

No.174

腸内快覧板

1

2015年
JAN.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

迎春

元氣満まん堂 箕浦将昭

あけましておめでとうございます。

会員の皆様におかれましては希望に輝く新年をお迎えるの事とお喜び申し上げます。

昨年、元氣満まん堂商品をご愛飲頂き、心より御礼申し上げます。

今年は乙未（きのとひつじ）、乙（きのと）は田園の湿ったどの様にも形を変え、事のできる土を表し、

謹賀新年



未は穏やかで人情が厚いという意味を持ち、この二つの性質を併せ持つ乙未は、争いを好まず調和を好むという特徴が出る干支だと言えます。

また中国では「羊致清和（羊は天下太平をもたらし）」という言葉があり、未年は平和な年になると言われています。

西暦では二千十五年、和暦で平成二十七年、もう一つ皇紀二千六百七十五年。世界の中で最も長い歴史を持つ日本文化と歴史を学び、素晴らしい日本作りが出来ることを夢見ています。

暮れの衆議院選挙は元氣な日本を取り戻すために、私たち国民一人ひとりが、今出来ることは何なのかを考える機会を頂いたように思いました。

「日本国が元氣である」とは、体を構成する細胞の一つひとつが健全で、初めて健康が保たれる様に、国民一人ひとり、また、家庭が平和で元氣であることが必要です。

その元氣を取り戻すには、自分の命のルーツ（家系）に誇りを持つことです。私たちはこの日本国に生まれ育った幸せを噛みしめながら、自らの自信と誇り

りを培い、社会へ貢献できる仕事に、ボランティアにさらに磨きを掛け、元氣な日本を作っていく仲間を増やす活動をしなければとの思いです。

暮れに読んだ本「沈みゆく大国アメリカ」（集英社新書 堤未果著）で紹介されているアメリカ社会の保険制度そのひどさに驚きです。鳴り物入りで始まった医療保険制度改革「オバマケア」は、恐るべき悲劇をアメリカ社会にもたらしたそうです。

「がん治療薬は自己負担、安楽死薬なら保険適用、高齢者は高額手術より痛み止めでOK、一粒十萬円の薬、自殺率一位は医師、手厚く治療すると罰金、やらずに死ねば遺族から訴訟。今ほど日本の国民皆保険制度に感謝したことはありません」とあります。

アメリカのウォール街、医療複合体が次に狙っているのは、日本市場だそう。

本来病氣は自分で作つたものの、自分以外には治せないのが実情です。病氣は生活の赤信号と言われますが、何をどう正せ



ばよいのか、生活改善指導書なるものはありません。自然の摂理に反した化学肥料と農薬、食品添加物等々、行き過ぎた便利社会に甘えることなく学びながら、医療の助けを借りながらも自分の命を上手に運転し、元氣でピンピンコロリと、その時が来れば潔きよくこの体を返したいものです。

今こそ健康への自立をもっと進め、病氣を起した生活を改め、新しい価値観での生活に変える必要があると思うのです。新しい年を迎えるにあたり「誰からももらったこの命、なんに役立てるこの命」を考えこの一年を有意義に過ごしてまいります。

本年も会員皆様のご健勝とご家族ご一同に幸多からんことをご祈念申し上げます。

長寿雑学

食品の裏側

著者 安部 司

第二章

食卓の調味料が「にせもの」に

すりかわっている

しょうゆにも「丸大豆しょうゆ」と「新式醸造しょうゆ」があり、後者はしょうゆ風味調味料であり添加物中心に造られています。

みりんにも「純米みりん」と「みりん風味料」がある。「純米酒」は本来の清酒であり、「本醸造酒」はアルコールの添加量が決められているが、「普通酒」は決められていない、そこで色々なものを添加し如何様にも味が調節できるのです。最も安いのが「合成酒」です。別に吟醸とか大吟醸と言う区分があるが、これは使用する米の精米法の違いでしかありません。

「塩にだまされるな」

「精製塩」電気、膜で塩化ナトリウムだけを取り出したもの、一般的に使われている食塩。(専売公社時代の食塩、自由化されてほかの塩が使えるようになった)

「輸入塩」岩塩や天日塩

「再生加工塩」輸入した岩塩や天



問答学術顧問 雄俊木 木々 満



日塩を一度海水に溶かして、塩化マグネシウムなどを加えて再生加工したもの。

「自然海塩」海水を蒸発させて成分をまったく調整しない伝統的な塩。ミネラルを豊富に含んでいる。

塩業界はまったく情報をオープンにしていません。違いを見分けられないのが実情です。

「酢」や「砂糖」も偽物がはびこっています。健康志向で三温糖がよいと売れるようになり、上白糖をカラメルで染めて三温糖として売り出したりするのです。

子供たちは「まがいもの」の味を「本物」と思い込んでしまっています。

第三章

私たちに见えない知りようのない

食品添加物がこんなにある

コーヒーフレッシュの正体は植物油と添加物から作られミルク成分などは含まれていません。使用原料表示の義務付けにより、使った原材料の表示がありますが全て書かれているわけではありません。いくつかの添加物を一括して表示してよいと言う

決まりがあるからです。香料や乳化剤、酸味料、pH調整剤、着色料など同じ目的のために使われるものであれば一括して表示してある添加物の集合体で、14種の分類があります。

