



らくびお 楽Bio通信

2022年
10月号

NS乳酸菌革命記

抗生物質のことを「アンチバイオティクス」といいます。1940年代に抗生物質が発明され、以来今日までアンチバイオティクスの時代が続いています。ペニシリンを筆頭に、以後ストレプトマイシン、クロロマイセチンなど次々と新しい抗生物質が開発され、病原菌による病気はほとんど駆逐されてしまいました。

人間の身体に対し、病気になるすべて病原菌のせいだとするお医者さんがほとんどです。その考えがもとになり、「殺菌」という概念が生まれました。世の中では、菌というものについて、誰もほとんどよい印象をもちません。アンチバイオティクスの時代には、人類は菌の真相を知らなかったからです。しかし、葉または殺菌剤で菌を殺すのは、一方で有益無害の菌も必ず殺すのです。

一見、医学の勝利、人類の勝利のように見えたが、病原菌の方もしぶとく、人間による無差別殺戮に對抗するために、賢いバクテリアが耐性菌となって蘇ってきました。今は追いかけてっことをしていますが、人間の方が負けそうです。病院での院内感染などが、その現れといえます。人間はアンチバイオティクスの時

代に、重い代償を払いすぎました。これからは共生に戻る、プロバイオティクスの時代になると思います。というより、その時代にしなければなりません。もしこの先もアンチバイオティクス時代が続くと、人類が減びてしまうかもしれません。そんな時代に絶対にしたくありません。20世紀からの教訓は、菌を殺すのではなく、菌と共生する道を歩むことではないでしょうか。

「プロバイオティクス」とは「人体により影響を与える菌の働きを促す」こと、つまり「乳酸菌など腸内善玉菌を摂取して腸内健康を保つ」という考え方のことです。

私は基本的に、プロバイオティクスの立場をとっています。つまり人間と菌が良好な共生関係を築くには「プロバイオティクスが王道」ということです。言い方を換えますと「共生のためには生きた乳酸菌を摂り入れてください」ということです。

確かに死んだ菌でも、一定の効果はみられます。しかし、私が行った実験では、発酵が進み、乳酸菌がどんどん増殖して、たとえばヨーグルトが酸っぱくなった時、その中には生きた乳酸菌もありますが、死んだ乳酸菌も増えています。

死んだ乳酸菌が増えるにつれて、生きた乳酸菌は非常に増えにくくな

ります。死んだ菌も生きた菌も効果は一緒という考え方は、われわれの研究の結論とまったく合いませんでした。

私は乳酸菌の効果効能は、「若者乳酸菌」と「老人乳酸菌」の二つに分けて考える必要があると思っています。若い乳酸菌は、ヨーグルトでいえばまだ酸っぱくないヨーグルトです。若い乳酸菌は、元気があって増殖力もあります。そういう菌をお腹に入れば、腸内の菌分布を善玉菌優勢にしてくれる。だから若い乳酸菌は原生性が強く、「共生性」の働きがあります。

十分な栄養があれば、生きた乳酸菌は急速に増殖します。しかし、培養タンクでは栄養が限られていますから、乳酸菌は無制限に増えません。賢い菌は、栄養が足りないとき、人間や動物と同じように家族計画をします。そして対数培養の近く（増殖のピーク）になると、乳酸菌が「乳酸（有機酸）」をつくり出しながら、ほかの細菌に情報を送ります。その情報を送るのは、抗生物質の働きです。対数培養のピークの後、菌は自殺をはじめ、有機酸を出して酸味がだんだん強くなります。

そうした乳酸菌は食べたら酸っぱい味がします。むしろ、これらの発酵が進んだ年寄りの乳酸菌も、腸内

菌としてさまざまな役割を果たしてくれます。酸性度が強くなっているのが、悪玉菌をやっつけるパワーは強い。それは天然の抗生物質のような働きをします。こうした働きを、私は「抗生性」と呼んでいます。腸内に乳酸菌だけしかなければ、ビタミンやほかの物質を消化吸収できなくなります。さまざまな細菌同士が、お互いに協力しながらよい働きをするのは、細菌たちの政策なのです。人間の身体は細菌たちの政策に強く影響されているわけです。

一口に乳酸菌の働きといっても、若い「若者乳酸菌」は宿主と強い絆で結ばれ、「共生性」を発揮、腸内細胞と協力して、腸の消化吸収機能を助けたり、ビタミンを合成したりするのです。

一方、年寄りの「老人乳酸菌」は自らつくり出した強酸性有機酸によって殺菌効果を発揮、悪玉菌をやっつけてくれます。

だから私は、乳酸菌を「若者乳酸菌」の「共生性」と「老人乳酸菌」の「抗生性」の二つの視点から見えています。乳酸菌を摂り入れるとは、基本的には「生きた菌をお腹の中に入れること」です。

「NS乳酸菌が病気を防ぐ」より抜粋



※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

寝る前に 2粒のんでいる。
のんでいると 朝々とても快便。
次のむすまでには日本酒がおいしく、これなら
やはり、不調 ...
のんでいると 快適です！

40代・女性・岡山県在住

有機豆乳 大豆100% 大草原の乳酸菌 NS-Maxと
NS-Slimと
をかくはん1分して豆乳ヨーグルトを作っています
豆乳ヨーグルトを朝食に食べています
胃腸は弱かったのですが、おかげで完全に治りました
本当にありがとうございます。

80代・女性・福岡県在住

Jazz Vegan

ヴィーガン界のトップシェフ
「アンリロ」「ベリカンルージュ」「オードヴィー」オーナー
上村シェフのお料理
最高のトップミュージシャンが奏でる音楽
そのコラボを堪能出来る贅沢な時間
ぜひお越しくださいませ

Drums: 茂森輝哉
Sax: 河野温
Piano: 稲垣雅紀
Bass: 佐藤哲也
Guitar: 若見和彦

ニュース

みんなの長寿会
大切な家族のために、わたしの「もしも」に備える。
みんなの長寿会は、介護・終活といった将来のお悩みや不安を抱える皆さまが、安心な未来を描けるよう、専門性の高いしかな情報をお届けしてまいります。

みんなの長寿会について

メディア掲載

マイナスをプラスに変える！ 生き方発見マガジン
TV ホスピタル
9
2022 September
FREE
山田杏奈
板谷由夏

「みんなの長寿会」(2022年9月) 大草原の乳酸菌が掲載されました
「TV ホスピタル」(2022年9月) 大草原の乳酸菌が掲載されました

9月11日に広尾のカフェでジャズ
& ヴィーガンのイベントが開催され
ました。ヴィーガン界のトップシェ
フが手掛ける料理と、トップミュージ
シャンが奏でる音楽で、ご来場者
様は大変満足している様子でした。
主催の方とご縁があり、「大草原の
乳酸菌」をご来場者様・関係者様へ
プレゼントさせていただきました。



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。

NPO法人北方アジア文化交流センターしゃがも

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。

Ban

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。

SPiRiT Bio circulation

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。

Cheerful Givers

■ 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