

# NO. 111 腸内快覧板

11月 N0v. 2018年

発行所/おぶみいき健康クラブ  
 福岡県福岡市東区松香台1-2-1  
 TEL092-674-4788 FAX 092-661-1051

## 年末年始の体調管理

株式会社 健将ライフ  
 代表取締役社長 箕浦 将昭

今年も残すところあとわずかとなりました。皆様はお変わりなくお元気でお過ごしのことと存じます。いつも弊社の商品をご愛用下さりありがとうございます。

ところで、年末年始は「食」の誘惑が増す時期です。「この時期だから仕方がない」と思い込んでいませんか。でも、ここは工夫次第ではどうにかなるものです。

ある調査ではお月前の2週間に比べて正月明けに1.0kg以上体重が増えた人は36%と、実に3分の1以上に上るそうです。そして正月太りした人の体重増加は平均1.7kgという結果がでています。体重の増加だけではなく、身体への影響も出てきます。ではどのように工夫すればいいのでしょうか。



### 年末年始太りを防ぐコツ

#### ①宴会・パーティへは空腹で行かない

宴会やパーティで出る料理は比較的高カロリーなメニューが多く、また空腹感が強いとつい食べ過ぎてしまいがちです。胃に少し食べ物を入れておくと、食欲の暴走に対処できます。食べ過ぎると胃腸の調子が悪くなり、消化吸収力が下がり、免疫力も低下します。

#### ②お酒の傍には必ず水を

アルコールは高カロリーなうえ、食欲を促進する効果があります。飲酒をすると、細胞内の水分が失われて、脳梗塞発作の原因になることがありますので、酒席の前には水や牛乳などをたっぷりと摂りましょう。そうするならば、血中のアルコール濃度が急上昇しませんし、食べながら飲むと胃からのアルコール吸収が減るので悪酔いしにくいようです。

#### ③どんなときも野菜やきのこを欠かさない

野菜やきのこは低カロリーで、体に脂肪をつきにくくする効果が期待される食物繊維が豊富に含まれています。キャベツはビタミンUが多く含まれ、胃腸の粘膜を保護、柑橘類はクエン酸の働きで胃のムカつきを和らげます。柿はアルコールを早く分解する酵素を含んでいます。

#### ④食べ終わったら、即後片付けの習慣を

目の前や手の届くところに食べ物があると、ついだらだらと食べてしまいがちです。食事が終わったら後片付けの習慣をつけて、だらだら感にストップをかけましょう。

#### ⑤それでも食べ過ぎてしまった場合には

基本はとり過ぎてしまったもの（例・肉や揚げ物など）をそれ以降の食事の中で控えることです。ただし、食事を抜くことは禁物です。1日3食食べ、野菜中心など軽めの食事をするようにしましょう。

### 腸内環境をしっかり整えよう

生活習慣の乱れにつながる年末年始の誘惑は暴飲暴食・栄養過多にもなります。連日の食べすぎ、飲みすぎで、胃や肝臓は疲れます。さらに冬は、ノロウイルス、インフルエンザなどの不調を伴う感染症にも注意しなければいけません。腸内環境が良好だと、消化能力、インフルエンザ予防にもなりますので、年末年始には腸内環境を整えることを特に意識し、体調管理を行いましょう。今年一年ご愛読くださりありがとうございました。良いお年をお迎えください。



## 食品添加物の裏側

私は30年間食品製造会社の開発の仕事をしておりました。健康関連の本には添加物を出るだけ取らない様に表示を見て、記載の少ないものを選びましょと書いてありますが、知らないことが多いと思います。そこで注意点を書いてみましょう。



健将ライフ学術顧問  
佐々木 俊雄氏

### 添加物は使用量の多い順に記載

食品衛生法には、包装容器に包まれた食品は分類名、商品名、原材料、内容量、製造者名及び住所、製造月日、賞味期限、アレルギー物質、品物によっては原産地国を4号活字以上の文字で表示しなければなりません。また、原材料は使用量の多いものから順番に記載することになっています。大まかの規程はこれくらいですが、内容はかなり抜け道の多いものになっております。

\*国産との表示の牛肉やウナギのかば焼きなど。生きたまま輸入して国内の牧場や水槽で一定期間飼育後に屠殺するなど行ったものは国産の表示ができる。単価の高いものほど工作されている可能性があります。



畜産物の「国産品」、「輸入品」とはどのようなものを指すのですか。

答例1

畜産物の「国産品」とは、国内における飼養期間が外国における飼養期間（2上の外国において飼養された場合には、それぞれの国における飼養期間）よりも長い家畜を国内でと畜して生産されたものを指します。

一方、「輸入品」とは、「国産品」以外のものであり、ある外国における飼養期間が日本を含めた他国におけるそれぞれの飼養期間よりも長い家畜から生産されたものを指します。

