

No.176

腸内快覧板

3

2015年
Mar.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インフルエンザと
腸内細菌について

元気満まん堂 箕浦将昭

梅の花も咲きほころび、
良い香りが漂ってきていま
す。

会員の皆様におかれまし
ては、益々ご健勝のことと
お慶び申し上げます。

いつも元気満まん堂の商
品をご愛用下さり、誠にあ
りがとうございます。

インフルエンザは38度以
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
前四百五十年)の頃から
見られ、千三百五十八年
にイタリア人によつて、
インフルエンザという病
名が付けられました。
『星あるいは寒い天候の
影響』からくる病気との意
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、第一次世
界大戦末期、千九百十八年
に流行したスペイン風邪は
全世界で患者数6億、死者
二千三百万人に達し、日本
でも多くの感染者・死者が
出ました。(日本の患者数
二千四百万人、死者四十万
人と言われています)次い
で五十七年にはアジア風
邪、さらに六十八年には香
港風邪が大流行しました。
今までのインフルエンザ
流行は十〜二十年周期で、
世界的大流行を起こして来
ましたが、この不連続変異
のインフルエンザがこの二
十五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。

悪玉菌が及ぼす生命力の
低下ご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。

風邪やインフルエンザ
に罹る場合の多くは、過
労や睡眠不足。ストレス
などで体力や気力が低下
し、心と身体の不自然な
生活から腸内環境が乱
れ、悪玉菌優位の状態に

なっています。

腸内細菌善玉菌の生産
する酵素やビタミンの不
足から消化力の低下、ひ
いては血液の質の低下と
共に免疫力の低下と悪循
環の繰り返しの結果、イ
ンフルエンザに感染して
しまう事になります。

多くの感染症は同じ条
件で罹らない人のほうが
圧倒的に多いのがこの事
を裏付けます。

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。



長寿雑学

食品の裏側

著者 安部 司

第六章 未来をどう生きるか

添加物の問題と言うと多くの人が思い浮かべるのが「毒性」でしょう。

厚生労働省では動物を使って様々な毒性テストを行い使用量や使用対象の食品を厳しく定めています。

しかし「複合摂取」の問題は完全に盲点になっています。毒性が疑問視される添加物もまだまだ少なくありません。

国が許可しているからといって絶対に安全とは必ずしもいいきれないが私たちの食生活から添加物をゼロにするのは現実問題として不可能です。添加物を使って造られる加工食品への依存度は近年ますます高くなる一方なのは否定できない事実です。

食品添加物の恩恵を知り添加物を拒否するのではなく、どう付き合うか、どう向かい合うか、どこまで許せるかが大切なのです。

食品添加物の物質名なんか分からなくていい、出来るだけ「台所に無いもの」が入っていない食品を選ぶだけで、随分添加物の少ない食品を選ぶことが出来ます。

加工食品は子供たちに「こんなに



満まん堂学術顧問 佐々木俊雄氏



食品を選ぶときの注意点

- ① パッケージの裏の表示をよく見て買う。
出来るだけ添加物の少ないものを選ぶ。
- ② 加工度の低いものを選ぶ。手間を取るか、添加物を取るか。
- ③ 「知って食べる」一週間というスパンで考え続けて多量の添加物を摂取しない。
- ④ 安いものに飛びつかない。安いものには理由がある。
- ⑤ 素朴な疑問を持つこと。台所にある食料は本当に全部必要か調味料など見直すこと。

簡単に手に入るものなのだ」と思わせてしまいます。そこに感謝の気持ちが生まれるはずはありません。

食育とは「命をいただく」行為です。美味しい食事を頂くのにどれだけの命が犠牲になっているか、それが得られるまでにどれだけの人々の働きによって得られるものか「食べ物」のありがたさ、手に入れることの難しさ」そういうことを今こそ、子供たちに教えていかねばなりません。

「いただきます」とは動物や植物の命を頂きますということ、その言葉の意味をちゃんと伝えれば、おのずと食べ物大切に、食べ物に対して感謝の心を持つのです。

又、料理を作る過程を見せること

が大切です。料理には一時間二時間掛かり、食べるのは10分程度。

その過程を見たら、よもや残しても簡単に捨てられるものではないはず。買ってきた加工品は誰が造ったのかもわからない、情をもてないから平気で食べ残し、平気で捨てる、その違いでしょう。

食事作りの手伝いと後片付けが「食育」とつながります。子供が少し大きくなったら調理を手伝わせることも大切です。その日の料理の話をしながら調理を手伝うこと、食べた後の後片付けをすることによって食に興味を持たせることが本場の「食育」だと思います。

