



らく びお  
**楽 Bio 通信**

2025年  
7・8月号

～ラクアの大切なお客様へ製品や健康関連の情報を発信～

**乳酸菌革命記** **ホームシックは腸から！？**



突然世界の歴史に現れ、モンゴル大帝国を築いたチンギス・ハン。世界史上の英雄の一人ですが、彼は一人で世界を征服できたわけではありません。軍隊が強かったからです。

軍隊が強かったのは乳酸菌があったからです。乳酸菌と軍隊にどんな関係があるのか？これがあるのです。どんなことかといいますと、乳酸菌のおかげで軍隊はホームシックにならなかった。それが強さの秘密だということです。

ホームシックなどという、ロマンチックな印象をもたれるかもしれませんが、実際に故郷から離れて暮らした経験がある方は、「ああ」とわかっていただけるとと思います。軍隊に入って故郷とも家族とも離れて船上に連れて行かれ、明日の命の保障のない立場に身を置く、しかも長期間です。このストレスはたぶん経験してみなければわかりません。

兵士は極度のホームシックにかかるのです。そのとき、抜群の癒し効果をもつのが食べ物です。アメリカがイラクやアフガニスタンに派兵するとき、ハンバーガーなどアメリカの食べ物を用意することが欠かせません。そうしないと、軍隊は弱体化してしまうのです。

昔もそうでした。チンギス・ハンも巨大なモンゴル帝国を築きましたが、遠い外国に派遣するとき、ホームシック対策をする必要があるのに、彼の軍隊はその必要がなかったのです。

なぜかという、遊牧民の彼らは、普段一緒に生活しているヒツジ、馬などの家畜と一緒に連れて遠征したからです。肉も乳製品も普段通り食べていました。だからホームシックにならない。ストレスもあまり感じない。アレルギーにもならない。戦場にながら、普段通りの生活ができていたのです。

もう一つ付け加えたい私の感想は、蒙古人によるアジアから欧州までの版図拡大は、武力による征服だけでなく、思想と道徳的なものもあったということです。元の時代に、蒙古人以外で、武力でほかの国を征服し、統治したり植民地にすることは長く続けられませんでした。よい共生菌を身体につけると、精神の安定、冷静、理性的な考えができたからだと、私たちの研究から推論できます。元は滅びましたが、その後、インド、中東、東欧までの統治はずっと長く続けることができました。

どの民族も太古から受け継がれる自然の恵みを楽しみ、その中から必ず乳酸菌がいる発酵食品をつくり出してきました。そしてそれはその民族のココロの糧になっています。日本人は梅干しやおしんこ、韓国人はキムチがそういう食品です。

チンギス・ハンも軍隊は、普段の生活をそのまま遠征先にも持ち込めたことと、乳酸菌の豊富な食品が日常的な食べ物だったことで、二重の恩恵を得ていた。だから強かったのです。

私は今、日本食に慣れているので日本に来てホームシックにはなりません。日本の方と一緒にモンゴルの大草原に行き、最後の日に「何が食べたいですか？」と聞くと、「ここ、日本食ありますか？」といいます。やっぱりホームシックです。



【『NS乳酸菌が病気を防ぐ』より抜粋】

**お客様の声①** (70代・男性・埼玉県在住)

一日2粒を毎日飲んで、便秘が解消されて入浴で入浴して  
いすのが、(900mg)4粒入れてす！  
大量の大便が毎日有り、毎日スッキリしてす。  
近頃の、お腹がグーンと鳴って来、無いか  
(痒)が、いいようす。

※個人の感想であり、効果効能を示すものではありません。

**お客様の声②** (80代・男性・東京都在住)

年々位前年、乳酸菌、乳酸菌、乳酸菌、乳酸菌、友人が  
プレゼントして毎日朝、ヨーグルトに、乳酸菌  
パック等入れてす。いいす。毎日の  
生活で、便秘が毎日有り、毎日スッキリしてす。  
近頃の、お腹がグーンと鳴って来、無いか  
(痒)が、いいようす。

※個人の感想であり、効果効能を示すものではありません。

**メディア掲載**



**アレルギー  
リウマチ性疾患**  
Allergy & Rheumatic Diseases  
(目：アレルギーの臨床)

災害時の  
アレルギー疾患対応  
一日頃からの備え

8  
2025年8月号

こちらからも一覧を確認 「アレルギーリウマチ性疾患」  
することができます。(2025年8月号)

第70回 バイオレゾナンス医学会 全国大会  
**医療と暮らし**  
～人の健康 社会の健康～

7/27  
2025

10:00-16:40  
東京駅前会場  
〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1

「バイオレゾナンス医学会全国大会」  
(2025年7月27日開催)

しゃがあ  
vol.60-62

**アドルジシラム**  
呼吸器科  
呼吸器科  
呼吸器科

「しゃがあvol.60-62」  
(2025年8月号)

**おすすめ商品のご案内**

『和漢の湯』(5包入り) 定価2,420円  
～自然生薬から作られた薬用入浴剤～  
トウキ、ガイヨウ(ヨモギ)や生姜、紅花など、9種類の自然生薬を配合。生薬が温浴効果を高め、冷え症や肩のこり、また疲労回復などに効果的です。からだの芯まで温まり、血行を促進し発汗も促し、和漢植物の優しい香りでリラックスできます。商品詳細については公式オンラインショップにてご確認ください。



**ニュース**



(株)ラクアが7月17日に創業16周年を迎えました。

2009年より『大草原の乳酸菌®』を発売してから早いもので16年が経ちました。初期の頃から継続されているお客様も多数いらっしゃいます。心より感謝申し上げます。これから20周年に向けてより一層、NS乳酸菌を通じてお客様の健康生活に貢献できるよう邁進いたします。

**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。



■お電話でのお申し込み(携帯電話からもご利用になれます)  
**0120-098-529**  
受付時間/午前9時～午後9時(土・日・祝日も承ります)

■FAXでのお申し込み  
**03-5280-2533**  
24時間受付(土・日・祝日も承ります)

■インターネットでのお申し込み  
**大草原の乳酸菌** 検索  
<https://laca.co.jp>



ラクア公式  
**オンラインショップ**

公式オンラインショップ

LINE公式アカウント