したがって、国内で3ヶ月以上飼養した場合においても、日本での飼養期間が他の国と比べて最長でない場合は「輸入品」となり、飼養期間が最長である国名を原産国名として表示する必要があります。

消費庁HPより

\*使用基準の定められた添加物だから安全かというところでもないのです。ラットなどの動物試験で求められたLD50即ち半数致死量から割り出し、遺伝子の試験など繰り返し試験が行われたものだから安全だとしてあるが、数種類が混ざり合って摂取した場合の試験は全然行われてはいない。未知数との回答しかありません。

\*天然物は何の規制もありません。いくつか挙げてみましょう。

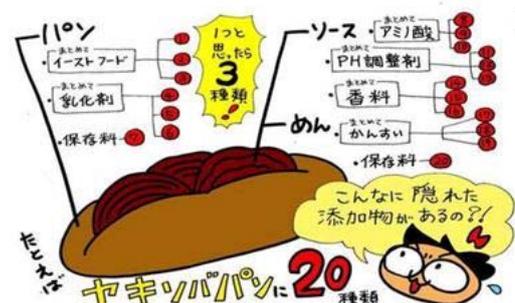
着色料：カラメル、サトウダイコン、コチニール(サボテンにつく虫)、クチナシ、シソなど。

甘味料：甘草、ステビア、サトウダイコン、甘茶、甘酒、蜂蜜、楓糖など

\*添加物として許可されている食品添加物は日本が世界中で一番多く、アメリカなどの三倍近くで、今まで使っていたものが発がん性が認められた等と禁止になるなどの事例もあり、また新規に認められるものもあります。退職してから30年経ち、専門的な数字などはわかりませんが、サッカリンのように一度禁止になってまた許可になったものなど、政治的圧力があつての変更なのか、安全第一の観点からすればおかしいことがまかり通っております。

皆さんが食品を買われる時にはできるだけ添加物の少ない物などを購入されることをお勧めします。

- ・キャリーオーバー（食品の原材料の中の添加物は、食品に影響を与えないとして記載免除）
- ・加工助剤（食品の製造の過程で使用されるが、残量が微量もしくは消滅するため記載が免除）
- ・一括表示（同じ働きをする添加物は一括で表示していい）というものがあります



画像：山口食育くらぶHPより

# 達磨の経済学



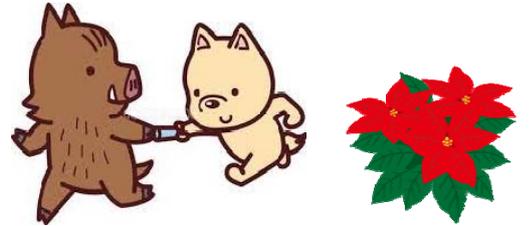
高野山真言宗慈明院住職

吉住 大慈

## 用心棒のイノシシ

高野山真言宗明院住職 吉住大慈

来年は猪(亥・イノシシ)の年である。ネズミから始まる十二支の最後の干支に当たる。相場の世界では、「亥固まる」といい、大きな動きのない小さな動きにとどまる世相と云われるらしい。願わくば地面も揺れず、天から大雨も降らない、平和に地固まる年になって欲しい。



京都御所の西側に「護王神社」という和気清麻呂(わけのきよまる)公をお祀りした神社がある。明治19年に明治天皇の勅命で、高雄山神護寺の境内より御所の守護を願い移転された歴史がある。拝殿前には狛犬の代わりに、阿吽のイノシシが相對し、境内にもたくさんのイノシシ像が祀られている。

護王神社のイノシシは、奈良時代のある伝説に由来する。神護景雲3年(769年)、絶大な権力を誇った怪僧・弓削道鏡(ゆげのどうきょう)は、天皇の座を奪おうと画策した。この企みを宇佐八幡の御神託を受けて、阻止したのが和気清麻呂公であった。しかし道鏡の恨みを買った清麻呂公は、足のアキレス腱を切られて、大隅国(鹿児島県)へ流罪となってしまふ。

道鏡はさらに流刑地にむかう清麻呂へ刺客を送った。腱を切られて動けない清麻呂公の命は、風前の灯であった。すると何処から現れたのか300頭ものイノシシが、清麻呂公の周りを守護して離れず、刺客から命を守った。またイノシシの御利益なのか、足の腱もすっかり回復したという。

