨げるとい  
う仮説が立てられているが正確なメカ  
ニズムは分かっていない。』

### グレイプフルーツの食物繊維について

グレイプフルーツの食物繊維は柑橘類  
ペクチンで水溶性であり、グレイプフル  
ーツの皮、膜、果肉の袋から得られ、グア