

No.181

## 腸内快覧板

8

2015年  
AUG.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納豆菌は昔からお腹の  
薬として使われていた

元気満まん堂 箕浦将昭

福岡では博多祇園山笠が  
終わると本格的な夏がやっ  
てきます。元気満々堂の会員の皆様  
はお元気にお過ごしのこと  
と存じます。いつも満々堂  
の商品をご愛用くださりあ  
りがとうございます。さて、梅雨から夏に掛け  
て食中毒やら疲労蓄積から  
体調を崩す方が増えてきま  
す。数年前にO-157が  
猛威をふるい、納豆菌に関  
心が注がれました。当時の資料を読み返して  
みますと、須見洋行教授の  
講演などから納豆菌の抗菌  
性が話題となりました。特にO-157の菌を約4  
時間培養して、その中に納  
豆菌を入れた場合、有意に  
作用するということがその  
内容です。過去の論文の紹介もあり  
納豆菌を培養して、その培  
養した納豆菌をかき集めて  
置いておくと、それが溶け  
てしまう。その液を実験に使い、赤  
痢菌、チフス菌、パラチフ  
ス、大腸菌などの培養実験  
が数多くあることでした。また、納豆菌の抗菌作用  
についてはジピコリン酸（  
昭和十一年ぐらいに日本人  
が発見）が関与していると  
され、江戸時代納豆はお腹  
の薬でした。納豆菌には有害菌の生育  
を抑える抗菌効果が強く、  
O-157を抑えるだけで  
なくカビや酵母なども抑え  
ると須見教授は述べていま  
す。最近の納豆健康学セミ  
ナーなどで須見先生は、納  
豆の血管の病気に効く可能  
性のある有効成分はナット  
ウキナーゼだけではなく納  
豆菌分泌物質（ねばねば物質）ジピコリン酸（D P  
A）がアスピリンよりも  
血小板に対して数倍効力  
のあるとの実験結果を発  
表されています。このジピコリン酸によ  
ってナットウキナーゼが  
活性化されていることを  
指摘しました。更に、実はこの「ジピ  
コリン酸こそが「納豆菌  
ダイエットをする上でと  
ても重要な成分とのこと  
です。抗菌作用以外のジピコ  
リン酸の主なはたらきを  
簡単にまとめてみると

- 脂肪合成の抑制作用
  - 脂肪分解の促進作用
  - 血圧を下げる作用
  - 多食作用抑制
  - 不眠・精神弱減の抑制作用
  - 血糖値降下作用
  - 糖尿病の抑制作用
  - 血液の浄化作用
- などがあげられていま  
す。

実際、その昔コレラや  
チフスや赤痢などの予防  
のために納豆が利用され  
てきた歴史がある事は以前にも紹介しましたが、  
このように納豆菌はすぐ  
れた抗菌作用を発揮しチ  
フス菌や赤痢菌、病原性  
大腸菌O-157、サル  
モネラ菌など病原菌に対  
する抗菌作用やウイルス  
の働きを抑える作用だけ  
でなく、肥満防止にも一  
役買っています。腸内環境の悪化は血液  
の汚れ、その後、体毒の  
蓄積へと進み肝臓をはじ  
め腎臓や他の器官へも負  
担が増加していると推測  
できます。元気満まん堂の商品は  
食中毒の予防はもとより  
元気にこの夏を乗り切る  
会員さんに役立つサプリ  
メントです。また納豆菌には、消化  
酵素の働きや整腸作用を  
高める働きもあります。暑さ厳しき折り、会員  
様お一人お一人が身体を  
お労りくださり、いつま  
でも元気で活躍なさるこ  
とをお祈りいたします。

# 長寿雑学

## 自転車改正法

今日はご家族を含め自転車を利用される方の注意点をまとめました。

平成二十五年六月に道路交通法が改正され、二年間の猶予期間を経て今年六月一日より法律が施行されました。

自転車においての改正の主な点は、指定された十四項目の違反行為を三年以内に二回以上摘発されると、

一、三ヶ月以内に三時間の安全講習を受けなければならない。

二、受講料は七千五百円とする。講習命令を拒否する者は五万円以下の罰金を科する。

三、この法律の適用年齢は十四歳以上とする。

以下は何が違反であるかの十四項目です。

1. 信号無視
2. 通行禁止違反
3. 歩行者用道路徐行違反
4. 通行区分違反
5. 路側帯通行時の歩行者通行妨害
6. 遮断踏切立入り
7. 交差点安全運行義務違反
8. 交差点優先者妨害
9. 環状交差点の安全運行義務違反



