

NO. 66 腸内快覧板



2月 Feb. 2015 年

発行所/おなかもいき健康クラブ

福岡県福岡市東区松香台1-2-1

TEL 092-674-4788 FAX 092-661-1051

ストレスと腸内細菌 (フローラ)について

株式会社 健将ライフ
代表取締役社長 箕浦 将昭

梅の花もほころび、日増しに暖かさが訪れてくるようです。

皆様はいかがお過ごしでしょうか。

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。

昨今の虐めを苦にした自殺を初め、暗いニュースを聞くたびに胸が痛みます。この平和な日本で、いまだに3万人にも及ぶ、自殺者が出ている社会は異常としか思えません。自殺の原因、動機の中で最も多いのが約50パーセントをも占める健康問題です。



日本はいかにストレスの多い社会になったのか、また日本人はどうしてストレスに弱い人間集団になってしまったのか考えさせられます。

ストレスは食生活を乱すとともに、仕事や社会に不適応状態となり、心身の健康障害を起こしています。最近、目にした本に「ストレスによる腸内細菌叢の変化」(著者首藤信行)があります。ストレスと腸内フローラとの関連について概説し、ストレス軽減作用におけるプロバイオティクスについての報告でした。

プロバイオティクスとは、私たちの腸内フローラを改善し、それによって健康に有益な作用をもたらす、生きた微生物のことです。

つまり、腸内の有用菌の働きを利用、強化することによって、健康を増進し、病気を予防しようというものです。

この首藤先生の実験はラット、豚、ニワトリにそれぞれ違ったストレスを与えると、発育遅延が見られるが、プロバイオティクスを経口投与すると改善すると言っているのです。

人においては怒り、不安、恐怖などの心理的ストレスにより、腸内細菌叢が変動する可能性が示されており、宇宙飛行士や地震罹災前後で腸内細菌叢の変化が見られたと言ったものでした。

このようにストレスの種類の違いにより、結果は若干異なるものの、ストレスは、有害菌増加、有益菌減少の方向に作用するとの報告です。有害菌増加の異常発酵は血液を汚し、免疫力も低下します。人間の腸管には免疫細胞であるリ

ンパ球が、全体の実に70%以上が集中しています。そして、腫瘍免疫(ガンに特異的に働く免疫)も、なんと体全体の80%近くが腸管に集中しています。

私たちが食物を食べて消化すると、栄養分だけを腸の粘膜が吸収して、かすや食物中の細菌などを腸の壁でブロックし、

それを取り込まないようにする力があります。これが腸管の免疫です。ところが、

腸内細菌バランスが悪く、悪玉菌優勢で異常発酵を長く続けている状態だと、腸管の免疫力が弱くなって、本来は吸収しないものまで腸の中に取り込む事になり、未消化の便かすなども腸壁内に取り込んでしまい、血液も汚れてきます。

腸内細菌も生き物なら、不安や不満で生活している波動では決してよい仕事は出来ず、反対に感謝の明るい生活こそ腸内細菌が充分に仕事が出来ると条件だと思えます。

おなかには命の根っ子、根っ子が弱ると気力も元気も出ません。おなかの強力助っ人マンであるAセットを活用しながら、ストレスに負けない人生を切り開いて頂くことを祈っています。



