



らくびお 楽Bio® 通信

2021年
12月号

NS乳酸菌革命記

私は主に豚を使って、乳酸菌の研究をしています。豚は人間とよく似ているので、豚で起こった現象は、人間にもほぼ同じように起こると考えてよいでしょう。

そこで乳酸菌を使うことで豚に起こった際立った変化の一つを挙げると、気の荒かった豚が乳酸菌を与えたことで穏やかになったことが挙げられます。ここから乳酸菌は、心持ちにも大きな影響を与えていることが推測できるのです。

あなたは人の性格や気質は、良くも悪くも遺伝子が決める、こんなふうに思っていますか？そう思っている人も、少しもおかしくありません。性格を決める一番大きな要素は遺伝子であり、あと育つ環境や時代、ごく一般的な考え方はこういうものだからです。

ところが、早くから「性格は菌が決める」という考え方を主張した人がいます。日本における腸内菌研究の草分けであり第一人者でもある、光岡知足博士（東京大学名誉教授）です。私はその考え方を、博士の著書『腸内細菌の話』、『腸内細菌の世界』を読んで初めて知りました。とくに私が興味を引かれたのは、

同じ病院でほぼ同時に生まれた子どもの追跡調査をしたところ、同じ家族の兄弟よりも性格がよく似ていたという事例です。非常にユニークな見方ですが、私には「ありそうなこと」に思えました。

遺伝子も多様性を持っていますから、ある程度の違いはあるにしても、一つ屋根の下にいれば環境は一緒です。時代の影響は変えようがない。こう考えてくると、生まれ落ちた場所というものの意味が、にわかにクローズアップされてきます。同じ場所ではほぼ同時に生まれたということとは、同じ環境ですから、菌を共有していると考えられます。兄弟よりも性格が似ているというのは、菌による影響だと推論できるのです。

今までは菌と人間の共生関係が詳しくわかっていなかったため、光岡博士の説も一部で注目されるにとどまっていました。しかし、人間と菌が共生している絆の深さを考えれば「性格は菌が決める」という考え方は、かなり納得のいくことでした。私が主な研究テーマである人類遺伝学に加えて、乳酸菌の研究に関わったのは、光岡博士のこの考え方に触発されたことが大きいのです。実際に乳酸菌の研究を始めてみると、光岡博士の説はますます本当に思えてきました。

私は「自殺も自分の腸内菌と関係ある」という論文を書いて、友人たちに見せました。すると、みんな笑いながら、想像力が豊かすぎると皮肉を言われました。

当時は、乳酸菌の働きが人の精神にまで影響を及ぼすということは、誰も言っていませんでした。その話をするに「先生は教授ですから、発言に気を付けてください」と言われるのがオチでした。でも、5年後の2010年に、「腸の働きが人間の気持ちにどう影響しているか」に関する論文がアメリカの科学雑誌に掲載されました。私と似たような考え方をする研究者が、他にも存在していたのです。

世の中では自殺や児童虐待、いじめなどが絶えません。凶悪な事件を引き起こした人などは、血中のアンモニアが多く、その糞便はものすごく臭いといわれています。これは、腸内菌のバランスが崩れているということです。

現代人は、強いストレスにさらされています。これも腸内菌のバランスを崩す大きな要因です。豚も管理の悪い汚い豚舎にいます。ストレスを感じてケンカが多くなります。そういう豚を解剖してみますと、糞便だけでなく肉や内臓も臭いのです。乳酸菌を与えて環境を整えます

と、ケンカがなくなり、おとなしくしています。人間も動物もイライラすると行いが悪くなり、健康も損ね、病気がちになります。動物モデルを見るかぎり、我々人間も腸内菌の変化を絶対無視してはいけません。「性格は菌で決まる」という、光岡博士の考え方は正しかったのです。

「NS乳酸菌が病気を防ぐ」より抜粋



大草原の冬を生きる動物
撮影：西村幹也（NPO 法人しゃがあ）

【ご挨拶】

師走を迎え、今年も残りわずかとなりました。来年こそはコロナ禍が収束し、皆様が普段の生活に戻れることを願っております。

今年も本当にありがとうございました。また来年もご愛顧のほどよろしく願います。良い年末年始をお過ごしください。

株式会社ラクア 社員一同



お客様の声
ページ→

※個人の感想であり、効果効能を示すものではありません。

豆乳ヨーグルトにして、朝食に、200gぐらい
(豆乳1000ccにカプセル17粒32℃にて24時間
発酵させて作りました)
2年ぐらい毎日上記を食べてます。
便秘は全くしなくなりました。
朝食前・後に排便がスムーズにあります。
吹雪食物(顔、背中、胸部)が全く出ません。
善玉コレステロール値が2も高く、全体的にコレステロール
でみると他が高すぎぐらいです。
医者様からは血管障害がおそろしくなってしまうと
言われるぐらいです。

「大草原の乳酸菌」
お客様の声

夜寝る前に4粒
・毎日
・朝に便がちゃんと出る

50代・女性・千葉県在住

50代・女性・宮崎県在住



「anemone」
(2021年12月号)
大草原の乳酸菌が掲載されました



「元気読本」
(2021年11月号)
NS乳酸菌が掲載されました



「TVホスピタル」
(2021年11月号)
大草原の乳酸菌が掲載されました



「発酵のちから! KAMOS」
(2021年10月号)
協賛企業にラクアが掲載されました

メディア掲載

よこて

NS乳酸菌の第2の故郷である秋田県横手市は、発酵の町として知られています。横手には古くからの味噌屋、醤油屋、造り酒屋が多く存在しています。さらに、こうじ屋が何軒もあり、農家がこうじ屋から麹を買って、各家で手前味噌を作るのです。横手には「全国発酵のまちづくりネットワーク協議会」の事務局が13年前より設置されています。「全国発酵食品サミットinよこて」というイベントも開催予定でしたが、新型コロナウイルス感染症の影響により2020年度、2021年度は開催が延期されてしまいました。2022年開催に向けて調整中です。



横手の冬の風物詩かまくら
秋田県横手市は秋田県東南部の中心都市です。B級グルメの横手焼きそばや2月に行われる伝統行事のかまくらが全国的に有名です。

しゃがあの 日蒙文化交流支援

ラクアが支援している
日蒙文化交流活動です。
賛助会員を募集しております。



バンベンの 砂漠緑化支援

ラクアが支援している
モンゴル地方の
植林活動です。



NS乳酸菌で 良質な堆肥づくり

岐阜県高山市で NS 乳酸菌を活用した特別な堆肥づくりが行われています。ラクアでは(株)スピリットが推進する持続可能な社会的農業を応援しています。



笑顔プロジェクトで 子ども食堂支援

笑顔の自画像イラストを作成することで、作成費用の一部が「子ども食堂食材支援」に使用されます。ぜひ笑顔プロジェクトにご参加ください。



■ 電話でのご注文・お問い合わせ

フリーダイヤル
0120-098-529

※受付時間/9:00~21:00(土日祝日も承ります)

■ ホームページでのご注文・お問い合わせ

大草原の乳酸菌 検索



大草原の乳酸菌



楽Bio通信



ともに生きるよろこび

株式会社ラクア

〒101-0052 東京都千代田区神田小川町2-3-13 M&Cビル3階