

NO. 72

腸内快覧板

8月 Aug. 2015年

発行所/おびかみき健康クラブ
福岡県福岡市東区松香台1-2-1
TEL 092-674-4788 FAX 092-661-1051

納豆菌は昔から

お腹の薬として使われていた

株式会社 健将ライフ
代表取締役社長 箕浦 将昭処暑を過ぎ、朝夕はいくぶん過ごしやすくな
ってまいりました。皆様はお元氣にお過ごしのことと存じます。
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。さて、梅雨から夏に掛けて食中毒や疲労蓄
積から体調を崩す方が増えてきます。数年前に
O-157が猛威をふるい、納豆菌に関心が注
がれました。当時の資料を読み返してみますと、須見洋行
教授の講演などから納豆菌の抗菌性が話題と

なりました。

特にO-157の菌を約4時間培養して、そ
の中に納豆菌を入れた場合、有意に作用する
ということがその内容です。過去の論文の紹介もあり納豆菌を培養して、
その培養した納豆菌をかき集めて置いておく
と、それが溶けてしまう。その液を実験に使い、赤痢菌、チフス菌、パ
ラチフス、大腸菌などの培養実験が数多くある
とのことでした。また、納豆菌の抗菌作用についてはジピコリ
ン酸（昭和十一年ぐらいに日本人が発見）が関
与しているとされ、江戸時代、納豆はお腹の薬
でした。納豆菌には有害菌の生育を抑える抗菌効果が
強く、O-157を抑えるだけでなくカビや酵
母なども抑えると須見教授は述べています。最近の納豆健康学セミナーなどで須見先生
は、血管の病気に効く可能性のある納豆の有効
成分はナットウキナーゼだけではなく納豆菌分
泌物質（ねばねば物質、ジピコリン酸（DPA）
がアスピリンよりも血小板に対して数倍効力の
あるとの実験結果を発表されています。このジピコリン酸によってナットウキナーゼ
が活性化されていることを指摘しました。更に、実はこのジピコリン酸こそが納豆菌ダ
イエットをする上でとても重要な成分とのこと
です。抗菌作用以外のジピコリン酸の主なはたらき
を簡単にまとめてみると

- 脂肪合成の抑制作用
- 脂肪分解の促進作用
- 血圧を下げる作用
- 多食作用抑制



● 不眠・精神弱減の抑制作用

● 血糖値降下作用

● 糖尿病の抑制作用

● 血液の浄化作用

などがあげられています。

実際、その昔コレラやチフスや赤痢など
の予防のために納豆が利用されてきた歴史
がある事は以前にも紹介しましたが、この
ように納豆菌はすぐれた抗菌作用を発揮し
チフス菌や赤痢菌、病原性大腸菌O-15
7、サルモネラ菌など病原菌に対する抗菌
作用やウイルスの働きを抑える作用だけ
なく、肥満防止にも一役買っています。

腸内環境の悪化は血液の汚れ、その後、
体毒の蓄積へと進み、肝臓をはじめ腎臓や
他の器官へも負担が増加していると推測で
きます。

健将ライフの商品は食中毒の予防はもと
より、元氣にこの夏を乗り切る皆様に役立
つサプリメントです。

また納豆菌には、消化酵素の働きや整腸
作用を高める働きもあります。

暑さ厳しき折り、皆様お一人お一人が身
体をお労りくださり、いつまでも元氣で活
躍なさることをお祈りいたします。

自転車改正法

今日はご家族を含め自転車を利用される方の注意点をまとめました。

平成二十五年六月に道路交通法が改正され、二年間の猶予期間を経て今年六月一日より法律が施行されました。

自転車においての改正の主な点は、指定された十四項目の違反行為を三年以内に二回以上摘発されると、

一、三ヶ月以内に三時間の安全講習を受けなければならない。

二、受講料は七千五百円とする。講習命令を拒否する者は五万円以下の罰金を科する。

三、この法律の適用年齢は十四歳以上とする。

以下は何が違反であるかの十四項目です。

- ① 信号無視
- ② 通行禁止違反
- ③ 歩行者用道路徐行違反
- ④ 通行区分違反
- ⑤ 路側帯通行時の歩行者通行妨害
- ⑥ 遮断踏切立入り
- ⑦ 交差点安全運行義務違反
- ⑧ 交差点優先者妨害
- ⑨ 環状交差点の安全運行義務違反
- ⑩ 指定場所一時不停止等
- ⑪ 歩道通行時の通行方法違反
- ⑫ ブレーキ不良自転車運転
- ⑬ 酒酔い運転
- ⑭ 全運転義務違反