食品の裏側

著者 安部 司

第四章 今日あなたが口にした添加物

食生活によって摂取量は大きく異なってきますが、平均10mg、年間4kgの食品添加物を取っているといわれています。

サラリーマンのN君のある一日の食事調査をしました。

朝、ハムサンド、昼、豚キムチ弁当とインスタントコーヒー、夜、カップ麺、おにぎり、パックサラダ。重複している物を含めて軽く種類の添加物を取ったことになります。

主婦のM子さん、ちゃんと自分で作っているはずなのに加工食品に頼っている限り多量の添加物を取ることに、加工度の高いものほど種類増加するものです。

朝、みそ汁、沢庵、焼き魚、明太子、かまぼこ。昼、太巻き寿司。夜、カレーライス、サラダ。

少なく見積もっても60〜70種類は摂取しているでしょう。

この2例だけが特別に多く摂っているわけではなく日本人の多くが知らず知らずのうちに添加物を日常的に食べているのです。



健将ライフ学術顧問
佐々木 俊雄氏



第五章

食品添加物で子供たちの舌が

壊れていく

うまみのベースは塩、化学調味料、蛋白加水分解物に風味付けのエキス、香料、酸味料、増粘多糖類、香辛料などを加えるだけで変幻自在にどの様な味も作り出せます。

家庭の食卓から化学調味料は見られなくなりましたが、加工食品で大量に使われ消費量は伸びているのが現状です。

「調味料（アミノ酸等）」と表示されているので気付かず舌は化学調味料に侵されています。

「家では化学調味料は一切使いません」と言いながら「だしの素」を使っている人が多いのではないのでしょうか。

加工食品の急成長に合わせて「たんぱく加水分解物」の使用も急激に浸透していきました。

これなくして加工食品は成り立たないと言ってしまってもいいくらいです。

製造工程に塩酸を使用するので、副産物として発がん性のある塩素化合物が出来る可能性があります。製造メーカーでは塩素化合物の混入量を厳しくチェックしているのも安全性を問題視している証拠でしょう。

たんぱく加水分解物
によって起こされる
「味覚の破壊」、子
供の大好きな味。

天然のダシは淡泊な
で美味しいと思えな
くなる、それが怖い。

子供たちの舌が壊れ

る以上に、子供たちが食
事をいとも簡単に出来る

ものと思ってしまうことが怖いのです。

「ブドウ糖果糖液糖」砂糖の重い甘さと違い爽やかな甘味、液体であるから溶解する手間が省け作業性がよいので様々のものに使用されます。

澱粉から作られますが、ブドウ糖と果糖のみですから血糖値を急激に上げてしまいます。糖分の摂りすぎでインシュリンの分泌がおかしくなり、糖尿病の引き金になってしまいます。

最近では小・中学生でも糖尿病になる子供が増えているのです。

又、カロリーの過剰摂取という問題もあります。水代わりに飲まれている清涼飲料水、500mlのジュースで10%以上この液糖が使用されており、砂糖換算で50g相当を含みます。

ジュースだけで200キロカロリーを摂ることになるのです。こんな飲み物やお菓子ばかりを食べること一日に必要なカロリーの大半を摂取してしまう、それが現在問題になっています。



達磨の経済学



高野山真言宗慈明院名誉住職

吉住 明海

縁切り・・・えんきり

「縁と命があつたら、また会おう・・・。」

三度笠の旅人が、別れの際に言うセリフだが、人生は旅の如きものなれば、『袖振りあうも多生の縁』、

出会うべき必然があつたゆえに、巡り合つた縁で、人は生きている。

都合のいい縁ばかりなら、有難いが 当然切りたい縁も出てくる。

拙寺まで来るのに、国道 号線を通つてくるのだが、途中に『野芥』という地名の場所がある。

ちよつと入り込んで分かり難いが、『縁切り地蔵』なる仏さんが、安置されている。

地蔵さんと言っても、削られて、ただの石の塊になってしまっている。

今から、およそ千三百年前、野芥からちよつと先に、重留という地があつて、土生の長者の息子で、『富永兼繩』という者のところへ粕屋の長者原から、『お古能姫』が嫁いで来ていた。

ところが 花婿が死んだと、使いの者が伝えてきた。

花婿が逃げたとか、土生の長者を恨む者が、仕組んだとか、諸説はあるようだが、嫁ぐべき人の死の知らせに、野芥まで来ていた、お古能姫は、この場所ですべて自殺してしまつたのである。