満まん堂学術顧問  
佐々木俊雄氏



10. 指定場所一時不停止等
11. 歩道通行時の通行方法違反
12. ブレーキ不良自転車運転
13. 酒酔い運転
14. 安全運転義務違反

これだけでは非常にわかりにくいものがありますので具体例が示されています。

\* 自転車は道路の左側を通行しなければならない。

\* 歩道のある道路では原則車道を走らなくてはならない。通行可の標識のある場合は走行可であるが、歩行者の通行を妨害してはならない。

\* スピード違反。標識より遅い速度でも歩行者に危険な状況があれば対照となる。

\* 一時停止の標識では一旦止まって足を地面につけなくてはならない。

\* 携帯電話やイヤホンで音楽を聴くなどのながら運転の禁止。

\* 一方通行で除くという条件がついていない場合、逆走してはならない。

\* 夜、無灯火での走行。

\* 周囲危険が生じる場所に自転車を放置すること。

\* 雨のとき傘を差して自転車に乗る。

\* 二人乗り、但し子供用の椅子がついていれば三人乗りまでは可。  
\* 二台でおしゃべりしながら並走するのも駄目。

自転車が終わる事故が年間十一万件近くに達し、自転車と人との事故による賠償判決の最高は九千五百万とか、数千万の例が多くなっているとの事。

たとえ個人破産をしてもこの債務は免責にならないので一生支払い続けなければならないとの事。

子供が事故を起こしても、保護者が責任を取られます。

十四歳以上は大人なみに責任をとらねばならない法律「備えあれば憂いなし」自転車をご利用になる方は是非自転車保険にご加入ください。

単独のものや、自動車保険に加算する等色々方法はあるようです。



## 自転車の小さな困ったを解決するコツ

### ◆車道を自転車で走る小さなコツ

車の左折時、自転車やバイクは巻き込み事故に合いやすいと言われています。事故を防ぐためには車の運転手と目を合わせるようにすると効果的。

目が合うことで、内側に自転車がいることを認識してくれ、事故の防止につながります。

また、道を間違えて車道を逆走しなくてはならなくなった場合や、車道を走るのがどうしても怖いときなどは、自転車を押して歩くとよいでしょう。

自転車を押して歩くと、法律上「歩行者」として扱われるので、歩道を通ることができます。

法改正にともない、罰則だけでなく警察官による取り締まりも強化される可能性が大。今までなんとなく自転車を運転していたという人も、これからは正しいルールを理解して、一層安全な走行を心がけましょう。



# 達磨の経済考

高野山真言宗慈明院住職

吉住 大慈

## 七夕に川を想う

七夕の夜に雨降りしきる中、この原稿を書いている。今日は織女と牽牛の逢瀬は雲に隠れて見えないようだ。ある七夕の願い事を書いた短冊に、ニヤリとさせられた。短冊に「独身上等」の四文字・・・気持ちにはわかるよと独身の私としては七夕の雨降りに一人可笑しかった。

川というのは人に色々な影響を与えていると思う。

世界の古代文明は各地の大河流域で興り、人は生活の営みをはじめた。また洋の東西を問わず、死者は川を渡って死後の世界へ行くという。日本で有名な三途の川やギリシャ神話の冥府の川アケロンが挙げられる。また仏教でも悟りの心境に至る事を「此岸（しがん）から彼岸（ひがん）に渡る」と表現する。迷いの世界から仏の世界に川を渡る訳である。川を渡るという事は意味が深い。

川には水が流れている。水は人にとって身体的に必要な物質であり、また穀物を育てるため、あるいは物流の道としても必要不可欠であった。

人の文明が大河流域からはじまった事も、水の重要さを示している。

また人にとって精神的にも水は重要であった。身体を浄める沐浴を水の力で行う事も世界共通であろう。

亡くなった先代住職がよく言っていた。「涙という漢字はな、水（涙）が心に戻すという字なんや。」

泣くという字はな、涙（水）を流したら立ち上がれという意味や。」七夕の雨は織女と牽牛のうれし涙かしらと思いが、水不足が心配な福岡県民としては雨の恵みに感謝しつつ、ご先祖が川を越えて帰ってくるお盆の準備にかかる。

吉住大慈



## 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



ご案内

### 会員さんの伝言掲示板

#### お腹の弱い私が丈夫になった

佐賀県 M・K様

数年前まではよく下痢になっていました。

むしろ、殆ど慢性に近い状態でした。ラーメンを食べる、冷たいもの、揚げ物など何かにつけてチョット悪いのかなと思うとすぐに下痢状態。外食や友人との付き合いなどすべて拒否状態の生活でした。病院で検査しても異常が見つからず、整腸剤を貰って終わりです。下痢が一向に改善されませんでした。ところがふとしたことで、元気満まん堂のAセットを飲み始めてから、人生が一変しました。飲み始めて数週間経った頃でしょうか、何を食べても下痢をしない状態になったのです。はじめは今日は下痢をしなかったなど運がよかったのかなと思っていたのですが、次第に下痢がなくなったのです。こんな嬉しいことは本当にありません。「下痢よさらば！」です。元気満まん堂様に感謝です。ありがとうございます。

Goodbye!



### 長生きのためのアンチエイジング法

最近では、アンチエイジングのために様々な方法が紹介されていますが、普段の食習慣の中にアンチエイジングにつながる秘訣があります。その中の一つに「よく噛んで食事をする」事があります。

よく噛む事で次の様なアンチエイジング効果

1. 脳を活性化させる  
よく噛むと脳に行く血液量が増え記憶力を高める
2. 唾液がたくさん出る  
唾液には、老化を防止するホルモンが含まれているといわれる。
3. 胃腸快調  
よく噛むことで消化吸収が助けられ、胃・腸の負担が軽減され、スムーズな排泄。
4. お顔もいきいき  
よく噛むことは、口の周りの筋肉を鍛え、顔を引き締める。
5. キレイにやせる  
よく噛むと早く満腹感が得られ、ダイエットにつながる。
6. 全身の体力向上  
よく噛むことで力がわき、日常生活への自信も生まれる。



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

暑い夏がやってきましたね！乗馬クラブのお馬さんたちも、夏バテ対策に扇風機を回すなど色々大変です！また、納豆菌とアルファルファを飲ませて、中から外からと体調管理も気を使っています！お馬さんも納豆菌を飲むと調子がいいみたいです！

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/>