食品を作る人は「真心基準」を持つてもう一度食べ物作りの原点に立ち返ってほしいのです。

無添加だからと甘えてはいけません。そこで添加物使用に負けない品質になるよう努力しなければなりません。無添加だから腐つてよいと言うのではなく、どうしたら腐らないようになるか、美味しく作るにはどうすればよいかなど多くの課題を知恵と手間をかけて創意工夫しなければなりません。

添加物に対する意識調査をおこないました。

①積極型消費者

安全なものなら多少高くても買うし、虫がついていても平気、農水産家を支援する活動にもなるべく参加する。 5.5%

②健康志向型消費者

家族の健康や家の安全を守るため食生活に注意し、生協青空市場などもよく利用している。 10.6%

③無関心型消費者

日々忙しくて食の事は大事だと思いが、安くて美味しい物が食べられればよい。 23.9%

④分裂型消費者

食の安全性や家族の健康には注意しているが、特別なことはやっていない。 52.4%

この調査で分かることは無関心型と分裂型の消費者で75%を占め、安全などには無関心で添加物を容認している人が大半だと言う事です。

消費者も、又、添加物蔓延の片棒を担いでいると言つてよい、逆に言えばひとりひとりの消費者の行動こそがメーカーや販売者を動かす機動力となりうることであります。

本来に必要なものは何か、自分のために、子供の未来のために、価値ある選択を下ささい。

あなたの小さな選択の一つ一つが、日本の豊かな食文化と日本人の心を取り戻す大きな流れにつながるのだと信じています。



達磨の経済考

高野山真言宗慈明院名誉住職

吉住 明海

貧富・ひんぷ

『1世紀の資本論』なる書物が、話題になってしていると聞いた。トマ・ピケティというフランス人の経済学者の著作で、資本主義の限界や、貧富の格差を、データに基づいて 著してあるとの事である。

「(資本収益率は経済成長率より大きい)、つまり金持ちはほとんど金持ちになり、貧乏人はずっと貧乏だ」という証明したものとか……『とうとう、生活保護に頼ることにしました……』」

65才独身の女性からのメールを受け取った。

病氣して緊急入院したものの、保険料の未払いで困っていたらしいが、保護措置を受けられるようになり、何より本人が、安心したように感じた。

この人に限らず、団塊の世代から、高齢者にかけて、貧しさに喘いでいる人が増えてきたような気がしてならない。老後も金次第という事なのであるのか？

『清貧』などという言葉が、死語になってしまい、格差社会の現実を考えてしまう、老後は自己責任だと、言い切れるほど、人間は強くあるまい。

一生懸命働いて、悠々自適の老後など、夢い夢なのであるのか、死ぬまで貧しいままとは、あまりに淋し過ぎる。

金持ちはさらに金持ちになると、数字の上ではでもかも知れないが、栄枯盛衰は世の常である。遺産相続の争いや、権力志向や欲望は、人生を狂わせていくものだ。韓国の飛行機会社の、ナツリターンの事件など、財閥の娘の横暴が取り沙汰され、彼女の人格の幼稚さが未成熟な社会として見えてくる。

「色々な人から、助けてもらったのです。本当に感謝で一杯です。」生活保護を受けるようになった女性が、電話の向こうで涙声である。

銀行に貯金は出来なかったかもしれないが、他人の心に、温かい心を、貯めておいたのであろう。『感謝』という思いが嬉しく、温かいものである。



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。

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

ミネラル・微量元素たっぷり
元祖元素
がん そ がん そ



スーパー乳酸菌納豆菌
元気
なうときな



A セット

税込価格
12,600円
送料:無料



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

てしまいました。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

⑤細胞の寿命を決めるテロメアは
天寿とガンの分岐点

テロメアは、細胞分裂の度に短くなって老化具合を刻み込み、細胞の寿命を決め『細胞寿命時計』ともいわれ、ガンにも関与していることが分かってきました。

細胞が分裂するたびに、テロメアが短くなっていくので、子供と老人のテロメアを比べると老人の方が短い。テロメアが限界近くまで短くなると細胞は老化し、天寿を全うします。

テロメアが極端に短くなって分裂能力が衰える一例は『動脈硬化』血管の内側の細胞が傷つくと、其の都度新しい細胞が生まれるが、何度も繰り返すと最後に、血管は修復されなくなり、動脈硬化となるのです。

逆にテロメアの長さを維持する特殊な酵素テロメラーゼは正常細胞に無効ですが、ガン細胞はテロメラーゼによってテロメアの長さが維持され永続的な分裂能力を獲得し、ガン細胞が増殖するのです。



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

寒い日が続きますがいかがお過ごしですか？

暦の上ではもう春！フキノトウが芽を出している頃です！時間を作って春を探しに行こうかなと思っています！

皆さんはもう春を見つけましたか？

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/>