



# らくびお 楽Bio通信

2023年 3・4月号

## NS 乳酸菌革命記

カルシウムは骨と歯に99%ありますが、残り1%は血液や細胞に利用されています。カルシウムは人間が生命活動をするうえで重要な働きを担うミネラルであり、不足すると、骨や歯がもろくなるだけでなく、高血圧症、動脈硬化、心筋梗塞のリスクを高めるほか、イライラの原因になります。

しかし、地球上でカルシウムが足りない動物と言え、おそろく人間だけでしよう。なぜなら、人間だけが食べ物を焼いたり煮たりして食べます。そうすると、イオン状態のカルシウムが、炭酸カルシウムのような塊として沈殿してしまいます。家庭にある湯沸かしポットを見ればよくわかります。ポットの内側に、白い物質が付着していることに気づくでしょう。これはカルシウムが固形となったものです。このような状態になったカルシウムの吸収は、細菌の助けを借りないとできません。石のようなカルシウムを、そのまま吸収することはできないのです。

日本では「カルシウム不足」がよく指摘されます。火山灰土壌の日本には、カルシウムが少ないからです。厚生労働省の統計で示されている1日の必要量(600mg)に足りていません。ミネラルを多く含んだ水を飲む国

では、カルシウム不足はあまり起こりません。

カルシウムが足りないとき、「牛乳を飲みなさい」と多くの人がいいます。カルシウムの含有量が多いからです。しかし、カルシウムは牛乳のほか、野菜や魚など、よく食べる食品にも豊富に含まれています。

にもかかわらず、カルシウム不足がいわゆるのは、ひとつは吸収率がとても悪いからです。食べてもそのまま排泄にはならない。ではどうしたらよいのでしょうか？

カルシウムを効率よく身体に摂りこむには、乳酸菌の力を借りるのが一番です。

乳酸菌は牛乳に含まれるカルシウムを乳酸カルシウムにします。乳酸カルシウムになると、よく吸収されます。したがって、十分に乳酸菌を摂って、正しい食生活をすれば、カルシウム不足は起こりません。

血液や細胞に必要なカルシウムが足りないと、身体はそれを補うために骨からカルシウムをもってきて使います。しかし、骨から使うとき、なぜか必ず余分にもってきてしまいます。その余分なカルシウムは血管を傷つけたり、血栓をつくって血流を悪くしたりします。それが高血圧や動脈硬化の原因になります。

とくに中年以降の女性は、閉経でホ

ルモンバランスがくずれると、カルシウム不足に陥り、骨粗しょう症のリスクが高まります。

もう一つ、日本人をカルシウム不足にさせている原因があります。それは水です。そもそも日本の水は、ミネラルが不足しています。そのうえ、日本人はお茶をよく飲みます。ミネラルが少ない方がお茶はおいしくいれられます。

でも、お湯でいれるお茶は、水分補給の立場で考えると、死んだ水を飲んでいることになるのです。腸内菌は喜びません。死んだ水を飲んでいると、せっかくな食品から摂ったカルシウムも、吸収されにくくなってしまいます。生きた水とは、生水そのものです。沸騰して殺菌したり、保存剤を入れていない水です。「雪解け水を飲ませると二フトリがよく卵を産む」というのも、こういうことなのです。

生きたよい水を飲むと、乳酸菌を摂ればカルシウムの吸収が格段によくなり、ふつうの食事をしているだけでも、カルシウムが不足することはありません。

カルシウムは骨粗しょう症や高血圧を予防するほか、イライラにも効き目があります。血液中に含まれるカルシウムは、イライラを解消する効果があるのです。現代人にとって有り難いのは、精神を安定させてくれるでしょう。

カルシウムが不足すると、感情をコントロールするのが難しくなります。ストレスの多い時代、感情を爆発させないためにも、カルシウムは欠かせないものです。

乳酸菌を絶えず補給していれば、牛乳をたくさん飲まなくても、カルシウム不足はまず起こりません。カルシウム不足は、乳酸菌不足と思っておかまいません。

「NS 乳酸菌が病気を防ぐ」より抜粋

## お知らせ



### なめるサプリ「チイサナミカタ」

現在、リニューアルのため欠品となっている「チイサナミカタ」は、4月中旬ごろの販売再開を予定しています。ご愛用頂いている皆様には、お待たせしており心よりお詫び申し上げます。主原料である「BG-21菌発酵液」を大幅に増量して帰ってきます。口活+腸活の両方が期待できるフローラケア製品となっていますので、ぜひお買い求めください。



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

お腹の調子が良くなりました。  
今後も続けていきたいと思っております。  
(今後の変化にも期待、楽しみにます。)

60代・女性・大阪府在住

毎月のように風邪をひき、喘息の発作をおこして、飲け始めた1ヶ月前は肺炎になっていました。薬を飲け続けていたので、お腹の調子が悪くなり、姉がすすめてくれたNS乳酸菌は、のり始めると、薬が効くようになっていって、普通になりました。月経前後の風邪症状も、軽くなりました。しばらく飲け続けて、持病の喘息も良くなりました。ありがとうございます。

40代・女性・東京都在住

3月14日、社会起業家の発掘・育成・支援が目的の「みんなの夢AWARD」が開催されました。なんとファイナリストとして内モンゴルで長年、砂漠緑化活動をしているバンベンの坂本さんが登壇しました。惜しくもグランプリとはなりませんでしたが、「塩を売って緑を買おう男」として素晴らしいプレゼンが行われました。ラクアでは今後も継続して坂本さんの行っている植林活動を支援していきたいと思っております。



(有)バンベン 代表 坂本毅



「アレルギーの臨床」  
(2023年4月号)



「アグリバイオ」  
(2023年4月号)



「TVホスピタル」  
(2023年2月号)

大草原の乳酸菌が掲載されました 大草原の乳酸菌が掲載されました 大草原の乳酸菌が掲載されました

## メディア掲載

ラクアでは大相撲が開催される毎場所、お客様へ番付表をプレゼントすることで大相撲文化の伝承を支援しています。モンゴル力士はもろろんですが、すべての力士を応援しています。



金川社長と宮城野親方(元・白鵬)

### 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