



らくびお 楽Bio通信

2023年
7・8月号

NS乳酸菌革命記

SARSをきっかけにして始まった私の乳酸菌研究は、まず世界中の論文を読むことから始まり、次いで乳酸菌の原種を採取して、単菌ごとの機能や効果効能を調べることでした。

それぞれの国には「バクテリア・バンク」があります。いろいろな細菌もストックされていて、研究者はだれでも取り寄せることができます。しかし、乳酸菌そのものは身近にあるものです。漬物や発酵乳からたくさん採取することができます。

私はふと、子どものころに食べた、モンゴルの伝統食である「原生ネギの漬物」を思い出しました。モンゴル高原には背丈が15センチほどの原生ネギが群生しています。草原の人びとは「シャーツォン」(沙ネギ)と呼びます。生でももちろん食べられますが、食物が乏しく厳しい冬季を過ごすためには、漬物などの保存食は、生きのびるために必須です。

その漬物から採取した乳酸菌は、桿菌で、しかも大型のものでした。続いて、これもまたモンゴルの伝統飲料といつか、夏の期間だけ飲む「酸馬乳」(発酵馬乳)からも乳酸菌を採取しました。日本では一般に「馬乳酒」といいますが、酒のイメージにはほど

遠い飲み物です。感覚的には甘くないヨーグルト飲料みたいなものです。

酸馬乳は、馬が乳を出す夏季(7〜10月)だけ飲む遊牧民のご馳走です。仔馬が飲む馬乳を母馬から少し分けてもらい(搾乳し)、スターター(発酵菌が残っている酸馬乳)に加えると1日で発酵し、アルコール度2.5〜3%の飲み物ができます。むかしのモンゴル人の男性は、夏、1日にこれを数リットルも飲んだそうです。いまや世界最強の力士と言えは横綱の白鵬でしょう。彼はモンゴルにいた時は日に5リットル以上、酸馬乳を飲んでいたら聞きまし、現在も夏季に帰国すれば毎日飲んでるといいます。

酸馬乳はとて不思議なものです。牛乳と違い、発酵してもタンパクの沈殿あるいは凝固が見られません。牛乳よりさらっとしていて、半透明な感じ。牛やヤギの乳に比べてこんな薄い飲み物でも、仔馬がちよつと飲んだら、親馬を追いかけてよく走ります。私はその酸馬乳からも乳酸菌を採取しました。その他、ヤギやヒツジなどの発酵乳やチーズからも、いろいろな種類の乳酸菌を採取していったのです。「灯台も暗し」といいますか、これからモンゴルの大草原から採取した菌の遺伝子を特定し、種類を調べ、その効果を実験してみると、すごいことがわかってきたのです。私の故郷にはと

でもない宝物があったのです。

私はこれらの有用な働きをする乳酸菌を、その学術名とは別に、「NS乳酸菌」と総称するようにしました。NSは「New」と「Sun」の頭文字をとったものです。日本語にすれば「新しい太陽」「親日」です。この乳酸菌が人びとの健康にとって太陽のような存在になってほしい。私はそういう願いをこめて名付けました。また、語呂遊びかもしれませんが、「New Sun」は「にゅうさん」とも読めます。→「NS乳酸菌が病気を防ぐ」より抜粋

猛暑対策

◆夏バテ

高温多湿や、脱水症状により体調を崩し、だるさや疲れやすさ、食欲不振、気力の喪失といった症状が表れます。

◆熱中症

激しい運動・気温上昇で体温が上がり体内の水分・塩分不足や、体温調節ができずにめまいや立ちくらみ・頭痛・吐き気・虚脱感などの症状が表れます。全身の痙攣、高熱など命にかかわることもありますので要注意です。

◆夏バテは自律神経の乱れが原因

汗をかくことで熱を体外に逃がして体温を調整していますが、エアコンが効いた涼しい場所と、暑い屋外との温度差を繰り返すと、自律神経の働きが追

いつかず、バランスが崩れてしまします。また、水分が補給されず脱水症状が生じ、血液やリンパが流れづらくなって頭痛やだるさを引き起こしたり、暑さで寝付けずに睡眠不足となり、疲れが取れにくくなったりします。自律神経は内臓の働きもコントロールしているため、胃腸の機能が低下して食欲が失せたり、消化不良になったりする場合もあります。自律神経のバランスを整え夏バテを防ぎましょう。

★夏バテ・熱中症対策

●冷えを防ぐ ●自律神経を整える ●バランスのよい食事 ●適度な運動 ●しっかり睡眠 ●こまめな水分補給

★脱水症の疑いがある状況

●手を握る(冷たい) ●手の甲をつまみあげる(跡がいつまでも残る) ●爪を押して離す(爪の色が元に戻る時間が長い) ●おでこ脇の下を確認(汗をかいていない) ●舌を見てもみる(表面が力サカサ・でこぼこ・亀裂)

★重度の脱水症の状況

①ペットボトルを自力で開封する、②それを口元に運び中身を自力で飲む。①あるいは②ができない場合は、病院への搬送を考えてください。脱水症になったら、後遺症を残さないように、重症化しないように、すぐに経口補水療法あるいは輸液療法が実施されなければなりません。



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

1ヶ月、夜、寝る前2粒飲んでます。
便秘でしたのが2月以内には便秘出る
様になりました。

60代・女性・茨城県在住

1リットルの豆乳に、2粒を入れて豆乳ヨーグルトにして食べています。
4〜5年ほどだと思います。
通常のヨーグルトとは全く違って、お腹のゴロゴロは一切なく、元々
便秘体質ではありませんが、とても快適です。(年と共に、排泄機能は衰
夏にお腹をこわした事があったのですが、それもなくなりました。
そして、大草原の乳酸菌のおかげで、カゼを一回もかいてません。
本、ありがとうございます。大切にします。他の人へも伝えます。
こちらこそ、ご縁に感謝です！

50代・女性・大分県在住

著者は谷口英喜氏（済生会横浜市東
部病院患者支援センター長兼栄養部
長医学博士）です。
毎年1000人以上の人が熱中症で
亡くなっています。熱中症・脱水症状
は命にかかわる侮れない疾病です。し



「いのちを守る水分補給」
(評言社刊)

おすすめ書籍



「TV ホスピタル」
(2023年7月号)
大草原の乳酸菌が掲載されました



「バイオレゾナンス医学会全国大会」
(2023年7月16日)
ラクアが協賛企業として掲載されました

メディア掲載

しかし、これらの疾病は水分補給のやり
方次第で防ぐことができます。最適な
水分補給を学ぶ学問が「飲水学」です。
飲水学の考えを実行すれば、生活習慣
病、肥満、感染症、老化などの予防も
ある程度可能です。食事、水、お茶、
カフェイン入り飲料、スポーツドリン
ク、経口補水液・・・これらの最適な
水分補給法、つまり飲水学を知ってお
けば、あなたと大切な人の命を守るこ
とができるのです。

ご購入はコチラより
Amazonページへ



LINE公式アカウント

こちらから商品・出荷・変更・質問
などについて、LINEのメッセージ
でお問い合わせすることが可能です。
応募者様全員対象で「友だち追加キヤ
ンペーン」実施中です。どうぞご応募
ください。

こちらから友だち追加
よろしくお願います。



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