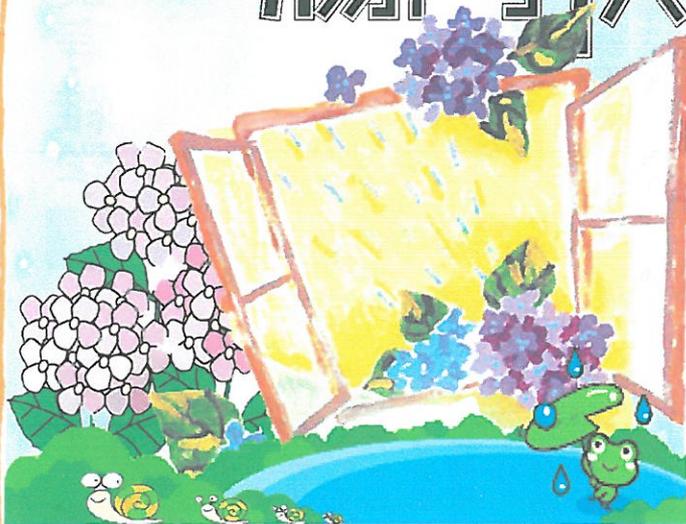


No.179

# 腸内快覧板

6 2015年  
Jun.

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



ありがとうございます。  
創業四十八年を迎え新たな思い

元気満まん堂 箕浦将昭

新緑と爽やかな風が心地よいこの頃ですが、会員の皆様におかれましては益々ご健勝の事とお慶び申し上げます。

健将グループは医薬品の卸売りを生業として四十八年、健康食品を手がけて三十八年、いずれも基本を大切に命の本質を大切に幅広く健康に役立つ製品の提供を旨としています。

ジェネリック医薬品の分野とは、新薬の特許が切れて市場での使用実績がある薬剤を低薬価で医療機関に提供する仕事です。

新薬開発メーカーとの製品に比べ、薬剤費が約半額ですむところから厚労省もこのジェネリック医薬品の普及に力を入れていきます。

本来、医薬品は病気をこれ以上悪化させないための役割がほとんどで、病気を治すのはあくまで本人の回復力です。

医療費の削減のもう一つの推進が病気の予防です。この分野で元気満まん堂が果たそうとしているのもジェネリック的分野です。

基本を大切に自然の生業を素直に応援していくことなのです。これは誰もがができることです。

今は、昔の野菜にあったミネラル豊富な食材や、本物の味噌、醤油、漬物など微生物の働きを十分に活用していた食生活が少なくなり、私たち現代人の食生活は、無意識のうちに防腐剤と添加物の洪水の世界なのです。

病気やその予備軍の増加は、食（農）と発酵食品の

乱れです。いま一つが、生活や仕事に対する不安やストレスです。全てがお互いに関係しており、治療困難な病気の増加につながっています。

野菜や穀物に生命力が低下しています。土のミネラルバランスが狂うと、作物は病害虫に犯され、農薬なくしては栽培が困難になります。やがて、人々の健康と思考が狂い始め、健康回復への気力さえ失います。

元気満まん堂の『元祖元素』は生命活動に必要なミネラルや微量元素をバランスよく含み命の営みに不可欠なベジシックスサプリメントです。

また、腸内細菌の応援団『ちよう元気なつときな』のパワーは消化を助け、各種酵素やビタミンの生産を行うスーパーマンです。会員さんの報告に『爪が丈夫になった』『肌がきれいになった』『体温が上がった』など様々な報告があります。命の営みに必要なミネラルバランスが整い、腸内細菌が善玉勢力を取り戻し、血液がきれいになり、腎臓、肝臓の負担が軽減された結果だと思わ

れます。

いまひとつは情報の洪水の中で不安やストレスで、思い通りにいかないことばかりですが、『過去と他人は変えられないが、自分と将来は変えられる』と先人は言い残しました。現状がいかなる状況におかれても全て受け入れ、病気を契機に生き方を変えるしか幸せをつかむ方法はなさそうです。