姫の慰霊のための地蔵さんが、『縁切りの』願いを叶えてくれる、

この地蔵を削つて相手に、こつそり飲ませることで、縁が切れるとされた。

日本全国に、『縁切り』を願う、神社仏閣も数多くある。

それだけ、嫌な縁も多いという事であろうか・・・。

良き縁とは、『お互い様・お蔭様』の関係なのではないだろうか。歌詞にある「別れても好きな人・・・。」そんな粋な縁の切り方だつて、あるのだから・・・。



合掌



自然の見えない力を味方につける秘訣・・・

②熟年離婚は男性の寿命を 10 年縮める・・・男性は隣に女性がいると免疫力は落ちない
免疫の 70%は腸が作ります。残りの 30%は心が作ります。

つまり、気持ちのあり方で免疫力は左右され、寿命にも影響してきます。

ある面白い統計によると、「40 歳を過ぎて離婚した男性はガンになりやすい」というのです。

離婚だけでなく中年以降で奥さんに先立たれた男性は 3 年以内に亡くなる人が多いとも言われています。

ガンになりやすい原因の一つが免疫力の低下です。したがって男性は隣に女性がいないと免疫力が落ちてガンにかかり、やがて奥さんの後を追うようになってしまふという構図が考えられます。免疫力をアップするための気持ちの在り方は、「楽しい」、「うれしい」、「面白い」、「と感じることです。また、奥さんがいなくなると食生活が変わることも免疫力の低下の一つにもなります。このような男性の状況を考えると、男性が寿命を延ばすには、まずは、「奥さんの存在の大きさ」に気づき、日頃から妻への感謝の気持ちを表すなど、熟年になってからの離婚をできる限り避ける様な努力が必要です。奥さんを大切にしていづまでも仲の良い夫婦になりましょう。



きれいな腸は病気にならない

NO.66

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？

体を温めれば温めるほど腸内細菌（善玉菌）が増える

昔から「冷えは万病の元」と言われてきました。しかし、現代は暖房が行き届き、快適な生活の為に、昔の様に、冬に手足が冷たく感じることはなくなってきました。それなのに「冷え」で悩む人が多いのはなぜでしょう。



まず、考えられるのが、基礎代謝が落ちているため、必要なエネルギーが上手く作り出せない、あるいは血液の循環が悪いことです。

その結果、手足が冷たくなる、体がだるくなる、むくみが出るなどの症状が出てきます。また、体を冷やすと免疫力も低下します。東洋医学では、「体を冷やさない、温める」事が大切な病気予防の一つです。

代謝とは、食事から摂った栄養を体内でエネルギーに変え、消費するシステムで、生命活動の基本です。代謝は体温に影響されます。体温の低い人は代謝が落ち、免疫細胞活性も低下します。

したがって免疫力も落ちるので、病気になりやすくなります。さらに低体温の低下により、血液の循環も悪くなるので体の隅々まで酵素や栄養素をはこぶことができなくなってしまいます。

当然、腸も活発に動けなくなり、腸内細菌（善玉菌）が減り、腸内環境は悪化します。

特に最近では、子供の低体温や、*一日のうちでは体温の変動幅が大きい「体温異常」が増えてきて、問題になっています。その原因として、考えられるのは不規則な生活と生活環境の室温、そして食事です。

体を温める方法としては食べ物によって体の中から温める方法と入浴や保温など、外から温める方法があります。食べ物は寒い地方で収穫されるもの、あるいは冬の食べ物です。夏に収穫される食べ物や温かい地方で栽培される食べ物は敬遠しましょう。

最近では冷房により夏でも冷えを訴える人が増えています。そういう人は夏でも冷たい食品は避け、飲み物も温めて飲みましょう。

温性の食べ物を食べて、体の中から温め、食物せんいが豊富なやさいや果物であれば、腸にとって、こんな嬉しいことはありません。腸内細菌（善玉菌）も増えますので、長生きに繋がります。

*体温異常

朝起きたとき、人間の体温は低く、顔を洗ったり、シャワーを浴びたり、歯を磨いたり、ご飯を食べたりといった、体を動かす中で、体温が上がっていきます。一日の中で一番体温が上がるのは、日中の11時から14時くらいです。そこから活動が低下するにつれて、徐々に体温も下がっていきます。この体温の変動幅は通常大人も子どもも同じで0.2度から0.4度とされています。この幅が極端に広い場合を変動異常といいます。変動異常の子どもは、一日のうちに1度くらいの幅をもって体温変動をしています。あるいは、0.1度未満でほとんど変動しない、全く体温が変動しない子どもがいます。

「スーパーベジタブル」は飲む野菜です。食物せんいや腸内善玉菌が増える成分がたっぷり含まれています。又多くのミネラル、ビタミン、酵素などもしっかり持っています。とても栄養バランスが整った緑黄色野菜の食品です。



「なっとークイーン」の乳酸菌はもともとおなかの中に棲んでいる乳酸菌です。おなかの環境を整え、善玉菌を増やし、腸内の状態を強化。また解毒力を高めます。ビタミン・ミネラル、せんいが豊富にあると腸内善玉菌は酵素をたくさん作ります。