一括表示される添加物には使用基準がありません。何種類の添加物がどれくらい使われているか普通の人にはまったく分からないと言うことです。

「調味料(アミノ酸等)」も実際にはどれだけの種類がはいっているか分かりません。グルタミン酸ナトリウム(化学調味料)なども含まれ、表示が省略できるのです。

また1つの添加物が1つの役割をするとは限らないのが添加物で、複数の働きをすることも多いので、都合のよい分類に統一したり、組み合わせを考えたり、わざわざ余計な添加物を増して一括表示の枠組みに入れたりする作偽が働いてもおかしくありません。

もう一種のトリックです。そのほかに表示免除の添加物があります。

①「キャリーオーバー」

原材料からそのまま持ち越される添加物のことです。例えば「しょうゆ」と表示すれば「しょうゆ」に使用されている添加物は表示しなくてよいと言うことです。

②「加工助剤」

出来上った食品に残留していなければ表示しなくてよいと言うことです。

例えば「カット野菜」次亜塩素酸ソーダーの入ったプールに漬けシャキシャキ感を出すためにpH調整剤のプールに漬けても水で流して残っていないければ何を添加してもよいということ。缶詰加工時の塩酸・苛性ソーダーなども同じです。

③「ばら売り及び店内で製造販売するもの」密封されていない袋入りなども含む。

④「パッケージが小さいもの」表面積が30平方センチ以下の包装品の原材料表示免除規定がある。

⑤「栄養補助剤」………続く



達磨の経済考

高野山真言宗慈明院名誉住職

吉住 明海

迷える子羊

謹賀新年

平成乙未年 祈、平穏無事

「今年はヒツジ年だけど、ヤギとヒツジの大きな違い解かるかい？」と、友人が質問してきた。

角が違ふとか、毛の生え方が・・・などと色々あるが

決定的に異なるのは、ヤギは野生がいるが、ヒツジはすべて家畜である。

『ストレイシープ』迷える羊ではないが、牧夫の引導が必要だとか、他の家畜に比べても、随分臆病で、狼などに襲われるとパニックになって、四散してしまい、独力で帰れない、知恵の無い哀れな生き物のようである。

キリストが馬小屋で誕生した時、一番に駆けつけて祝ったのは、羊飼いである。

常に導く牧夫を必要とし、放牧などできない羊ゆえに、これを迷える民として、導きたまう聖人、キリストの誕生を喜んだ。

『迷える子羊』と、干支とは何の関係はないと思うが、ヒツジ年の傾向が、曖昧で、頼りないような気がしてくる・・・。

眠れない時に、「羊が一匹。羊が二匹・・・。」羊は一匹？それとも一頭どうでも良いが、気になって眠れなくなるのも、滑稽なことである。

『羊の皮がぶった狼』というのが、世の中にひそんでいる。

決して若くない60代後半の、女性の周辺で何人もの男性が、亡くなった事件があったが、事件の真偽のほどは別として、これからも類似した事件が、起きる可能性はある。

高齢者の男性も、迷える子羊なのであろう・・・。

優しい笑顔や言葉で、騙されるのも 人の心の迷いや弱さにゆえに、『業』というべきものか。

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

税込価格
12,600円
送料:無料



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 も がん も



納豆菌加工食品



スーパー・乳酸菌飲料
元祖元素
なつときな



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) 定期的ですので、継続的に飲むことができます。
2) 6ヶ月継続購入すると自動的に2,000円獲得。
3) 健康に関する様々な情報がお手元に届きます。

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



高齢のペットが元気なんです
東京都 咲子様

現在我が家ではプードル犬が2匹います。いずれも高齢で15歳と16歳になります。人間の年齢では76歳と80歳になるでしょうか。2匹とも食欲もあり、毛並は他の同年齢の犬に比べて非常に若く見えます。というも、元気満まん堂のAセットを私が飲み始めてから毎日一緒に飲んでいいるからではないかと思えます。以前元気満まん堂さんから定期購読資料に載っていたのですが、納豆菌を与えたサルの実験がありました。それには同じサルに納豆菌を与えた餌で育った方がサルは若々しくもう一方のサルはとは全然比較にならないほどでした。それを見て私も我が家のワンちゃん達に与えたのです。お蔭様で病気知らずです。ワンちゃん達もあと何年生きるかわかりませんが、これからも一緒に飲み続けたいと思います。



長生きのためのアンチエイジング法

④長寿の要、テロメアを長くするには
運動をしすぎないこと

激しい運動や長時間に及ぶ運動は活性酸素を増やします。活性酸素が多くなるとDNAを傷つけ、老化を加速させテロメアを短くします。運動する場合は年齢を考慮しなければなりません。

特に50歳を過ぎると活性酸素を生み出しやすい体になります。最近ではマラソンブームで、市民マラソンもかなり高齢の方が参加するようになりました。しかし50歳過ぎてからのフルマラソンは大変危険です。心臓に負担がかかるばかりでなく、活性酸素を増やし、テロメアを短くしているのです。50歳過ぎてからの運動は有酸素運動が勧めです。

「楽しい」「心地よい」と感じる程度の「適度な運動」をしましょう。



お知らせ

- 元気満まん堂ベーシックセットお買い上げの方は送料はすべて無料です。
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、粗品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

明けましておめでとうございます。今年の目標は、ブラジルのオリンピックの出場権利を取る事！この目標と夢に向かって、一生懸命に頑張ります！同時に、スポンサー活動も頑張ります！何事も挑戦あるのみですね！(^o^)

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/>