



らくびお 楽Bio通信

2019年
8月版

共生菌に喜びを

最近になり、「腸は」全身に大きな影響を与えていることがわかってきました。腸は全身の臓器とつながっており、お互いに影響を及ぼし合っています。つまり、腸を整えることは、全身の健康につながり、健やかな生活を送るためにも必要不可欠なことです。日本人の多くの人がお腹の不調を抱えているといわれています。腸を整えることで今までよくわからなかったカラダの不調が改善することもよくあります。また、腸の不調や病気の症状がない人でも、腸をリセットすることで、様々な病気を未然に防ぐ「未病」の対策として役立ちます。

人間の細胞は約60兆個（最新の研究では37兆個！？）と言われていますが、人と共生している細菌の数はその10倍とも100倍とも言われています。私たちはその共生菌なしでは生きていけないのです。普段の生活の中で何かを判断する時、それらの共生菌が嫌がるのか？それとも喜ぶのか？をまずは考えてあげることが大切ですね。その思いが、ココロもカラダも健やかに、穏やかに過ごすことができるヒントかもしません。ぜひ共生菌に喜びを！

乳酸菌を飲むタイミング



NS乳酸菌革命記



中国科学院教授
金鋒 博士

私（金鋒博士）は1956年、内モンゴルの主要都市フホトで生まれました。民族としてはモンゴル族で、先祖はチンギス・ハンの弟の血筋にたどり着きます。父は役人で、私は5人兄弟の4番目の子どもでした。学校教育が嫌いだっただ私にとっては、北京から田舎へ移り住んだ時期の農家の生活は命のつながりが体感でき、充実していました。

1970年代、中国では高校を卒業するとすべての学生が田舎に行っ

て「知識青年」として農家と一緒に生活しながら農業に従事することになっていました。今思えば、あれはとてもいい教育だったと思います。都会の若者は、食べ物をつくるには労働体験が必要で、決して自然資源を無駄にはいけないことを学びます。

当時、中国の農業では、十億余りの国民の生計を支えるために、大量の農薬、化学肥料が使われていました。ある時、私は綿花の畑で噴霧器を背負って一日中農薬を散布していました。3日目の作業が終わった頃、自分の体がふらふらになり、畑の隅に座ると、そのまま意識を失ってしまいました。1週間後、私は病院のベッドで意識を取り戻し、1か月ほど休養したら普通に歩けるようになりました。農薬の中毒症状は1年ほどで消えましたが、農薬や薬にとて

も敏感な体質になってしまいました。私が現在、一生懸命にNS乳酸菌やプロバイオティクスの研究をして、殺虫剤、農薬、抗生物質を使わないことを目指しているのは、この経験があるからとも言えます。

「乳酸菌革命」より抜粋



モンゴル大平原に暮らす子どもたち
撮影：西村幹也（NPO 法人しゃがあ）



お客様の声
ページ→

●どれくらいの期間飲んでますか？ また飲み始めてからどのような変化がありましたか？

5ヶ月間経過しました。
便通が良くなり体調も良くなりました。
汗により薄毛にくくなりました。
後少し顔と首にふき出物が出てきました。
9分 体の中の悪い物が体外へ放出されたのでしょうか！

50代 男性 静岡県在住

●どれくらいの期間飲んでますか？ また飲み始めてからどのような変化がありましたか？

半年間位。
飲み始めから便秘、便血などの症状が
かなり改善されて、毎週のように医者に
通っていたのが、うそのようです。
今後を続けて飲んでいきたいと思えます。

30代 女性 東京都在住

「大草原の乳酸菌」 お客様の声

健康コラム



健康管理士の
実践予防医学
著 佐藤 裕一郎

健康寿命を伸ばすためには、食べ物
の量や中身、さらに食べ方にまで
気を配ることが大切です。私が「健
康体質」になるために、日ごろ実践
している食事をいくつか紹介します。
①カロリーを意識的に減らして
「腹八分目」にする。(カロリー②
ニンジンとリンゴに季節の野菜や果
物をまるごとジューズにして飲む。
③色彩豊かな食べ物を食べる。(特
に赤色がおすすめ)④ヨーグルト、納
豆、漬物などの発酵食品よく食べる。
これらの食事は、長寿遺伝子を活
性化させ、酵素や乳酸菌、抗酸化物
質を効率的に摂取できること、そし
て腸内環境を良くすることなどで免
疫力を向上させます。比較的他の方
に実践できますのでチャレンジし
てみては如何でしょうか。
食はエネルギーの源となるほか、
人生の楽しみのひとつでもありま
す。ときには、旨いものを食べる喜
びを忘れないようにしましょう。
「健康管理士の実践予防医学」より抜粋

NS乳酸菌の発見者である金鋒博
士の2冊目の著書です。NS乳酸菌
の効果・可能性などが詳細に描かれ
ています。



NS 乳酸菌が病気を防ぐ
(PHP研究所刊/2012年)

おすすめ書籍

「大草原の乳酸菌」が掲載されました。



「健康産業新聞」(7月3日号)



「細胞」(8月号)

メディア掲載

「大草原の乳酸菌」
公式Instagram



「大草原の乳酸菌」
公式フェイスブック



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。



■ 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

