

No.80 腸内快覧板

2007年

3 Mar.

発行所/おなかいき健康クラブ
福岡市東区松香台 4丁目 2番 号
TEL 092-674-4545
FAX 092-661-1051

インフルエンザと腸内環境の変化 納豆菌の働きについて

インフルエンザは、38℃以上の高熱や悪寒、頭痛、関節痛、筋肉痛、疲労感などの全身症状が突然現れるのが大きな特徴です。インフルエンザと考えられる病気の記録は、すでにヒポクラテス（紀元前450年）の頃から見られ、1358年にイタリ

ア人によって、インフルエンザ（「fluenza」という病名が付けられました。『星あるいは寒い天候の影響』からくる病気の意味からきています。過去百年間で新型インフルエンザが市民生活を揺るがしたのは3回、第1次世界大戦末期1918年に流行したスペイン風邪は全世界で患者数6億、死者2300万人に達し日本でも多くの感染者・死者が出ました。（日本の患者数2400万人、死者40万人と言われている）次いで57年にはアジア風邪、さらに68年には香港風邪が大流行しました。今までのインフルエンザ流行は10〜20年周期で、世界的大流行を起して来ましたが、この不連続変異のインフルエンザがこの25年ほど起こっていないことから、近い将来新型ウイルスによる大流行が起こる可能性が指摘されています。

要玉菌が及ぼす生命力の低下
「承知の通り私たちの腸内には善玉菌と悪玉菌があり、両者は絶えず勢力争いを続けています。悪玉菌には、いくつもの種類がありますが、それらは腸内でタンパク質を腐敗させる作用があり、その結果アンモニア・アミン・硫化水素・メルカプタン・インドールなどの有害物質を生産します。これらは脳に達すれば神経を麻痺させて昏睡を起こさせるほど毒性が強く、血圧を上昇させ、細胞を傷つけて動脈硬化や老化を進めたり、頭痛・肩こり・肌荒れ・冷え症などの不快症状を引き起こしたりもします。又、腸を刺激して下痢やけいれん性便秘の原因にもなります。これらの一連の症状の奥に見逃せないのが、免疫力も弱くなり生命力の低下へと進みインフルエンザなどに感染し易い身体になる事です。

納豆菌の働き
風邪やインフルエンザの予防の一つに、納豆菌の力を借り腸内細菌に活力をあたえ免疫力を上げることも重要な選択の一つです。また、不幸にして感染してインフルエンザと戦う場合にも、納豆菌の力を借り、腸内細菌善玉菌優勢の状況をつくる事が回復につながる鍵となります。

元氣満まん堂 箕浦将昭

2007年 会員制度のご案内

元氣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

元氣満まん堂 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

元氣満まん堂 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

●体調もよく、便もスムーズに！

飲み始めて3ヶ月がたちました。
爪の縦線が入ったり、親指が割れるような菌が出てきたりで、病院でも原因は分からずなぜ？と考えていました。
御社のネットでケイ素の不足は…のお話、クイーンセットを飲み始めて、爪は気持ちなんか変化したのかな？という感じです。
体調は良いですし、便はスムーズです。
長期に爪が元のようになるまで、まず愛用しようと思っています。

東京都 菅 治孝様

～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アラセ（ロタミン・ミネラル）が豊富だからあめく躍動感あふれるサフラレットが誕生したのであります。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アラセをこだわりの製法であたへさらに、現代人の弱った腸に、日本人の伝統の知恵大豆菌とチットワキナゼ、乳酸菌とチットワキナゼを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。地味だけど現代人に今一番必要とされる。ベイスサプリメント「Aセット」これで最高の健康美を作り上げて下さい。

●元氣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で元氣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ーゼンザイム』のDVD
只今無料にてお渡ししておりますので、ご希望の方は元氣満まん堂まで御連絡下さい。

元氣満まん堂では、元氣満まん堂商品（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。

■編集後記

きつと、あなたがこれを読んでいる頃には、生まれたよーって喜んでいる頃かな！（0・）赤ちゃんの顔を見るのを、家族でとっても楽しみにしています。

あなたの健康応援団

元氣満まん堂

元氣満まん堂 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

『言葉と文字』

ここ数日、ゆっくり自分の時間を過ごせた。雑用はあったが、小雪のちらつく冬空に外出は、躊躇われた。そこで、読書三昧に耽ってみる。まゝ二日ほど、書物と向き合って、言葉と文字の伝達力の凄さを、再認識したのである。誰かが言っていたが、江戸から明治にかけて生きた老人に、物事を訊ねたら、彼らの記憶力の確かさに、驚いたのである。それ以後の老人に、訊ねても記憶が不正確になってしまうと、それは文字を書けるようになる、文字に残すと忘れてしまったためで、文字の書けなかった人が、多かった時代には、