誰もが明日の命はわかりません。自分の命の元に感謝しましょう。

両親に、食べ物に、周りの人々に、環境に、病気がと仲良くし、あまり病気を治そうと思わないで忘れたところに病気は治るとも言います。

私たち健将グループはジェネリック思想で一般的な凡事を掘り下げ、健康な社会作りの推進役としての使命を果たします。



# 長寿雑学

## セロトニン睡眠方法

東邦大医学部教授石田秀穂著  
青春出版社



石田秀穂 先生  
満まん堂学術顧問  
佐々木俊雄氏



セロトニン神経は脳内に数万個しかないが、脳内物質を分泌して、脳内での情報のやり取りをしており、セロトニン分泌が活発であれば脳も元気になる。

### 第一章

その眠り方が不調の原因だった  
【最新脳科学でわかった睡眠新常識】

人間の体は本来夜は寝て昼間は起きて活動するようにプログラムされています。

そのプログラムをコントロールしているのが「メラトニン」と「セロトニン」という脳内物質です。メラトニンは暗くなると松果体から分泌され脳と体を睡眠状態に導きます。

太陽が昇り明るくなると合成と分泌をやめて、今度はセロトニンが分泌されます。セロトニンは太陽の光を浴びる事でよく分泌され、活発な運動やグルーミングでもセロトニンを増やす事ができます。セロトニンは脳と体を目

覚めさせ日中活発に活動できるようにしてくれます。

メラトニンは活性酸素を除去する働きもあり、アンチエイジング効果が期待できる物質です。

夜暗くなったら寝る、これがメラトニン分泌の第一条件で、セロトニンを材料として作られます、運動をして少しでも多くセロトニンを蓄える事が出来れば、メラトニンも増え眠りの質は向上します。

メラトニンの分泌は夜になるに従って量が多くなり、深夜二時ごろにピークを迎えます。昼間の睡眠では分泌されません。電磁波もメラトニンを破壊してしまいます。

昼寝は簡単に出来る脳の疲労回復方法として有効です。15〜30分位ならば夜までの英気を養う為に役立ちますが、長ければ長いほどセロトニンの備蓄が少なくなり、夜眠れなくなる原因となります。太陽の光にはセロトニン神経にスイッチを入れてくれる働きがあり

二十五時間周期の体内時計をリセットして二十四時間に調整し、自律神経を整える役割もあります。

太陽の光は二千から三千ルクスあり、家の照明の五百ルクスでは用を足しません。

北欧など日照時間の非常に短くなる地域では、高照度光で太陽に近い照明も売られています。

### 第一章のまとめ

\*睡眠の効果は脳や体を休めるだけではない。ストレスに強い心と健康な体を作るために役立つ。

\*いい睡眠の鍵を握るのが、脳内神経伝達物質「セロトニン」と睡眠ホルモン「メラトニン」。セロトニンとメラトニンは表裏一体の関係。

\*セロトニンは、昼間は脳を覚醒させ、夜はメラトニンの原料になる。

\*メラトニンは夕方から作られ始め、その分泌のピークは午前二時ごろ。昼間寝てもメラトニンは分泌されない。



### セロトニンを増やす方法

1. 早寝早起きの規則正しい生活を心がける
2. 太陽の光を浴びる
3. リズミカルな運動をする
4. 食事をする際に、よく噛む
5. グルーミング・スキンシップ
6. トリプトファンを含む食品を食べる
7. 継続させることが一番重要!

\*トリプトファンの多い食品：すじこ、ひまわりの種、たらこ、プロセスチーズ、納豆、赤身魚、そば、白米など蛋白質の多い食品  
植物性蛋白質の方が脳内でセロトニンの材料として利用されやすい



セロトニンとは『ノルアドレナリン』や『ドーパミン』と並んで、体内で特に重要な役割を果たしている三大神経伝達物質の一つです。  
セロトニンは人間の精神面に大きな影響を与え、心身の安定や心の安らぎなどにも関与することから、オキシトシンとともに『幸せホルモン』とも呼ばれます。  
セロトニンが不足すると、うつ病や不眠症などの精神疾患に陥りやすいと言われています。

