



# らくお Bio 通信

2022年  
5月号

## NS 乳酸菌革命記

腸も「第二の脳」であることが明確になって以来、ガーション博士の発見の糸口になったセロトニンの研究が盛んになり、いろいろなことがわかってきました。

神経解剖の専門家であるガーション博士は、『セカンド・ブレイン』を出版する際には、まだ腸内菌と腸の神経との関係はわかっていませんでした。

じつは、人間の共生菌と神経細胞が一番近くで接触するところは腸です。善玉菌の代表である乳酸菌が足りなければ、哺乳類の腸脳軸も発育できなくなることが、最近の研究でわかりました。

セロトニンという物質は、トリプトファンというアミノ酸からつくられます。トリプトファンは必須アミノ酸ですから、身体の中で合成できません。食事から、それを含んだタンパク質を摂る必要があります。

肉や魚のタンパク質が分解されてトリプトファンになると、それを材料に腸内でセロトニンがつくられます。そのとき、何種類かのビタミンが必要になります。

葉酸(ビタミンM)、ナイアシン(ニコチン酸)、ビタミンB6などです。

が、これらをつくり出すのが乳酸菌なのです。もし乳酸菌の働きが悪ければ、これらのビタミンがきちんとつくられず、腸は困ることになります。

これだけでも乳酸菌の存在は大きい。ですが、研究が進むにつれて、もっと大変なことがわかってきました。

セロトニンの大半は腸でつくられますが、セロトニンは脳にもあります。身体全体で見ると、腸に95%、脳にはたった2%だそうです。しかし、わずかとはいえ、脳にもある。それはどうやってつくられるのでしょうか。

単純に考えれば、腸でつくったものを脳へ届けばよい。ところが脳には血液脳関門(BBB)という関所があって、やたらな物質は入っていけない。セロトニンもその関門を通れません。では、脳はどうやってセロトニンをつくるのでしょうか。

関所を通れるセロトニンの前駆体を、腸から送っているのです。セロトニン前駆体は「5-HTP」という物質です。この物質をつくるとき、前記のビタミン類が必要になり、それを乳酸菌がつくっているというわけです。したがって、乳酸菌の果たしている役割は、腸だけでなく、脳の働きにも関係していることになり

ます。

いままで乳酸菌というと、「ああ、お腹の調子を整えるのにいいんだよね」と、数ある健康食品の一つくらいに、軽く受け止めていた人も少なくないと思います。

しかし、乳酸菌の存在価値はそんなに軽いものではありませんでした。私たちの乳酸菌研究でも、興味深いことがたくさんわかってきています。私は乳酸菌によって、抗生物質の使用を大幅に減らせるのではないかと思っています。

医学が進歩しても病人が減らないのは、いろいろな理由が考えられますが、一番の問題は、抗生物質の多用と添加物の入った加工食品です。これらの物質が受け入れられる背景には、清潔思想、つまり過度な殺菌、抗菌があります。

細菌は危険だから、やっつけなければいけない。細菌に汚染されずに食品を長もちさせるために、添加物を使います。今、みんなこういう考え方を容認しています。でもこの考え方は誤っています。早くこの考えから脱していかなくてはなりません。

「NS 乳酸菌が病気を防ぐより抜粋」



モンゴル平原にあるゲルの宿泊施設

## メディア掲載



「福島民報」(2022年4月8日)ラクアが掲載されました

**BE AGGRESSIVE**  
私たちは福島レッドホープスを応援して!

ともに生きるよるこび  
LACA 株式会社ラクア  
代表取締役 金川 義樹  
〒960-0001 福島県福島市大町1-1-1  
TEL 024-232-0000 FAX 024-232-0001

株式会社ティ  
代表取締役 藤原 一  
〒960-0001 福島県福島市大町1-1-1  
TEL 024-232-0000 FAX 024-232-0001

株式会社ハヤシ製作所  
代表取締役 長谷川 義夫  
〒960-0001 福島県福島市大町1-1-1  
TEL 024-232-0000 FAX 024-232-0001

株式会社田屋電建工業  
代表取締役 田屋 健夫  
〒960-0001 福島県福島市大町1-1-1  
TEL 024-232-0000 FAX 024-232-0001



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。

朝起きて朝食前に NS-Max 1粒、NS-Slim 1粒を  
摂取しています。これを今毎朝しています。  
約1ヶ月程 飲みつづけて 毎日 便が朝と夜に出ている2kg 増えました。  
汗をかきにくい体質 だったのですが 今年の夏はよく汗をかいています。

40代・男性・福岡県在住

私は毎日2カプセルを食後2時  
「大豆」無糖整豆乳大豆固形分12%以上のプロポリス2カプセルの  
NS-MAXを1錠、食物繊維を10g含む「大豆」の抽出液(ゴキウフ  
外)を10分間を食後2時(朝食)の空腹時に1日3回(朝食、昼食後、夕食)の空腹時に1錠ずつ  
1日3回(朝食、昼食後、夕食)の空腹時に1錠ずつ  
1日3回(朝食、昼食後、夕食)の空腹時に1錠ずつ  
1日3回(朝食、昼食後、夕食)の空腹時に1錠ずつ

70代・男性・宮城県在住

「大草原の乳酸菌」  
お客様の声

歳を重ねると以前のように身体が思  
い通りにならず、悩みがち。化石サ  
ンゴ水素末100%の水素とミネラ  
ルの力が、身体に元気を取り戻しま  
す。



②「元気☆水素の素」  
販売元：プレマラボ  
定価：5,400円(税込)

有機のケールなど有機素材  
100%、添加物ゼロの粒状の青汁  
です。青汁をドリンクで飲むのが苦  
手な方や、携帯できるので外出先で  
手軽に摂りたい方におすすめ。



①「啓子の青汁100」(180g)  
販売元：プレマラボ  
定価：5,184円(税込)

おすすめ商品

- ★楽Bio会員様限定価格★
  - ① 4600円(税込)
  - ② 4800円(税込)
  - ③ 4800円(税込)
  - ④ 3900円(税込)
- ※定期便と同封(送料無料)

洗浄力と保湿力を兼ね備えたミルク  
タイプのクレンジングです。石油系  
界面活性剤は使わずにメイクを落と  
し、必要な潤いを残します。NS乳  
酸菌の発酵液も配合されています。



④「クレンジングミルク」(180g)  
販売元：ミニオン  
定価：4,400円(税込)

玄米固有の栄養成分量の90%以上  
は、米ぬかに含まれています。産地・  
銘柄が明確な米ぬか原料を厳選。ス  
ティック状の「食べる米ぬか」です。  
いつでもどこでもお手軽に摂ること  
ができます。



③「美養玄米ブランスティック」  
(5g×5包)  
販売元：プレマラボ  
定価：5,400円(税込)

**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

大草原の乳酸菌

楽Bio通信