



# らく びお 楽Bio通信

2022年  
4月号

## NS 乳酸菌革命記

乳酸菌について述べる前に、その受け皿に、その受け皿になる腸の働きについて触れておきます。

口から入った食べ物、まず胃で胃酸によって分解され、小腸に送られます。腸は栄養物を仕分けして消化吸収します。残ったものは大腸に入り、水分が吸収されて糞便になり、体外に排出されることとなります。

栄養吸収は、口→食道→胃→小腸→大腸→直腸→肛門という順序で行われますが、この各場所に消化吸収の手伝いをする腸内菌がいるわけです。なかでも腸内には数千種、人間の全身細胞の10倍以上の膨大な数の細菌が棲息しています。

しかも有益な菌がほとんどですが、よい菌は名前も効能も完全にかかっていないものが多い。割合とすれば、有害な菌はわずかです。病気を誘引してくるので、名前もだいたいわかっています。

ほとんどの共生菌は、善玉菌と考えた方がよい。善玉菌たちは互いに協力して悪玉菌の悪い活動を抑え込み、宿主（人間）の生命活動に協力しながら、役立つ物質をつくり出しています。その善玉菌の代表格が乳

酸菌です。

腸と腸内菌の関係はこのようなのですが、読者の皆さんにぜひ知っていただきたいのは、腸および腸内菌の営みは、脳から独立して行われていることです。

このことは以前からいわれていたことですが、アメリカの神経生理学者マイケル・D・ガーション博士が「セカンド・ブレイン（第2の脳）」という本を書いてはつきりさせました。

腸の大切さがあらためて浮き彫りになり、同時に腸の活動に協力している乳酸菌が存在することの関連性を考えれば、人間の感情や気分などの状況は、腸内菌と腸の神経細胞が大きく関係しているのだろうと考えられます。

腸が脳から独立して脳と同じような働きをしていることを、ガーション博士が発見するきっかけは些細なことでした。

脳に存在しているはずの神経伝達物質「セロトニン」が、腸にも存在しているのを見つけた博士は、さらに、セロトニンの大半が腸でつくられていることを突き止めたのです。

セロトニンには二つの大きな役割があります。一つは、自律神経をコントロールすることです。自律神経とは、意思とは関係なく血管や内臓

を動かせ、自動的に調節する神経のことです。

腸や心臓は自分で動かせようと思わなくても、勝手に働いてくれます。これが自律神経の働きです。なかでも腸の独立性は特別で、食べ物が入ってくれば、独自の判断で仕分けをしながら、消化・吸収を行います。

また、食中毒菌のような悪い細菌をおよび毒害物が口から入ってくると、すぐ腸内の細菌が判断して、腸のニューロン（神経細胞）からセロトニンなどの神経伝達物質によって脳神経に通知し、嘔吐や下痢を起させる細胞を動かして、腸の保水細胞から水をたくさん出しながら、危険物を外に出してしまいます。つまり、下痢の症状を引き起こすわけです。

腸がいかに脳から独立した存在であるかは、「脳死」を考えればよくわかります。脳がダメージを受け、一般的には脳波が停止すると脳死といわれます。でも、世界には脳死が人の死亡だと認めない国もかなりあります。なぜなら、脳が死んでも栄養が補給される限り、腸は活動を止めることはありません。栄養を吸収して、全身に送り続けることもありえます。だから脳死状態でも、栄養を与え続けられれば、腸は活動し、人は生きられます。セロトニンは、この自

律神経をコントロールするのに重要な働きをしています。近年、日本では、脳死を生理的な脂肪と認め、その人の各器官は第三者に移植できるようにになりました。

セロトニンのもう一つの役割は、人の精神活動をコントロールすることです。精神活動というのは、多様で複雑ですから説明が難しいのですが、セロトニン不足による変化で考えるとわかりやすいかもしれません。

セロトニンが不足すると、人はイライラして怒りっぽくなり、また悲観的になるなど精神が不安定になります。セロトニンが足りていれば、人は前向きになり、活発で明るく生きられる。そういうことから、セロトニンは「幸せホルモン」と呼ばれるようになりました。

私たちは、幸せを感じるのは脳であり、不幸を感じるのも脳だと思っています。でも、脳だけでなく、腸も人の気分や気持ちに大きな役割を果たしているのです。こういうことから、今まで以上に腸を整えるということが重要性が認識されるようになったのです。

～NS 乳酸菌が病気を防ぐより抜粋～



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。

1日2カプセルを就寝前に水と一緒に飲んでいました。  
2ヶ月程飲んでいました。  
最近におなかの張りが改善してきましたので、続けてみたいと思います。

40代・女性・東京都在住

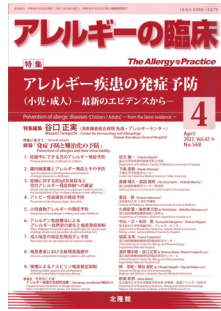
1日(2粒)朝起きてから(3ヶ月位)  
・毎日便通があり、便がきれいになりました用を足した後  
トイレ、ペーパー、カミなども汚れていません。  
これは、すごい事だと思います。  
・ひもじいたら(カン)も良くなるのではと  
思っています。只今肺がん治療中です  
・金峰先生の本も読んでおりました  
腸がいかにか大切な事も良くわかりました

男性・80代・静岡県在住

# 「大草原の乳酸菌」 お客様の声



「TV ホスピタル」  
(2022年4月号)  
大草原の乳酸菌が掲載されました



「アレルギーの臨床」  
(2022年4月号)  
大草原の乳酸菌が掲載されました

## メディア掲載



内モンゴル(フフホト)の大平原

## らくびおクイズ

Q1…人体を構成する細胞の数は約何個?  
① 約600億個  
② 約6兆個  
③ 約60兆個  
※腸内細菌は100兆個以上

Q2…人体の血管の総延長距離は?  
① 約1000km  
② 約1万km  
③ 約10万km

Q3…体全体の血液量はどのくらい?  
① 体重の2〜3%  
② 体重の7〜8%  
③ 体重の10〜11%  
※体の水分(体液)は身体全体の60%

Q4…心臓の鼓動は一生で何回くらい?  
① 約2億回  
② 約200億回  
③ 約2000億回  
※心拍数は1分間に50〜100回程度

Q5…心臓から送り出された血液が  
全身を一周し、再び心臓に戻って  
くるまでの時間は?  
① 3秒  
② 300秒  
③ 3分

答え…Q1③ Q2③ Q3② Q4② Q5②

### 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