



# ら く び お 楽Bio通信

2023年  
5・6月号

## NS乳酸菌革命記

2011年は、ビタミン発見百周年にあたりました。

ビタミンの存在は、船乗りの病を調べていく過程で偶然に発見されたものです。むかしの船乗りたちは長期間海上にいて、新鮮なものが食べられませんでした。新鮮な食べ物に多く含まれている物質がビタミンでした。それが不足した結果、脚気などいろいろな病気にかかったわけですが、それで船乗りたちの病因は、ビタミン不足によるものと推定されたわけです。それがビタミン発見の物語です。

いまでは人間にとって必須の物質とされているビタミンですが、じつはビタミンが必須の物質であるかどうかは、まだ結論が出ていないのです。というのは、地上にいて船乗りたちと同じようなもの食べ物を摂っていても、病気になるらないのです。その違いはどこからくるのか。

地面で土や植物・動物などと共生している人間は、ビタミンが足りなくなることは絶対ありません。世界のすべての長寿村で、ビタミン剤を飲んで長寿になった例もありません。

地上では、空気中や食物の中から、自然と乳酸菌を体内に摂り入れることができるのに対して、隔離された船上

では、食べ物の中に防腐剤を多めに入れなければならず、そして常にそのような食べ物を口に入れると、腸内菌はほとんど抑制されますから、乳酸菌不足になります。その結果、体内でビタミンを生成できないのです。

ビタミン不足は、乳酸菌不足によるものともいえます。食物を分解してビタミンを生成する機能がなければ、ビタミンを多く含む食物を摂ってもビタミン不足になってしまふ。カルシウム不足の原因と同じように、このことをよく理解しておく必要があります。

あなたが菌と上手につきあえているか、つまり菌との共生がうまくいっているかどうかは糞便で判断できます。

口から入った食べ物は、消化しきれない繊維質を除いて、すべて小腸で栄養が吸収され、肝臓を経て全身に配給されます。その栄養の一部は菌の工サになります。こうして宿主と菌のよい共生関係が成立します。

しかし、私たちの生活からゴミが出るのと同じで、体内からも老廃物や身体にいらぬものも出てきます。それが便と尿です。

便はどんな成分かというと、腸壁の剥離細胞などの老廃物、消化しきれなかった繊維質、腸内菌とその残骸、あと水分から成り立っています。組成は水分が70〜80%、水分以外は、老廃物や食べカスもありますが、85%

は生きている菌とその残骸、つまり、便は私たちがいかに菌と共生しているかの証でもあります。

また、便の色、かたち、においは体内の腸内菌の状態をよく現わしています。便を観察すると、腸内菌がよい状態かどうか、健康状態かわかります。

たとえば、おいでいえば善玉菌、悪玉菌のバランスがよい時は、漬物に似た、よい発酵臭がします。「便は臭い」というのは間違っています。食生活が正しく、健康体で腸内菌のバランスがよければ、少しの嫌なにおいではありません。

悪臭を発する時は、腸内菌のバランスがくずれています。悪玉菌が活躍して腐敗が進行し、アンモニア、硫化水素、インドール、スカトールなど悪臭物質ができたからです。臭いオナラも同じです。

オナラが臭いときは悪玉菌が増え、便が腐敗便になっています。したがって、オナラも便もよいにおいになるように努力することが健康を守る秘訣です。便を臭いものと思っただけではありません。臭いと感じる便はよい便ではありません。常に臭くない便が出るようにすることです。乳酸菌をよく摂取すればそうなります。

色は黄色に近いのがよい便です。便の色は胆汁の変化した色です。バナナたちはバナナ形が理想的です。バナ

ナとまでいなくても、とぐろを巻いたようなかたちも合格です。それ以外の硬いのや柔らかすぎる便はよくないといえます。下痢と便秘、どちらが困るかといえば、便秘の方が困ります。下痢をするのは、身体の中に毒素など好ましくないものが侵入したときで、早く危険物を排泄しなければなりませんから、むやみに止めない方がよいのです。下痢はデトックス(毒出し)でもあるのです。

便秘は放置しておく、大腸がん、動脈硬化、不眠症、肩こり、肌荒れ、免疫低下など、さまざまな病気の原因になります。こちらのほうは、早く解消する努力が必要です。便秘の解消は、薬に頼らず乳酸菌を摂取することで。薬に頼ってはいけません。いつまでもその原因はなくなりません。乳酸菌を摂ると同時に、乳酸菌の工サになるオリゴ糖などを摂取するのも効果があります。豆乳などもよいでしょう。あと繊維質の多い食物をよく食べることで。

乳酸菌とその工サに適した食品を食べると、腸内で乳酸菌が爆発的に増殖して、今まで述べたように、有用な働きをしてくれるのです。

「NS乳酸菌が病気を防ぐ」より抜粋



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

「大草原の乳酸菌」を1日2粒、10ヶ月、  
お腹のムスムスが落ち着いた。  
精神的におちついていふよりに思ふ。  
※、バネツク障害になっていたが、  
お腹のムスムスが、おさまること、  
動悸もおさまっている。

40代・女性・奈良県在住

1日12粒を就寝前に飲んでいて、  
牛乳よりも豆乳と一緒に飲んでいて、  
飲み始めたのは昨年12月に寒暖差の激しい時期ですが、  
体調が安定し、今現在風邪ひいていません。  
排便も快調で臭いも減っています。  
免疫力も、免疫力はあるのですが、今後は「大草原の乳酸菌」の効果を  
実感していきたいです。

50代・男性・千葉県在住

大変長らくお待ちさせていただきましたが、ようやく「チイサナミカタ(30粒)」が販売再開いたしました。リニューアルでは主原料であるBG・21菌発酵物の大幅増量、人工甘味料の減少、風味の強化を実施しました。この小さな一粒が口内フローラと腸内



なめるサプリ「チイサナミカタ」

## お知らせ



「アグリバイオ」  
(2023年5月号)  
大草原の乳酸菌が掲載されました



「TVホスピタル」  
(2023年4月号)  
大草原の乳酸菌が掲載されました

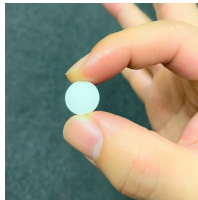
## メディア掲載

フローラの大きな味方となってくれるでしょう。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、ぜひお試しください。

■単品都度購入の場合  
定価2,980円(税込)

■定期会員様の場合  
2,700円(税込)

■定期会員様2袋以上購入の場合  
1袋あたり2,430円(税込)



### LINE

「大草原の乳酸菌」公式LINEアカウントが完成しました。こちらから商品・出荷・変更・質問などのご質問のメッセージでお問い合わせすることが可能です。

こちらから友だち追加  
よろしくお願ひします。



●「楽Bioポイント」活用期間は6・7月となります。ポイント明細・

楽Bioショップ商品一覧をご確認の上、ご利用ください。仮にご利用しない場合でもポイントの有効期限は最終購入日より2年となっておりますのでご安心ください。

### 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



ラクアリンク集