# 達磨の経済考

高野山真言宗慈明院住職

吉住 大慈

## 義足の足跡

親父が逝ってしまった。その人はこの稿の前任者であり、両足義足の僧侶であった。幼少期に膝から下を路面電車との交通事故で失い、祖父母の厳しいながらも慈愛に満ちた養育のおかげで、僧侶の道を義足で歩んだ。厳しい高野山での修行に耐えて、山の中に寺を開き、説法によって自身の経験を話して、文章によって仏教の教えをわかりやすく書き記した。



この稿を編集している美しいけれどコワコワ女性担当者から連絡をもらった。「お父さんの続きを書いてくれますか？」無理・・・と言いたかったが「ちゃんと読めるように編集するから大丈夫！」との励まし(脅し?)をもらってこの稿を書きはじめた。

書きたくない理由は決まっている。親父と比べられるのが嫌なのだ。両足を失ってもあきらめずに、義足で人生を歩んできた親父に何ひとつ勝てる気がしない。昔、小学校高学年くらいだったか・・・寺の長男である私が親父に泣きながら尋ねた事がある。

「お父さんみたいなスゴイお坊さんには、僕なれないよ。どうしたらいい？」と。慢心(まんしん)という言葉がある。辞書を引けば『自分の力をたのんで、おごった気持ちになる事』とある。

この言葉は仏教からでた煩惱の教えであり他と比較して心の高ぶる事を本来「慢」と呼んだ。自分と他を比べるから心が苦しみで満つるのである。

幼かった私もそうであった。そんな私に親父はこう言った。

「おい、徳川家康という人は14才で結婚したのだけ。」・・・

「なんじゃそら？」私は言いたかったが苦笑いをされ、はぐらかされてしまった。きっと親父は答えがない事を知っていて、適当にあしらわれたのだと思う。

自分と他を比べないで生きていく事は、本当に難しいと思う。しかし比べる事を忘れるほど、打ち込める事がある人生はきっと素晴らしい。義足の足跡とも言おうべき親父の原稿を読み直しながら、この稿に我を忘れて打ち込んでみる。

吉住大慈 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



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



### 会員さんの伝言掲示板

ホルモバランスが整い花粉症が治った  
神奈川県 三枝子様

私は「Aセット」を飲み始めて2年になります。この健康食品に出会って本当によかったと実感しています。

この2年の間、色々な体験がありました。

一つは、以前からホルモンのバランスがおかしくいつも手足がほてって、赤くのぼせた状態でした。冬でも薄着でよくみんなから寒くないのかと言われていたほどの暑がりになっていました。それが今年のはぼせた状態がなくなり、ホルモバランスが正常になってきているのが分かります。

二つ目は、私は花粉症に悩まされて、あまりよく眠れず、鼻水はたらたらとティッシュは手元から放せないほどひどい有様でした。それが今年、本当にどうした事か、非常に軽くてティッシュは殆ど必要なくなり、夜もぐっすりとする事が出来ているのです。更に爪が丈夫になったこと。爪が薄くてすぐに折れていた爪が厚くなり、色もピンクで健康的な爪になっているのです。これからも健康維持のために飲み続けていきますのでよろしくをお願いします。

### 長生きのためのアンチエイジング法

見た目を若くする・目の下のしわ

若さを保つ一つの方法は見た目も大切な一つです。中でも目の下のしわ、たるみなどお化粧品では隠すこともできません。小さなしわを見逃して蓄積させてしまうと、大きな目立つしわの原因になるしわは顔の表情がよく動くところにしやすいもの。

目のまわりは特に皮膚も薄いので、早ければ20代前半で細かいしわができて始めます。小さなしわも見逃して大きな深いしわにしないためにも、早めにしわ対策のスキンケアを行ないましょう。

\*しわの種類

- ①紫外線じわ・紫外線UVケアは一年中
- ②乾燥じわ・部屋も肌も保湿対策
- ③表情じわ・気になるしわを意識したパック
- ④筋肉老化じわ・フェイスサイズをする
- ⑤痩せじわ・しわができる程急に痩せない
- ⑥スキンケアーじわ・正しいスキンケアを



- 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。



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。何卒よろしくお願ひ致します。

### 編集後記

今年もう破竹が出始めました。例年に比べて早い！熱くなるのも早い！さらに先週末は蝉が鳴いていましたよ～。今年は夏が来るのが早いかもしれませんね！

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/