



らくびお 楽Bio通信

2022年
6月号

NS乳酸菌革命記

乳酸菌というと、ヨーグルトを思い浮かべる人が多いでしょう。牛乳をはじめとする哺乳類の乳が乳酸発酵したものがヨーグルトですから、それも間違いではありませんが、皆さんが乳酸菌を摂取するというのは、単に健康に良い食品を食べるということを超えた、もっと大きな意味を持っています。

それは菌との良好な共生関係を築き、維持することです。なぜ乳酸菌がこれだけ注目されるのかといえば、現代人の食生活が加工食品中心になって、食品添加物が多く体内に入れられることで、腸内環境が悪化しているからです。

世の中が便利になって、人々は全体に運動不足に陥っています。その結果、肥満になり、そのことが生活習慣病をまねく要因になっていきます。また、抗生物質をはじめとする薬の多用も問題です。日本は健康保険の充実もあって、軽い病気でもすぐに病院へ行き、薬を処方されるでしょう。

そのうえ、家庭内でも化学物質にとり囲まれています。殺虫剤はもちろんです。暮らしを快適にする芳香剤も好ましくありません。

現代人の暮らし方は、不健康な方向へ一方的に傾いています。こうしたライフスタイルは一言でいえば「反共生的」ということができます。冒頭で紹介したように、私たち人間の基本的な生存環境は、「人間+菌」で成立しているようなものです。

人間は人間だけでは生きられない。菌と共生することでお互いに相互補完しあって生命活動を営んでいます。その共生菌のなかで、私たちが一番注意を払わなければいけないのが乳酸菌です。

乳酸菌さえきちんと摂り入れていれば、肉体的にも精神的にも健康レベルの平均点はとれます。つまり、健康の大きな悩みを抱えずに人生を生きられるのです。そこで、以下に乳酸菌が、私たちの体内でどんな役割を果たしているかを述べてみます。

乳酸菌は主に私たちの腸内に共生している菌の中で、乳酸、酢酸、酪酸など有機酸をつくり出すものといえます。これら乳酸菌の果たす役割は、大きく分けると以下の六項目になります。

①腸内菌叢を整えて有害菌の繁殖を防ぐ
腸内には数千種、人間の全身細胞の100倍以上の数の腸内菌が生息しています。乳酸菌などの善玉菌はそれぞれの菌は縄張りをもって、グ

ループを形成しています。乳酸菌などの善玉菌は宿主に有益な物質をつくり出すほか、有害菌が勢力を増さぬよう、常に抑制して一定のバランスを保っています。

②免疫力を高める

腸は「腸管免疫」というように、免疫力をもっています。その腸の免疫力を手助けているのが乳酸菌です。細菌やウイルスが侵入しようとするとき、乳酸菌は免疫細胞を活性化させます。免疫力を高めることで、感染症などを防いでいるのです。

③がんを予防する

腸管全体に細菌が少なければ、腸内はオゾンホールのような地球のようになり、紫外線を直接浴びると同じような状況になります。その状態が続けば、がんなどをもちやすくなります。そして、ウイルスは細胞に入り込み感染し、いろいろな内臓や組織に入りやすくなります。

おそらくがんの原因で一番多いのがウイルスです。ウイルスが細胞に入ったなら、正常細胞の遺伝子を組み替えたり、あるいは細胞に忍び込み、人間の特定の細胞を死ななくなる細胞にしたりします。それが、がんです。

腸内に細菌が多ければ、口から

入ったウイルスが直接腸管に接触しにくくなり、安全です。とくに後述するNSX乳酸菌が腸内で発酵する際には、小さなペプチドを大量につくり出します。その三個から五個のアミノ酸小分子が、ウイルスが感染する邪魔をして、感染の確率をかなり下げます。

④花粉症などのアレルギーを抑制する

近年、アレルギー性の疾患が増加しています。乳酸菌はあらゆるアレルギー反応に対して、沈静化させる効果があります。とくにアトピー性皮膚炎、喘息、花粉症などに乳酸菌は効力を発揮します。

⑤ビタミンほか有用物質を合成する

人間にはたくさんのビタミンが必要ですが、食物からの摂取だけでは不足する場合もあります。乳酸菌はビタミンB1、B6、B12、ビタミンK、葉酸、ナイアシンなどをつくり出すことで、宿主の生活のマインスを補ってくれます。腸内菌の多い人の身体には、ビタミンが足りないことはありません。

⑥ミネラルの吸収を促進する

化学調味料や防腐剤が入った食品、または食品を加熱加工すると、食べ物の質と食習慣が大きく変わるために、ミネラルを吸収しにくくなります。イオン化したカルシウムを加熱すると、炭酸カルシウムとなっ



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。

「大草原の乳酸菌」 お客様の声

2粒 朝空腹時
40日 今まで下痢が頻繁にあったのが
飲んでる間は1回もなかった
便のにおいもなくなった

70代・男性・宮城県在住

夜2粒。
豆乳といっしょに飲んでいました。
豆乳ヨーグルトにもあることもありです。
2ヶ月ほど飲んでいました。
おなかのぼよんとした感じが、下よりに感じました。
カプセルで携帯に便利なので、旅行でも
帰省の時に助かっています。特に浮腫みやすくて
おれたり。海外の場合は環境もかわるので、
おなかの負担が減るのにはおススメです。

40代・女性・東京都在住



「メディカルサイエンスダイジェスト」
(2022年5月)
大草原の乳酸菌が掲載されました

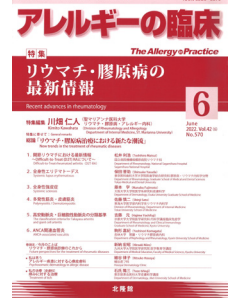
メディア掲載



自然との共生、その答えがここにあります。

～「NS乳酸菌が病気を防ぐ」より抜粋～
て食品の中で固まり、沈殿してしま
います。乳酸菌は自らがつくり出し
た乳酸で炭酸カルシウムを溶かし、
乳酸カルシウムとして吸収を促進し
ます。ほかに亜鉛やマグネシウムの
吸収も同様です。

袖ヶ浦カンツリークラブ(千葉県)
にて開催された女子ゴルフ「ブリヂ
ストンレディースオープン」(5月
19日～22日)の会場で「大草原
の乳酸菌」サンプルをご来場者様に
配布しました。キッチンカーで出店
していたフルーツサンド販売の「フ
ガタシックス」のご協力を得て配布
することができました。大会では西
郷真央選手が華々しい活躍で優勝
し、シーズン5勝目をあげました。



「アレルギーの臨床」
(2022年6月)
大草原の乳酸菌が掲載されました

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