すっかりその頭脳に記憶していたのである。現在は、パソコンの時代、記憶の容量は、相当なものである。人間は考えなくても、計算しなくても、正確無比な解答が出てくる。昔ながらの、原稿用紙に書かれ、活字に写された書物と、パソコンで書かれた原稿を元に作られた書物は、どこか、違つような気がする。私の偏見かも知れないが、文字は手で書く事を忘れたら、文章に自然な彩りが失われてゆく思いがする。メールも良いが、下手でもいい

から、手書きの手紙が情という、彩りを伝えられるのではないだろうか。春の便りを、遠くの友人に書いてみたくなった。 合掌

細菌雑学考 2

プロバイオティクスと糖質代謝の改善



演主 堂学術顧問 佐々木 俊雄氏

小腸の消化作用を逃れた糖質はそのまま大腸に移行し、大腸菌の発酵作用を受ける。この様な難消化性の糖質は、主として多糖やオリゴ糖よりなる。多糖にはセルロースやキシランのように植物性の構造を支える構造性多糖と澱粉やイヌリンのような貯蔵性多糖がある。種々のオリゴ糖としてフラクトオリゴ糖、イソマルトオリゴ糖、キシロフラクトオリゴ糖などのいくつか商品化されている。さらにマンニトールなどの糖アルコール、グルコン酸ナトリウムなどの糖酸についても低い消化性が知られ、いずれも大腸細菌による発酵作用を受ける。ほとんどの場合、細菌の生産する酵素によって糖類の形で細胞内に持ち込まれ、種々のグリコシダーゼの作用で単糖

まで分解される。その後それぞれの細菌による酵素系に従って乳酸、コハク酸、ギ酸、酢酸、プロピオン酸、酪酸などのカルボン酸、エタノールなどのアルコールが生成する。またいくつかの細菌は水素を発生する。乳酸、コハク酸、ギ酸、エタノール、水素などは大腸では蓄量に換出されない、なぜなら、有機酸利用性の細菌群が短鎖脂肪酸の酢酸、プロピオン酸、酪酸に変換するからである。乳酸菌によって糖質より乳酸が作られ、乳酸利用菌によって酢酸、プロピオン酸、酪酸に変換され、大腸粘膜から吸収される。酪酸は水分やミネラルの吸収、粘液の分泌など、大腸粘膜の主要な機能を支える主要なエネルギーである。腸管粘膜上皮は増殖が盛んな組織で、エネルギーの

要求も高く、小腸において消化吸収されたグルコースやアミノ酸の相当量を消費してしまふ。大腸上皮細胞にとっては乳酸より変換される酪酸の利用が必然となる。さらに酪酸は各種のDNA修復系、細胞周期制御系やアポトーシス発動系を誘導することが出来る。従って酪酸の誘導を促すと化学発癌剤による大腸ガンの誘導に対して顕著な予防効果を示す。プロピオン酸は門脈経由で肝臓に到達すると糖新生の材料となることから、グルコースまで二部の反応を除いて解糖系を逆にたどる。糖新生の為にフラニンなどの糖源性アミノ酸が利用されるが、アンモニアの発生を伴うので肝臓の負担となる。糖新生を誘導することが出来る。肝臓腎臓疾患患者の負担を軽減することが出来る。酢酸は肝臓で一部が脂肪酸合成の前駆体となるほか、抹消に輸送されエネルギー

として利用される。特に乳腺や脂肪組織で脂肪酸合成の前駆体として利用され、糖質代謝、脂質代謝に影響を与える。乳酸が管腔内に蓄積して下痢症を誘発するだけでなく、消化不良性の下痢症を筆頭に、大腸ガン、大腸炎などの疾病の場合に顕著である。プロバイオティクス細菌の短鎖脂肪酸生成に及ぼす影響は固体によって必ずしも一定せず、有機酸利用菌に依存している。小腸ではなく大腸をプロバイオティクス細菌の主な活動の場所とする。口徑摂取による糖質代謝の変更に、どのような短鎖脂肪酸がどの程度生成されどの程度吸収されるかということにかかってくる。特にプロピオン酸の生成は直接糖質代謝に関係するために重要である。乳酸を変換する細菌が種々共存しているために、いずれかの短鎖脂肪酸のみが突出して生成されるわけではないが、熱力学的関係から酢酸、プロピオン酸、酪酸という順に生成されやすい。