健将ライフ学術顧問
佐々木 俊雄氏



これだけでは非常にわかりにくいものがありますので具体例が示されています。

* 自転車は道路の左側を通行しなければならない。

* 歩道のある道路では原則車道を走らなくてはならない。通行可の標識のある場合は走行可であるが、歩行者の通行を妨害してはならない。

* スピード違反。標識より遅い速度でも歩行者に危険な状況があれば対象となる。

* 一時停止の標識では一旦止まって足を地面につけなくてはならない。

* 携帯電話やイヤホンで音楽を聴くなどの、ながら運転の禁止。

* 一方通行で除くという条件がついていない場合、逆走してはならない。

* 夜、無灯火での走行。

* 周囲危険が生じる場所に自転車を放置すること。

* 雨のとき傘を差して自転車に乗る。

* 二人乗り、但し子供用の椅子がついていれば三人乗りまでは可。

* 二台でおよしゃべりしながら並走するのも駄目。

自転車が終わる事故が年間十一万件近くに達し、自転車と人との事故による賠償判決の最高は九千五百万とか、数千万の例が多くなっているとの事。

たとえ個人破産をしてもこの債務は免責にならないので一生支払い続けなければならないとの事。

子供が事故を起こしても、保護者が責任を取らされます。



自転車の「小さな困った」を解決するコツ

◆車道を自転車で走る小さなコツ

車の左折時、自転車やバイクは巻き込み事故に合いやすいと言われています。事故を防ぐためには車の運転手と目を合わせるようにすると効果的。

目が合うことで、内側に自転車がいることを認識してくれ、事故の防止につながります。

また、道を間違えて車道を逆走しなくてはならなくなった場合や、車道を走るのがどうしても怖いときなどは、自転車を押して歩くとよいでしょう。

自転車を押して歩くと、法律上「歩行者」として扱われるので、歩道を通ることができます。

法改正にともない、罰則だけでなく警察官による取り締まりも強化される可能性が大。今までなんとなく自転車を運転していたという人も、これからは正しいルールを理解して、一層安全な走行を心がけましょう。

十四歳以上は大人なみに責任をとらねばならない法律「備えあれば憂いなし」自転車をご利用の方は是非自転車保険にご加入ください。単独のものや、自動車保険に加算する等色々方法はあります。

きれいな腸は病気にならない

NO.72

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？

健康は腸から・・・免疫力アップ③

腸は「ヌルヌル」相手に訓練

*高分子で腸に届く

腸の免疫力を高めるキーワードに、金沢大学院の太田富久特任教授（薬学博士）は、「ヌルヌル、ネバネバ」を挙げています。コンブ、ワカメなどの海藻類や、加賀野菜の一つ「金時草」のヌルヌル、ヤマイモやサトイモ、レンコンのネバネバ成分は消化されずに大きな形を保ったまま腸に届きます。これらは「高分子多糖」と呼ばれ、腸のリンパ組織の受容体と結びつき、免疫が活性化されると考えられています。



*同じ構造の成分 β グルカゴン、リグナン、アリシンなど

免疫細胞が集まる小腸は、免疫の「訓練校」の役割も果たしています。つまり、ウイルスや細菌と同じく外側に糖鎖構造を持つヌルヌル、ネバネバ成分は免疫細胞の攻撃力を鍛えるための訓練の「相手役」となっていると言えます。ヌルヌル、ネバネバ以外にも、キノコにも高分子多糖の一つ「 β グルカン」が含まれるほか、ゴボウの「リグナン」と呼ばれる高分子の成分も同様の働きをします。

太田富久特任教授の実験では、ニンニクの臭いの成分「アリシン」も腸の免疫に関係していることが分かりました。アリシンが、リンパ組織で攻撃の指令を出したり、実際に攻撃したりする「T細胞」や、抗体を作る「B細胞」の働きを調整することがマウスによる実験で証明されたのです。

「加熱したものより、生の方が効果は高いが食べ過ぎると胃や腸の粘膜を刺激過ぎてしまう」と太田富久特任教授は注意を促しています。

*相乗的に働く辛味成分と色素成分が免疫を活性化

このほか唐辛子の「カプサイシン」という辛味（痛み）の成分と「カロテノイド」という色の成分が相乗的に働くことで腸の免疫を活性化していることも太田富久特任教授らの実験で実証されました。

トウガラシの成分はリンパ球などで作られる特殊な免疫タンパクを増加させ、ストレスなどで崩れた免疫細胞のバランスを元に戻し、免疫力を高める働きがあります。成分は胃で吸収され、血流に乗って腸で作用していることも分かっています。



金時草（キンジソウ）
は正式には「水前寺菜（スイゼンジン）」といい、東南アジアが原産とされるキク科の多年草です。

太田富久特任教授は「毎日の食事は栄養成分だけでなく免疫力アップなど機能性を意識してバランスよく食べてほしい」と話しています。暑い夏は食欲が減退しがちになりますが、腸の健康を意識して「食べて健康」を心掛けましょう。

「スーパーベジタブル」はストレスに打ち勝つ野菜粒です。ストレスで失われる栄養成分がたっぷり含まれています。食物せんいも豊富で、酵素などもしっかり持つパーフェクトバランスの野菜の王様、アルファルファの食品です。



