

# NO. 226 腸内快覧板

5月 May 2019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

## 天寿を全うさせる希望の花

株式会社 健将ライフ  
 代表取締役 箕浦将昭

風薫る季節となりました。皆様におかれましてはご健勝のことと思います。

いつも健将ライフの商品をご愛用くださり、ありがとうございます。

いよいよ待ちに待った新しい元号となりました。令和は人々が美しく心を寄せ合う中で、文化が生まれ育ち、梅の花のように、日本人が明日への希望を咲かせる国でありますようにとの願いが込められているそうです。

ところで、私達のおなかの中にも希望を咲かせる花があることはご存知ですか？

### おなかに中の花はどんな花？

おなかの中には数多くの細菌が生息し、その数は100種類以上、100兆個とも言われています。まるで様々な植物が種ごとに群生しているお花畑の様です。細菌類が作る群生は形もきれいで、とても色鮮やかなのです。

ですからこうした腸内細菌のお花畑を腸内フローラと呼んでいます。この腸内フローラが綺麗に咲き乱れると身体はとても健康で病気に負けない体になります。

もちろん、その細菌の割合は善玉菌2：悪玉菌1：日和見菌7の割合が理想的です。また、それぞれの細菌の役割は決まっていますので、どの種類が多いかで身体は変化します。

### おなかの花はどんな希望を齎すの？

これらの花はどんな希望の花となるのでしょうか。腸内細菌の驚くべき働きを見てみましょう。腸内細菌の働きには、以下の5つの主な作用があります。

- ①腸内細菌は病原体が体内に侵入してくると、それを排除するように働きます。
- ②人には食物せんいなどを消化する酵素はないのですが、腸内細菌が消化してくれます。
- ③腸内細菌はビタミン類や短鎖脂肪酸などを産出、癌や不適切な炎症、肥満など生活習慣病を予防します。
- ④腸内細菌は幸せ物質のドーパミンやセロトニンを合成し、その前駆体を脳に送ります。
- ⑤免疫力のおよそ70%~80%が腸内細菌と腸粘膜細胞との共同作業で作られています。

この「腸内フローラ」を構成している腸内細菌は、私たちの身体を多方面から助け、病気にならないように、また、老化を防ぐように働いているのです。

腸内に生息している細菌の種類は、人それぞれ顔や個性が違うように、その人その人ごとに異なります。また腸内フローラの状態は、そのときどきの生活習慣や年齢、ストレスなどによっても大きく影響を受け変化しています。

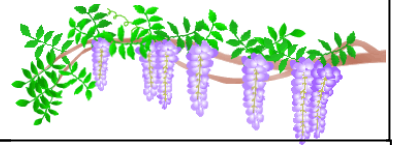
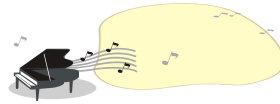
### 腸内のバランスこそが天寿全うの要

腸が原因とされる病気が、脳から心臓、そして関節まであらゆる部位に及ぶとされているのは、このような腸内細菌の働きがあるからです。まさに腸の不調、つまり「腸内フローラ」のバランスを崩すと、万病を引き起こすというわけです。逆に「腸内フローラ」のバランスを整え、腸を健全にすれば、病気にならない健康的な生活を送ることが出来るのです。

さあ！今から「令和」にちなんで、天寿を全う出来る希望の花を咲かせましょう。バランスの良い食事は腸内フローラを整えます。食事ではなかなか難しいと思われる方、弊社のサプリメントはそのお手伝いができます。上手に利用して頂けると幸いです。



## 達磨の経済学



### 金は天下の回り物



高野山真言宗慈明院住職 吉住大慈

新元号「令和」の発表とほぼ同時に、新紙幣への切り替えが発表された。1万円札に近代日本経済の父と呼ばれる渋沢栄一、5千円札に女子教育に尽力した津田梅子、千円札に細菌学者の北里柴三郎が選ばれ、5年後に新紙幣の流通が始まる。



また平成の終わりに造幣局が販売した「平成31年銘ジャパンコインセット」なる貨幣セットが人気を博した。これは平成31年銘の未使用の500円から1円までの6種類の通常貨幣を、カバーケースに収納した物で価格は2100円であった。666円が2100円で販売される。お金とは不思議なものだ。

アルミでできた1円玉は、1円以上の製造コストがかかる。つまり作れば作るほど赤字になる。しかし紙幣は1万円札が約25円、5千円札が約20円、千円札が約10円の製造コストであるらしい。日本の紙幣には高度な偽造防止技術が施されているが、私達の身近にある紙幣の価値について考えさせられる。

日本は世界有数の「現金大国」である。2018年末現在の通貨流通高、つまり家庭や企業、銀行に出回っていた紙幣と貨幣の残高は115兆円にもなる。現金比率が高いのは、日本の治安が良い事も一因となっている。強盗や窃盗が少ないので、金利のつかない銀行よりタンス預金・・・まだまだそんな傾向もあるらしい。

新紙幣の顔となる渋沢栄一の名言「最も重んずべきは信である。信を守らねばたちまち失敗す。」とある。日本のお金の価値は、日本の信用である。日本の信用を成すのは、日本人の美意識あるモラルではないだろうか。お金のカタチが変わっても、綺麗な付き合いをしたいものである。

合 掌

### 山開きに思いを馳せる



健将ライフ学術顧問 佐々木 俊雄氏



青葉薫る山開きのシーズンになりました。九重では坊ヶヅルと久住山と別々に山開きを行っているの知りませんでした。久住山と大船山が交代で山開きを行い、今年は六月三日久住山にて行われることは知っていましたが、坊ヶヅルが四月十四日に行われるとはテレビの報送で初めて知りました。九重連山には何度も登り、星生山、硫黄山、中岳、三俣山、平治岳、久住山、大船山などなど、多いものは数回コースを変えながら登ったことを思い出します。

八十五才も超え体力的にも、足の具合も、かなわぬことだけれど、父は九十才過ぎて、久住に連れて行けと言われて、もしものことがあったらどうしようもないと断った所、それは諦めたようでしたが、翌々年、教え子たちを動員して日本アルプスの山上迄、登山して帰ってきたのには参ったことを思い出しました。

七十代の時はまだ白岳、松尾、立花山と軽々と縦走していたのに、八十代になったら縦走出来なくなり、体力の衰えを感じています。年を追うごとに行動範囲が縮まり山登りも諦めて居りますが、山開きになると胸が騒ぎ、登りたいなと思っただけは募ります。夢の中で沓掛峠から星生、硫黄山、九重分かれ、久住、法華院と縦走している夢路の中では、はつらつとしています、目覚めると老いを感じます。



活力維持のためにも、クイーンセットを飲んで、健康を維持していきましょう。平成も終わり令和の時代、ガラケーしか使えない、windous10を使っているのだから使えるよ、との話にも、耳を貸せない私、スマートホンに切り替えるのは自信がないのです。何れスマホでなければ通用しない時代が来るとは分かっていますが。