

No.249

腸内快覧板

5月 Mar. 2021 年 発行

発行所/おなかいき健康クラブ
福岡県福岡市東区松香台1-2-1
TEL.092-674-4788 FAX 092-661-1051

食中毒もコロナも腸内細菌のおかげ

株式会社 健将ライフ
代表取締役 箕浦将昭

初夏の若葉が生い茂り、山々や公園の木々も青々とした生気をみなぎらせています。

皆様におかれましてはご健勝のことと存じます。いつも健将ライフの商品をご愛用下さり有難うございます。

これから日差しは強くなり、気温も上昇してきます。梅雨から夏にかけて発生しやすい食中毒も多くなります。とりわけ、腸管出血性大腸菌（O-157、O-111 など）やカンピロバクター、サルモネラによる食中毒の発生件数が目立ちます。更にまだまだ、新型コロナウイルスの終息の行方も不明です。

コロナも食中毒も治療方法はあるものの、最終的に頼れるのは我が身です。しかもおなかにいる腸内細菌が「頼みの綱」になるようです。なぜそう言えるのでしょうか。

腸内は免疫細胞が大集結

腸は、食べ物だけでなく、それと一緒に病原菌やウイルスなどが常に入り込んでくる危険性のある場所。だからこそ腸には、病原菌やウイルスなどの外敵を撃退してくれる頼もしい「免疫細胞」が大集結しています。その数、なんと体中の免疫細胞のおよそ7割にも及び、外敵の侵入に備えているのです。

パイエル板は訓練場

それだけではありません。腸の中には、全身から寄せ集めた免疫細胞の「戦闘能力」を高めるための、特別な「訓練場」まで用意されている「パイエル板」があるのです。パイエル板の表面には、腸内を漂うさまざまな細菌やウイルス、食べ物のかけらなどの「異物」を、わざわざ腸の壁の内部（つまり体内）に引き入れるための「入り」があります。

そこに引き込んだ「異物」を、パイエル板の内側に密集する大量の免疫細胞たちに触れさせ、人体にとって有害で攻撃すべき敵の特徴を学習させているのです。

腸は全身の免疫本部

こうした腸での訓練を受けた免疫細胞たちは、腸で守りを固めるだけでなく、血液に乗って全身にも運ばれ、体の各所で病原菌やウイルスなど敵を見つけると攻撃する「戦士」となります。腸はまさに「全身の免疫本部」なのです。

腸内細菌の活躍なしには免疫本部は成立せず

こうして免疫細胞などの働きによって病原菌が退治されるのですが、免疫細胞は腸内細菌とタッグを組んで外敵から身を守っています。たとえば、乳酸菌が増えると免疫力が增強されることはよく知られています。ですから「ここぞ、と言う時」に免疫力がしっかり発揮されるかどうかは、腸内善玉菌が多い状態にかかっていると言っても過言ではないのです。

しかし、現代人の多くは発酵食品や野菜の摂取量が少ないうえに、添加物や加工食品などの摂り過ぎで悪玉菌が増え、善玉菌が非常に少ない状態になっています。

実際、ある大学の研究チームが、新型コロナウイルス感染者は腸内に必要な数種の善玉菌が不足していると世界で初めて発見しています。善玉菌の多い腸内になるためには食生活を見直さなければなりません。弊社の納豆菌シリーズは腸内善玉菌を増やすのに最適なものとなっていますので、必要な方は大いにご利用ください。食中毒やコロナに負けない免疫力の高い体になりましょう。

これから梅雨を迎えます。無理なさらないうご自愛ください。





達磨の経済学



雨の日は雨を聴く

高野山真言宗慈明院住職 吉住大慈

梅雨の季節、雨にまつわる法句をひとつ。『そあらに葺（ふ）かれたる家に雨ふれば、漏れやぶるべし かくのごとく、心ととのえざれば食欲これを破らん。こころこめ葺かれたる家に雨ふるとも、漏れやぶることなし かくのごとく、よくととのえし心は食欲も破るすべなし。』【法句経より】

この法句は、お釈迦様が弟子を連れて布教の旅をしていた時、雨漏りする小屋で雨宿りしながら説かれた教えと伝わる。雨は私たち人間の欲望に例えられており、欲望の雨をしのぐには、心を調えて屋根にせよと教えている。

南北朝時代の禅僧・関山慧玄（かんざんえげん）にも、雨にまつわる話がある。弟子とともに屋根の壊れた貧乏寺で生活していたら、大雨が降ってきた。するとあちこちで雨漏りがしはじめた。関山慧玄は弟子たちに「何か受ける物を持って来い！」と命じる。

ところが貧乏寺に雨を受けるバケツなどは、どこを探しても見当たらない。弟子達はオロオロするばかりであった。すると一人の小僧さんがとっさに箆（ざる）を持って師匠である関山慧玄に渡した。師匠はこの小僧さんを大いに褒めた。どうせ受ける物はないのだ、それならば迷うな！という教えだそうだ。

止まない雨はない・・・苦しい日々をそう思って過ごす人も多いと思う。せめて心は自由に、種田山頭火の句にあやかりたい。

『山あれば山を観る 雨の日は雨を聴く 春夏秋冬 あしたもよろし ゆふべもよろし すなほに咲いて白い花なり』

合 掌



珪素の力その④

細井睦敬・菅野光男・大山良徳 共著

健将ライフ学術顧問
佐々木 俊雄氏



脳内にある小さな松果体はメラトニンやセロトニンを分泌します。これは私達の本能的生命維持に欠かせない物質です。他にも体の重要な器官は珪素を主成分として形成されています。



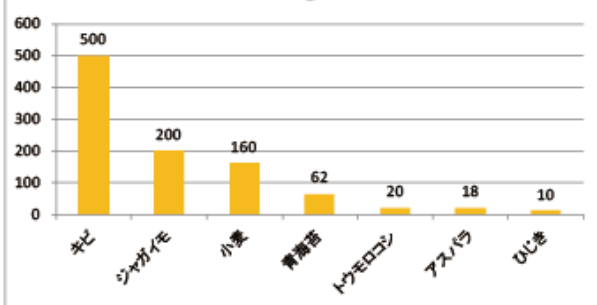
土壌に多く含まれる珪素は植物の根から分泌される酸によって分解され、植物に吸収され、繊維質や種や穀になって植物の身を守っており、動物に食されることで珪素が動物に補給される。しかし食物繊維なので消化されず僅かしか供給されません。長時間煮ることで水溶性の珪素に変えることができ、体の栄養分として供給できます。体の主要器官の主成分が珪素なのは珪素が酸化しない成分であるからです。

珪素は血管を丈夫にし、血流をスムーズにしてくれる働きにより細胞の老廃物、有害物質などをどんどん排出し、正しい新陳代謝により、体温も上昇し、各臓器の働きも自然に活発になり、消化器官の機能も高まります。

心身ともに健康的な生活パターンになっていきます。

おわり

珪素含有量100g中 単位100mg



穀類には大量珪素が含まれています。珪素はガラスの材料でもあるように、非常に安定した結晶構造をしています。穀類は、いわば米粒を一粒づつガラスコーティングしているようなもの。穀類は93%ぐらい珪素で、稲は珪酸質が大好きです。この珪酸質をいっぱい吸収させた米はおいしいし、日持ちもいい。

弊社の「もみ付き黒焼き玄米」はたくさんの珪素が含まれています。