

No.239

腸内快覧板

6月 June. 2020年 発行

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

今、大変な時、だから強い納豆菌で強い体になろう

株式会社 健将ライフ
代表取締役 箕浦将昭

梅雨明けが今か今かと、待ち遠しい今日この頃です。

皆様はお元気でお過ごしのことと思います。いつも健将ライフの商品をご愛用頂きありがとうございます。

さて、ようやくコロナによる緊急事態宣言は終わりを迎え、日常生活が取り戻せつつあります。生活スタイルも以前と異なった状況を受入れてのスタートとなりました。

しかし、油断は禁物です。第二波、第三波とやってくる可能性が充分にあるからです。そんな時こそ腸内環境を強化しておくのは最善の方法です。では、なぜそう言えるのでしょうか。

おなかは大地と同じ

豊かな作物の実りが、たゆまぬよい土壌作りによってもたらされているように、人の健康も幸せも、おなかという大地の活性化から始まります。よい土壌には良い微生物がたくさんいます。人も同じで、良い微生物、つまり腸内善玉菌がたくさんいなければなりません。おなかの土壌が整っていると病気に負けない身体になります。

免疫細胞がウイルス攻撃

腸内善玉菌は代表的なものとして乳酸菌、ビフィズス菌などがありますが、それぞれにたくさんの役割を持っています。中でも病気を寄せ付けない免疫細胞を強くする役割は大きいものです。なんとおなかの中には免疫細胞が約60%~70%もいるのです。こうした免疫細胞を強くしていれば病気を齎す細菌やウイルスが入ってきても、ウイルスを攻撃して殺してしまうので、元気でいられるのです。腸内善玉菌は免疫細胞と相互に作用しながら、全身の免疫力をコントロールしています。

納豆菌は乳酸菌、ビフィズス菌を増やし、免疫細胞を強くする

腸内善玉菌の一つに納豆菌があります。納豆菌は乳酸菌、ビフィズス菌が活躍しやすいように応援します。

例えば、納豆菌の抗菌性の主成分とも言われる「ジピコリン酸」は、インフルエンザウイルス、ノロウイルスなどのウイルス菌が増えないように抑えます。また、ウイルスに罹ってもそれらの菌を外に追い出します。更に優れたところは感染してしまったウイルス菌の抗体をたくさん作るように応援するのです。

つまり納豆菌などの応援で自分の体はそのウイルス菌のワクチンを作っていくようなものなのです。最近の研究によると、新型コロナウイルスによる死はウイルスが直接ではなく、腸内善玉菌が減り、日和見菌だったプレボテラ細菌が悪玉菌となり、その毒素で呼吸困難を引き起こすことが原因ともされています。ですから腸内善玉菌が病状の行く末を決めるということが分かって来ました。

納豆菌は強くて、どんどん増え、強い体を作る

納豆菌は強くて長生きです。胃酸でも死滅しません。食品の納豆の中には1パック約30gに300億個の菌数、おなかに入ってもこれ以上は増えませんが、弊社の納豆菌サプリには1粒に1億個、これがおなかに入ると16時間後には40億倍に増えます。実に天文学的な菌数となります。どんどん増える納豆菌は乳酸菌、ビフィズス菌など腸内善玉菌をどんどん増やします。強い菌を飲めば飲むほど様々な病気に負けない丈夫な身体を作ります。

弊社には「なっとうや」「なっとうクイーン」「チュアブル」などの納豆菌サプリメントがありますので、必要な方はぜひご利用下さい。心をふさぐような梅雨空ですが、風邪など引かれませんかようくれぐれもご自愛ください。





達磨の経済学



利生方便 (りしょうほうべん)

高野山真言宗慈明院住職 吉住大慈

2020年4月20日、博多祇園山笠振興会の総会において、2020年度の山笠神事の開催を見送る事が決定された。770年以上も続く博多祇園山笠の中止は、戦中・戦後の物資がない時代の中止と大きく異なり、人命に係るために開催を取りやめる事になった。博多祇園山笠は、疫病退散の神事が起源である事は広く知られている。



鎌倉時代、仁治2年(1241年)博多で疫病が流行した際に承天寺の開祖・聖一国師円爾(えんに)が、町民が担いだ施餓鬼棚にのって、祈祷水(きとうみず)をまきながら町を浄めてまわり、疫病退散を祈願したのがはじまりと伝えられる。

疫病退散を祈願した高僧・聖一国師円爾は、静岡の生まれである。18才で得度して様々な学問を修め、1235年～1241年中国の宋に渡航してさらに修業を重ねた。帰国後、博多に承天寺、京都に東福寺を開山するなど禅の流布に力を尽くした。晩年は故郷の静岡に戻り、お茶の実を植えさせ茶の栽培を広めた。有名な静岡茶の始祖とも称されている。

その聖一国師・円爾の遺偈(ゆいげ)が京都の東福寺に残されている。「利生方便、七十九年、欲知端的、仏祖不伝」(意識:世の中の人達のためになろうと79年間さとりを開こうと努力してきたが、仏は教えてくれなかった。自分で切り開いていかなければならない。)天皇から国師という諡号(しごう)を贈られた名僧の遺言である。

山笠のない夏の博多を、聖一国師も嘆いておられるだろう。しかし、神も仏も未来の生き方を教えてはくれない。利生方便(りしょうほうべん)とは利益衆生のための方法という意味である。みんなのために自分が生きる方法を探していこう。

合 掌

まあるく生きる、これが元気の秘訣です ①

帯津良一著

健将ライフ学術顧問
佐々木 俊雄氏



くよくよをやめたら毎日が楽しい

好きなことをすると免疫力が上がる。ストレスは人間の宿命、楽しいことを考え、汚れけがれを体外に吐き出してしまおう。ストレスは物理化学的なもの、生物学的なもの、心理的なものと多様である。時には付加を掛け遅しさを培う、喜びや達成感をもたらしてくれるストレスは良い。西洋医学、心理療法、代替療法を併せて理想の医療を目指す、ときめきと直感の連鎖が生を輝かせる。予感(よかん)は人生最大の彩り。

規則正しく活動的に

様々なことに関心を抱いて、次々に手掛け、やることは尽きない。ホリスティック医学は生老病死の全てのステージを対象とし、医学と養生の統合である。医療をとらえなおし寄り添い合う事でしか生きる哀しみを癒すことは出来ない。サプリメントも効果があると期待して服用しなければ応えてはくれない。効果の確信を持ってサプリメントを飲んでいる。

働けることは幸せ

自我の確立、そして内なる生命エネルギーを限りなく高め続ける、自己実現。好奇心は人生のエネルギーだ、足腰が衰えると頭脳が衰える。若い時から動こう。



楽しく動いて丈夫な体

体の健康は苦痛からの開放、心の健康は情念からの開放、命の健康は利己主義からの開放。WHOの健康の定義は『霊的にも社会的にも幸福なのが健康』身体的、精神的、霊的、かつ社会的に完全なる幸福のダイナミカルな状態を言うのであって、決して単に病気や不調の欠如を意味するものではない。長く生きている人は良く歩いている人、適度な運動が良いが、日々調節するのは歩くが一番だ、前日歩き過ぎたら控えめに、足りなかったら少し長めに歩けばよい、調節自在と言うわけである。中国の養生法は、調身、調息、調心の三によって生命力を高め続ける養生法。気功の功法に優劣は無い。熟達は日数の関数。錬功は生活習慣の中に取り入れて淡々と。