



お願い

嫌気性菌は好気性菌と嫌気性菌と通性
酸素と水と栄養素の三大成分が無け
れば生存できない。
空気中の酸素(O_2)しか利用でき
ないものが好気性菌である。成分組
成に含まれる酸素、例えば炭酸ガス
(CO_2)等の形でなければ取り入れる
ことができないのが嫌気性菌である
こと。通性嫌気性菌は本来は嫌気性
で、空気中では生活すら出来ないの
だが、空気中でも生活できる性状を
持つもので、腸内細菌の主体を成
す。

人は気泡を含んだ食べ物や咀嚼に
よつて空気を取り込み、微小な気泡と
なつて腸迄も届く。しかし好気性菌
の生活環境には至らないが、完全な嫌
気性菌の環境とも異なる。人の世と同
じく適応力があることが要求され
るのが腸内細菌である。それに対応し
ているのが腸内細菌である。その他の
分類法に温度等による区分がある。
低温菌、中温菌、高温菌、好塩菌、
好酸菌等、読んで字の如しで説明も要
しないが、腸内細菌は中温菌であ
る。

私は昨年十月末に会員となりました。もともと、かなりの冷え性だった私。はじめは、冷え性だけだったはずが、社会人になってから、約二年くらいすると、胃腸の調子の悪さが目立ってきました。食べ物によつてすぐに、胃がムカムカしたり、おなかが張ったり、下痢したり、便秘したり。

調剤薬局で、薬剤師をしているのもあるのですが、毎日、薬や健康食品に囲ま

形での分類で、放線菌、糸状菌、
 悍菌（かんきん）、球菌、ぶどう状
 菌、連鎖菌等と呼ばれるが、納豆
 は悍菌（かんきん）である。また
 生成する物質によって分類され
 ることも多い。一元気満まん堂一
 にも使われてゐる乳酸菌、酢を作
 酢菌、アルコール発酵菌、酪酸
 菌、メタン菌など一般的に使われ
 いる呼称もある。
 また、一般細菌と病原性細菌に分
 けられ、病原性細菌には鞭毛をもち自
 立運動をするものも多くコレラ菌、
 ペスト菌など病名で呼称されるもの
 や病原性大腸菌（O157）や院内
 感染などで知られた耐性黄色ぶどう
 球菌など皆さんもご存じと思う。

最近では空調が原因のシックハウス
 症候群が問題になっていいますが、こ
 れは空気中の浮遊細菌が空調機のラ
 ゼータで繁殖して室内に漂う病気の
 を引き起こすという近代病、昔の風
 通しのよい家で有り得なかったもの
 のですね。ちよつと難しかったかも
 しれません。が、これで貴方も細菌学
 者、人との会話でお届け付くことも
 ないでしょう。

佐々木 俊雄氏

れているので、自分でいろいろ組み合わせて服用して、どうにか体調の悪さを克服（？）していました。そうこうしていると、「便秘」というものが私の中からどんどん縁遠くなつていき、「下痢」というものが、常につきまとはつていました。

ある時、友人からの「遊びにおいでよ！」と言うお誘い。そこでは、《いろんな人達との出会い》と一緒に、《元氣満まん堂Aセツトとの出会い》でした。とりあえず、約一週間くらいしてみよう。

冷え性のため、毎晩「靴下」と「ちゃんこ」を着て寝るはずの私が、それなしで、寝ていました。

大庄社長 平辰（たいいらたつ）氏。二十八歳で六坪の焼き鳥屋からはじめて、以来三十二年、現在、年商三百三十億円の東証二部上場まで仕上げた外食大手の経営者です。以下は、月刊誌「致知」のインタビューで乗せる上で、ほとほと悩まされ、べらぼうに苦しめられたことは人間材の問題でした。当時の私には人間と云うものが判っていました。何故に従業員が辞めていくのか、この悩みを追求していくうちに、「人間何のために生きているのか」という疑問を持つようになりました。その答えを見出すために、哲学書や宗教書を片々読んでみることにした。それらが共通して説いていることは“愛”というものでした。その時改めて、私を育ててくれた母を思い出し、また、私が赤ん坊の頃は、おしめも雑巾のようににごわごわして、お腹を下すたびに、お尻が真っ赤にただれてしまっただけで

一 “阪神大震災が私に残したこと”

はじめに、平成七年の三月に新聞に掲載された佐藤裕子ちゃんの詩をお読みいただきます。

あたりまえのことが
小学五年 佐藤裕子

食べられること
ねむれること
学校へ行けること
友達と遊べること
家族で話せること
大人が仕事をすること
健康で安心なこと……

それは あたりまえだった
それが幸せに変わった
平成七年一月十七日
阪神大震災が
私に残したこと

（平成七年三月十八日読売新聞掲載）

二 哲学書、宗教書に共通するもの

心のみちしるべ—6

EUC総合研究所
右田耕士

「一騙されたと思つて、今飲んでるのを全部やめて、これ（Aセツト）だけ飲んで！」
 という言葉の通り、服用していると、どんな自分の体が変わつていくのを感じました。それから、今現在、自分がそこまで気にしてゐなかつた肌荒れや吹き出物がない！爪がよく割れるので、マネキュアを必要としていたのにいらぬ！風邪を引いても、軽めで、長くても2日で治る！などなど、今自分で分かるだけでもプラスアルファがこれだけ現れていきます。
 出てくるのが楽しみなくらいです。

災。これだけの犠牲者とこれだけの財力を失わなければ気が付かなかった。当たり前。前という価値への感謝。しかも、十一歳の小学生が言葉に表現して世間に訴えたという事実。何とも考えさせられます。

努力しても努力しても従業員が辞めていく、べらぼうに悩まされたという大変な心労を払った末に行き着いた一母の愛。という価値。一私にかけた母の愛の凄さ。その愛によつて今日の私があります。愛が人を育てる。一とえさせられます。気が付きの重さ。何とも考

莫大な犠牲、莫大な労力を経なければ、幸福や成功を築く価値に人間は気が付かないものでしょうか。

一私に今、此処に生きている一という事実の中にどれくらいの価値があるものか、その価値の発見と感謝が幸福と成功の鍵である、と教えてくれているのではないでしようか。

す。當時はドイツ語を勉強して、便利に
 つかう。そのたまたま、私のお尻をなめてくれた
 そうです。ご飯を食べている時でも、
 てくした。私のお尻を同じようにし
 時の衝撃が思ひ出され、愛の凄さを
 て、母が私にかけてくれた愛の凄さを
 の思ひが私に。母の愛があつた。今
 い。私でし。愛がなければ人は育たな
 激。佐藤裕子ちゃんの詩を読んだ時の感
 考えさせられ、私も身に着けて、
 人間が一つの価値に気がつくとい
 うことが、必要とするものか。自分
 に価値を生むこと、これほど、今
 自らの努力を要求するものか。
 さらながら思ひ知らされた。今
 し。一瞬にして何兆円といふ財産を消
 失した未曾有の災害・反原発大震

ふれあい会 19:00～

商品説明 ①10:00～②14:00～③16:00～
事業説明 10:00～17:00

3月…8日, 15日, 22日, 29日
4月…5日, 12日, 19日, 26日
3月…3日, 17日, 31日 4月…14日
3月…4日, 18日
4月…1日, 15日

みんなの健康応援団

元気満まん堂FAX専用フリーダイヤル

元気満まん堂

0120-49-9993

URL...<http://manman.co.jp/>