「なっとーキーン」は腸内環境をしっかり整える乳酸菌・納豆菌・ナットーキナーゼを含む粒です。善玉菌を増やし、腸内の消化、吸収、排出を強化し、腸内の正常化を保ちます。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体内酵素をたくさん作ります。

達磨の経済学



高野山真言宗慈明院住職

吉住 大慈

餓鬼飯(がきめし)

「餓鬼飯(がきめし) 持ってきてくれ。」

高野山で修行中に兄弟子から頼まれた一言である。何とも不味そうな名前であるが、これはお盆に帰られる仏様を迎える為のお供えである。

ナスやカボチャをさいの目に切り、洗ったお米とまぜたモノである。高野山では「まごじや」とか「水の実」とも呼ぶらしいが、修行中の小僧さんはみんな「餓鬼飯」の通称で呼んでいる。

この餓鬼飯をフキやイタドリといった幅広の葉っぱにのせて、お墓にお供えして仏様をお迎えするのである。お墓があるだけこの餓鬼飯を供える。高野山・奥の院には2kmにわたる墓地に20万基以上のお墓がある。お迎えする仏様のお墓を間違わないように、線香と高野槇、餓鬼飯を持って奥の院中を走り回る。お盆になると思ひ出す高野山の夏の景色である。

餓鬼とは六道輪廻の世界のひとつで「餓鬼界(道)」の住人をさす。生前に食欲であつたり、物惜しみをしたりすると餓鬼界に生まれかわり、食べ物が得られない苦しみを一万五千年にわたって受けるという。また餓鬼には「無財餓鬼」「少財餓鬼」「多財餓鬼」という三種がある。

「無財餓鬼」何の財産の持たず全裸で何も食べる事ができない。「少財餓鬼」ぼろきれを身にまとい、残飯などを少しは食べる事ができる。「多財餓鬼」多くの財産を持ち、御殿に住んで山海の珍味を腹いっぱい食べている。しかし満足する事ができない。餓鬼とは飢えているから餓鬼なのではない。自分の持っているもので満足できない存在が餓鬼なのである。

吉住大慈 合掌



自然の見えない力を味方につける秘訣

『健康(管理) っていうのは、目に見えないものを見る力』

⑨目に見えないものを見る力・・・砂糖の摂りすぎは万病の元

みなさんご家庭でどのような砂糖を使っていますか？実は、白い砂糖は人間の身も心も蝕む恐ろしい食品なのです。摂り過ぎると、体内のカルシウムが失われていきます。それは、白砂糖は微量栄養素が製造の過程で失われ酸性食品だからです。

人間の体内は、基本的に弱アルカリ性です。

そのため酸性の食品が大量に体内に入ると、中和するために体内のミネラル分が使われます。このとき最も多く消費されるのが、カルシウムなのです。

白砂糖の場合、カルシウムが殆ど含まれていないので、

必要なカルシウムは体内の骨や歯を溶かして供給されます。

これが甘いものをとると虫歯になったり、骨が弱くなるメカニズムです。

人間の体内におけるカルシウムとリンのバランスは、1対1が理想なのですが、体内環境の中和にカルシウムが使われると、このバランスが大きく崩れます。人間の体の中には、体重の約2%のカルシウムがありますが、その99%は骨や歯の中にあります。残りの1%が血液や細胞内にあるのですが、それがほんの少し(1%の1%)でも不足すると、人間はイライラしたり心の均衡を崩してしまうのです。イライラしたときにカルシウムの豊富な小魚を食べるといいと言われるのは、このためです。

砂糖はお菓子類や日々の料理に使われるだけでなく、市販のペットボトル飲料にも多く使われています。500ミリリットルのペットボトルのジュースや炭酸飲料1本に含まれる砂糖の量は約30グラムもあります。これは、健康的な食事における一日の砂糖の摂取量の目安とされている20グラムを上回る量です。ですから、家庭で砂糖の摂りすぎ、市販のジュース類は飲み過ぎない様に心掛けることが大切です。白砂糖に代わるものとしては、黒砂糖やハチミツ、天然のメープルシロップなどをお勧めします。これら天然のミネラルを多く含んだとてもよい食材です。



国学院埼玉短期大学卒業研究論文抄録集より

清涼飲料水に含まれる糖分量の比較					
炭酸飲料			非炭酸飲料		
商品名	内容量ml	糖分量g	商品名	内容量ml	糖分量g
コカコーラ	350	35.7	ネクターピーチ	250	29.0
コカコーラライト	350	10.5	キレブフルーツ	350	40.6
ダイトコーラ	350	0.0	ペジバーダハカチ	120	10.1
タブリアー	350	0.0	フアイミニブラス	100	11.4
オアシスC	120	17.8	アケリアス材	350	19.6
フアイミニ	120	14.6	ホリエット	340	21.1