



らくびお 楽Bio通信

2023年
1・2月号

NS 乳酸菌革命記

免疫とは、病気になる原因をもとから防ぐことです。人間は見事な免疫システムをもっていますが、その中心的な役割を果たしているのは腸です。そして免疫に関する腸の働きを助けているのが腸内菌であり、なかでも乳酸菌は重要な働きをしています。

私たちが生きている環境は、菌に満ちています。たとえば電気炊飯器でご飯を炊きます。一度もふたを開けなければ、中はほぼ無菌状態ですが、炊き上がってふたを開けた瞬間、何万個という細菌、ウイルスが空気中から入り込みます。

身体も同じで、生きている限り、細菌やウイルスにさらされています。風邪をひき起こすのはウイルスですが、風邪をひくひかないに関わらず、ウイルスは絶えず身体に侵入してきます。それでも風邪をひかないのは、侵入してきたウイルスを免疫システムが排除してくれるからです。その免疫システムを正常に機能させる力が、乳酸菌にはあるのです。

免疫の仕組みは何重にもなっていて複雑なので、ここでは詳しくは触れられません。その概略を説明します。まず身体の表面の免疫システムです。皮膚の表面を覆っている常在菌は、

外からやってくる有害な細菌をその場で防ぎます。たとえば、風邪のウイルスが鼻の粘膜に取りついたとしたら、常在菌がその場でやっつけてくれます。しかし、ウイルスが大集団だったり、身体の調子が悪くて免疫力が落ちていたりすると、皮膚表面の常在菌では手に負えない場合もあります。

するとウイルスが勝って、鼻粘膜を通じて、さらに身体の内部に侵入してきます。そうすると、今度は免疫細胞の出番です。マクロファージ、キラーT細胞、NK細胞など多種類の細胞が、ウイルスと立ち向かってくれます。また、抗体という落とし穴のようなものをつくって、ウイルスを動けなくします。

こういった仕組みが多様なかたちで何重にも張り巡らされることで、私たちの身体は守られているのです。腸は多くの免疫細胞をつくり出していますが、その時に乳酸菌に協力してもらっています。

したがって、もし乳酸菌が不足して悪玉菌のさばりはじめると、免疫細胞がつかれなくなり、また免疫細胞の活性が衰えてしまいます。そうすると、外から侵入してきたウイルスや細菌に占領され、病気になるのです。同じ弁当を食べても、中毒を起こす人と起こさない人がいます。同じ焼き肉店で生肉料理のユッケを食べて、中

毒になる人もならない人もいます。また中毒になったとしても、重症になる人と軽症ですむ人がいます。条件が同じでもこのような差が出るのは、体内の菌の状態がよかったか悪かったか、それによる免疫力で決まっています。

常に乳酸菌を身体に摂り入れている人の腸内菌は、健全で免疫力が強い。乳酸菌を摂るのを怠る人は、悪玉菌優勢の状態をつくってしまい、外敵の侵入をすく許してしまいます。だから病気になるようにするためには、乳酸菌の摂取が欠かせないのです。

このことをよく理解してもらうために、読者の皆さんにぜひ知っていただきたいのは、腸内は身体の「中」のようで、実は「外」だということです。

消化道とは、口から肛門までをいいます。食べ物、口→食道→胃→小腸→大腸→直腸→肛門という順序で10メートルほど移動しながら消化吸収され、最後は糞便として外へ出しますが、よく考えてみると、これらの消化道は、外界と同じだということがわかります。

つまり人間というのは、極論すればチクワのようになっていっているのです。チクワのトンネルとチクワの表側は、同じように外界にさらされています。人間も体表面と、口から始まって肛門に至るトンネルは、基本的にはチクワと変わりません。

これは何を意味するか。われわれの体表面が外敵にさらされているように、消化道も体表面となら変わりがなく、外敵にさらされているということです。腸という栄養を消化吸収する大切な器官が無防備では、命をつないでいけません。

そこで進化の過程で、同じ外でも、トンネル内には何重にも外敵をやっつけられる仕組みができた。それが免疫であり、その仕組みを陰からしっかりと支えているのが、乳酸菌に代表される腸内菌たちなのです。

ともすれば、私たちはお腹の「中」を身体の内部と誤ってしまいます。内部だと思つと、身体の仕組みは精密だから、少しづつでたらめをやっても、うまくやってくれるだろうと気楽に考えてしまいます。

体表面は「外」だと思えば、洋服を着たり、靴を履いたり、手袋をしたり、あらゆる方法で、寒さ、暑さ、打撲やケガに対処しようします。それと同じくらい、腸をいたわってあげなければいけないのです。

アルコール度の強いお酒を飲み、胃がでんぐり返るほど辛い物を食べ、添加物たっぷりの加工食品を好み、タバコの煙で燻蒸しています。これだけでも命を支えるためにがんばっている善玉菌はつらいのに、さらに抗生物質を用いて皆殺しにする。



※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

半年位続けています。おかげでしはらくして、かえってその後、たいへん快調です。以前は便秘(下痢)になりやすかったです。今は、そのようなことはありません。今後も続けていくつもりです。家族4人が食べたいです。

30代・女性・埼玉県在住

・1日1粒・8~9ヶ月
・太子食品の豆乳(500ml)で、毎日豆乳ヨーグルトを作っていただいています。
・毎日快便になりました。
薬の副作用で、便秘や下痢が多かったのですが、豆乳ヨーグルトのおかげで腸の調子が改善され、体調がよくなりました。

60代・女性・長崎県在住



「アレルギーの臨床」(2023年1月号)
大草原の乳酸菌が掲載されました

メディア掲載



NS 乳酸菌が病気を防ぐ

前述したように、腸は第一の脳です。第一の頭脳が知性的なら、腸脳は本能的です。本能的とは、命を守ろうとすることです。だれもが健康でありたいと願っています。それならば、腸と腸内菌をもっと大切にしたいのです。大切にする方法は、少しも難しくありません。食べすぎない、飲みすぎない、そして何よりも効き目があるのは、乳酸菌を絶やさないことです。『NS乳酸菌が病気を防ぐ』より抜粋

おすすめ書籍



『ずっと健康で長生きしたいなら 噛んで唾液を出さない』(評言社刊)

著者の中西保二氏(医療法人あした会・中西歯科医院理事長)は、広島で歯科医院運営を通じて患者様の治療に専念し、「歯」はもちろんのこと、大切な「からだ」を健康な状態で一生お手伝いすることを使命として日々精進している。
「歯の健康なくして全身の健康はありえない」「食養生なくして病気は根本的に治らない」そのためには「歯医者さんで定期的予防処置を受けること」「よい食べ物を選び、食べ方を変え、暮らしを変えること」で、健口と口福になります。100歳になっても健康長寿でいられる秘訣が紹介されています。

ご購入はコチラから



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乳酸菌で持続可能な社会的畜産・農業の推進

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)Koagoが推進する持続可能な社会的畜産・農業を応援しています。



楽Bio通信

ラクアが発行するお客様資料「楽Bio通信」の過去の号が閲覧できます。



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



公式ホームページ