護王神社のイノシシは、かくして足腰守護に御利益ありとか。明治に発行された「十円券」には、和気清麻呂公の肖像とイノシシの絵が描かれていた。

来年は、天皇陛下の御退位と皇太子殿下の御即位が行われる。イノシシに守護されて、猪(ちょ)っと良い事ありますように……………。

来年も宜しく願います。

合 掌

## ㊦ ㊧ ㊨ ㊩ ㊪…体の免疫力を高めて治す「風邪に漢方薬」

北国新聞 2018 / 8/12 より

### 初期に飲めば早く治る

風邪の患者は、風邪薬や抗菌薬を服用するとデメリットを受けることが多い。加賀市の永田クリニック院長永田理希医師は風邪の患者には蜂蜜や症状に合わせた漢方薬を勧めている。金大附属病院白井明子医師は「漢方は体の免疫力を高めて風邪を治します」と紹介する。漢方では風邪などの病気を発熱や悪寒、食欲不振などの症状によって6段階に分け、それぞれ服用する薬を決めている。早い段階で飲む方が効きやすいという。例えば、発熱や悪寒が出てきた直後の初期なら、麻黄湯や葛根湯などが使われる。麻黄湯はインフルエンザウイルスの増殖を抑える効果もあることがわかっている。



### 140種類以上ある

漢方薬の原料というと、植物の茎や根、実を思い浮かべるが、鉱物や動物の骨もある。保険が認められている漢方薬は140種類以上あり、症状が重くてそれぞれに対応した薬がある。

風邪の初期に服用する漢方薬は100~200ccのお湯に溶いて飲むと効果的だが、特に子供は苦味が強くて飲めないことがある。白井医師は牛乳やアイスクリームに混ぜて飲んでも良いと説明する。漢方薬は副作用の少なさなどが知れるにつれて、風邪の患者が希望したり医師が処方したりすることが増えている。白井医師は「体の負担が少ない理想的な治療法の一つなので、興味のある人は医師に相談して欲しい」と呼びかけている。

全ての病気は腸をきれいにすると改善していきます。「善玉菌の多い環境づくり」を一緒に取り組んでみませんか？

## 菌の数と棲む場所

腸内宇宙 100 兆個のハーモニー 馬場錬成著参考

### 腸内細菌が人体に及ぼす影響

腸内細菌が人体に影響を及ぼす代表的な項目は 8 項目あります。どれをとっても私達が生きていく上で大変大事なことがわかります。



#### ①脂質代謝の活性化

食物から摂り込んだコレステロールは体内で一定の値を保ちます。腸内細菌は、余分なコレステロールを別の物質に変えてしまって体内の吸収を和らげてしまい、ウンチと一緒に体外へ排泄するような役割をしています。

#### ②酵素の活性化

私達の体内ではおびただしい酵素が活動し、腸内細菌はこの酵素の働きを促進する役割をしています。

#### ③消化、吸収、代謝への影響

私達の腸内では消化できないせんい質を分解したり、たんぱく質や糖質を分解して消化を助けています。

#### ④細菌に対する抵抗物質の産生

細菌のあるものは細菌を死滅させる物質を産生しており、外来菌の定着を防ぎ、腸内細菌全体のバランスの安定化に働いています。

#### ⑤体内に入った薬物の代謝

体内に入ってきた薬物を腸内細菌が別の物質に変え、薬物がうまく効く様にしてしています。

#### ⑥ホルモン・ビタミンの産生

ステロイドホルモンやビタミン B1 などの合成や産生に関与しています。



#### ⑦有害物質や発がん物質の分解

腸内細菌のなかには、発がん物質を分解して無害にしてしまう働きをしているものもいます。

#### ⑧腸内のPHの安定と腸のぜん動運動活性化

腸内細菌の産生する酸によって病原菌の増殖をふせいだり、腸を刺激してぜん動運動を活性化させて消化を助けます。



このような腸内細菌とのかかわりによって、私達の免疫力が保たれ、栄養分をとることが出来ます。また、病原菌の感染を予防することが出来、その結果として健康を維持することが出来るのです。

### 人類に貢献する大腸菌

大腸菌は腸内細菌の一種です。サイズは長さ 2~4 ミクロン、幅 0.4~0.7 の棒状をしています。鞭毛を持っているので運動性があります。中にはコレラ毒素と同じ作用を持ち下痢や感染症の原因になることもあります。

しかし、大腸菌はバイオテクノロジーの発達とともに、私達に素晴らしい貢献をしています。例えば、糖尿病の治療として使用されるインシュリンや、小人病の治療に使われる成長ホルモンは、通常、私達の体内で生産されますが、その場合、遺伝子 DNA に組み込まれてある情報を読み取って作ります。ところが、このメカニズムが壊れて生産できなくなると、病気が発病するのです。そうなった場合、遺伝子 DNA のその部分の情報を大腸菌に組み込み、大腸菌に栄養分を与えて培養してやります。1 cm<sup>3</sup> あたり 100 万個あった大腸菌は、6 時間の培養でその 1000 倍まで増えてしまいます。

こうしてインシュリンや成長ホルモンを大腸菌に生産してもらい、それを抽出して患者に投与することが出来るのです。大腸菌が作った医薬品はすでに市販されており、人類にかけがえのない貢献をしています。大腸菌には様々な系統株がありますが、特に K12 株は、遺伝子の研究や遺伝子工学に用いられています。