

No.175

腸内快覧板

2 2015年
Feb.発行所/おなかいきいき健康クラブ
福岡市東区松香台1丁目2番1号
TEL. 092-674-4545
FAX. 092-661-1051ストレスと腸内細菌
(フローラ)について

元氣満まん堂 箕浦将昭

新春とは申しながらまだ
厳しい寒さが続いておりま
すが、会員の皆様はいかが
お過ごしでしょうか。

いつも元氣満まん堂の商
品をご愛用頂きありがとうございます。

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、いまだ
に3万人にも及ぶ、自殺者
が出ている社会は異常とし

かと思えません。

自殺の原因、動機の中
で最も多いのが約50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
とともに、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
プロバイオティクスについ
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。(元氣満まん堂の商品
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

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
低下します。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。

腸内細菌も生き物な
ら、不安や不平不満で生
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
が出来ると条件だと思
うのです。

おなかには命の根つき、
根つきが弱ると気力も元
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。



長寿雑学

食品の裏側

著者 安部 司

第四章

今日あなたが口にした添加物

食生活によって摂取量は大きく異なっていますが、平均10g、年間4kgの食品添加物を取っているといわれています。

サラリーマンのN君のある一日の食事調査をしました。

朝、ハムサンド、昼、豚キムチ弁当とインスタントコーヒ、夜、カップ麺、おにぎり、パックサラダ。重複している物を含めて軽く60種類の添加物を取ったことになりました。

主婦のM子さん、ちゃんと自分で作っているはずなのに加工食品に頼っている限り多量の添加物を取ることに。加工度の高いものほど種類増加するものです。朝、みそ汁、沢庵、焼き魚、明太子、かまぼこ。昼、太巻き寿司。夜、カレーライス、サラダ。少なく見積もっても60〜70種は摂取しているでしょう。

この2例だけが特別に多く摂っているわけではなく日本人の多く



満まん堂学術顧問 佐々木俊雄氏



が知らず知らずのうちに添加物を日常的に食べているのです。

第五章

食品添加物で子供たちの舌が

壊れていく

うまみのベースは塩、化学調味料、蛋白加水分解物に風味付けのエキス、香料、酸味料、増粘多糖類、香辛料などを加えるだけで変幻自在にどの様な味も作り出せます。

家庭の食卓から化学調味料は見られなくなりましたが、加工食品で大量に使われ消費量は伸びているのが現状です。

「調味料（アミノ酸等）」と表示されているので気付かず舌は化学調味料に侵されています。

「家では化学調味料は一切使いません」と言いながら「だしの素」を使っている人が多いのではないのでしょうか。

加工食品の急成長に合わせて「たんぱく加水分解物」の使用も急激に浸透していききました。これなくして加工食品は成り立た

ないと言ってしまったてもいいくらいです。

製造工程に塩酸を使用するので、副産物として発がん性のある塩素化合物が出来る可能性があります。

製造メーカーでは塩素化合物の混入量を厳しくチェックしているのも安全性を問題視している証拠でしょう。

たんぱく加水分解物によって起こされる「味覚の破壊」、子供の大好きな味。天然のダシは淡泊なので美味しいと思えなくなる、それが怖い。

子供たちの舌が壊れる以上に、子供たちが食事をいとも簡単に出来るものと思ってしまうことが怖いのです。

「ブドウ糖果糖液糖」砂糖の重い甘さと違い爽やかな甘味、液体であるから溶解する手間が省け作業性がよいので様々のものに使用されます。

澱粉から作られますが、ブドウ糖と果糖のみですから血糖値を急激に上げてしまいます。糖分の摂りすぎでインシュリンの分泌がおかしくなり、糖尿病の引き金になってしまいます。

最近では小・中学生でも糖尿病になる子供が増えているのです。

食品に含まれる主な添加物

- 人口甘味料、アスパルテーム
ダイエット飲料水や無糖のガム、ソーダ水、歯磨き粉、発がん性物質を含み、短期記憶や知性に悪影響
- グルタミン酸ナトリウム
旨味主成分。細胞に打撃を与える興奮性物質、うつ病、頭痛などの原因
- 着色料
ソーダ、ジュース、ドレッシングなどに含まれる着色料は子供の素行問題の引き金、がんを引き起こす可能性特に青1、青2、赤3には気をつけて。
- 亜硫酸ナトリウム
特に加工食品や、ワインの保存料、100人に1人はアレルギー
- 硝酸ナトリウム
ベーコン、ハム、ホットドッグ、発がん性物質
- 酸化防止剤
ガムやポテトチップス、シリアル、植物油、変色や酸化するのを防ぐのに使われ、がんや神経系の問題を引き起こす
- 臭素酸カリウム
小麦粉などを漂白したり、食べ物を柔らかくする、少量でさえ長期間に渡る問題を起こす



又、カロリーの過剰摂取という問題もあります。水代わりに飲まれている清涼飲料水、500mlのジュースで10%以上この液糖が使用されており、砂糖換算で50g相当を含みます。

ジュースだけで200キロカロリーを摂ることになるのです。こんな飲み物やお菓子ばかりを食べることと一日に必要なカロリーの大半を摂取してしまう、それが現在問題になっています。

・・・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

縁切り

「縁と命があったら、また会おう・・・。」

三度笠の旅人が、別れの際に言うセリフだが、

人生は旅の如きものなれば、『袖振りあうも多生の縁』、

出会うべき必然があったゆえに、巡り合った縁で、人は生きている。

都合のいい縁ばかりなら、有難いが 当然切りたい縁も出てくる。

拙寺まで来るのに、国道263号線を通ってくるのだが、途中に『野芥』という

地名の場所がある。

ちよつと入り込んで分かり難いが、『縁切り地蔵』なる仏さんが、安置されている。

地蔵さんと言っても、削られて、ただの石の塊になってしまっている。

今から、およそ千三百年前、野芥からちよつと先に、重留という地があつて、土生

の長者の息子で、『富永兼繩』という者のところへ粕屋の長者原から、『お古能姫』

が嫁いで来ていた。

ところが 花婿が死んだと、使いの者が伝えてきた。

花婿が逃げたとか、土生の長者を恨む者が、仕組んだとか、諸説はあるようだが、

嫁ぐべき人の死の知らせに、野芥まで来ていた、お古能姫は、この場所で自殺してし

まったのである。姫の慰霊のための地蔵さんが、『縁切りの』願いを叶えてくれる、

この地蔵を削って相手に、こつそり飲ませることで、縁が切れるとされた。

日本全国に、『縁切り』を願う、神社仏閣も数多くある。

それだけ、嫌な縁も多いという事であろうか・・・。

良き縁とは、『お互い様・お蔭様』の関係なのではないだろうか。

歌詞にある「別れても好きな人・・・。」そんな粋な縁の切り方だって、

あるのだから・・・。

合 掌



商品紹介

おなかいいき健康法 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



納豆菌加工食品



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

コレステロール値下がりました

茨城県 久美子様 52歳

長年健康診断のたびにコレステロールの値が高いですねと言われ続けていました。先生も心配されて、薬を出しましょうと言われたのですが、薬に頼るのは何だか気が進まないの、食事療法で治しますと思わず言っていました。実際、食事で改善しようと思ってもなかなか目標の数値にはならず、思案していました。息子から、良い健康食品があるからこれを飲んでみたらと母の日のプレゼントにAセットを手渡されました。意外にも良さそうな食品でしたので続けてみることにしたのです。Aセットを飲み始めてから3ヶ月頃から身体の調子が良くなっていくのがわかりました。3年が経った現在では心配だった値どころか、風邪ひとつ引きません。これからも続けていきたい食品です。



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
肥満にならないこと

テロメアの短い人はまず、肥満の人が多いです。2005年にイギリスの医学雑誌「ランセット」に「テロメアは生活習慣によって変わる」という趣旨の論文が掲載されました。それによると、ロンドンに住む18歳～76歳の女性1,122人のテロメアを調べたところ、肥満の人はそうでない人に比べテロメアが8年分、短かったそうです。また、タバコを1日に1パック、10年間吸っている人は、吸わない人に比べ2年分もテロメアが短いことがわかりました。

それと、運動不足です。運動していない人は、している人よりもテロメアが短いことが明らかになっています。

であれば、肥満を解消し、タバコをやめ、運動を積極的に行うことによってテロメアの長さを保ち、いつまでも若々しく健康でいたいものです。



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

今年の目標は、馬場馬術で新しいステージに挑戦する事!

しかし、改めて感じることは、今までやっとなことのないレベルに挑戦するには勇気がいる!今は出来ないかもしれないが、必ず出来ると馬を信じて、自分を信じて、勇気を奮い立たせて、新たな気持ちで挑戦してまいります。

どうぞ応援よろしくお願い致します!感謝

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/>