



ニューサンキング

ら く び お 楽 Bio 通信

2019年
9月版

長寿は腸寿から

長寿大国日本では平均寿命が男女ともに年々伸びています。厚生労働省が2019年7月30日に公表した資料によると、2018年の日本人の平均寿命は男性81.55歳、女性は87.32歳で過去最高を更新しました。国際比較で見ると、日本人男性は香港、スイスに続いて第3位、女性は香港に続いて第2位です。しかし本当に意識しないといけないのは健康寿命です。健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義づけされており、高齢化が進む日本でも重要視されている指標の一つです。2016年公表の健康寿命は男性72.14年、女性は74.79年であり、その年の平均寿命と比較した場合、格差は男性8.84年、女性12.35年となります。健康とは言えない期間が男性で8年以上、女性で12年以上あるとなると、本当に長寿社会と言えるでしょうか。近年の研究では、腸内フローラが全身に影響を及ぼすことがわかってきました。腸内環境を整えるということが健康長寿への重要なアプローチであることは間違いありません。長寿は腸寿から！

乳酸菌モグモグで守備力UP



NS 乳酸菌革命記



中国科学院教授
金鋒 博士

農村での2年間の農業従事が終わり、私は北京に戻り就職しました。「優秀知識青年」という評価をもらっていたので、中国科学院の遺伝学研究所で働くことになりました。中国科学院とは、中央人民政府直轄の自然科学研究機関、または国家最高研究機構です。そこで3年間勉強した後、学位を取るために北京師範大学に1年半通い、無事に卒業することができました。1982年から同じ研究所の人類遺伝学研究室に入りまして。それから5年間、少数民族の

遺伝子の調査を行いました。86年には東京大学との共同研究が始まり、その共同研究の後に、東大の教授から「日本に留学をしたければ、文部省の奨学金を申請したらどうですか」と薦められ、運よく何万人に一人しか得られない文部省の奨学金の採用通知を手にすることができました。留学生として私が日本に来たのは1987年10月でした。日本語もまったくわからないところからのスタートでしたが猛勉強の末、私は修士課程に合格し、東京大学理学部人類学研究室での学習及び研究生活が始まりました。優秀な成績を維持していたおかげで、奨学金は5年半もらうことができました。1993年3月、私は理学部を代表して、安田講堂で東京大学総長から卒業証書を受け取りました。外国人が代表を務

めたのは初めてのことかもしれません。東京大学の人類学研究室での5年半は、私の人生の中で一番強い印象が残っています。これらの研究生活での経験が、現在の乳酸菌の研究でもとても役立っています。『「乳酸菌革命」より抜粋』



移動式住居ゲルと草原風景
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？

ヨーグルトを半年食べています。
主人は腸が弱いのが原因、食べ始めて腸の調子が良くなり、乳酸菌のおかげで便秘が治りました。

60代 女性 福岡県在住

●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？

2ヶ月前ほどに飲み始めてます。
毎朝固いお腹が柔らかくなり、体調が良くなりました。それによって食欲も出てきました。お肌、髪などが徐々に良くなりました。私は乳酸菌を飲み始めて、食事の大切さを実感しています。バランスよく食べた時と、偏った食事した時の違いが、食生活と考える様に判別し服用したら、スッキリ感が味わえますね。肌にも良いかなと感じています。

60代 女性 佐賀県在住

「大草原の乳酸菌」 お客様の声

「健康管理士の実践予防医学」より抜粋
健康寿命を伸ばしましょう。

「メタボ」ならぬ「ロコモ」。その名もロコモティブシンドローム。ロコモが進行すると要介護になる可能性が高まると言われています。
筋肉、筋力のアップは、ロコモに
関係の深い「骨粗鬆症」「変形性関節症」「変形性脊椎症」といった疾患の改善につながり、結果的に運動器全体に良い影響を与えます。筋肉、筋力のアップには食生活も大切です。高齢になるにつれて、筋肉を
つくるためのタンパク質や、骨をつくるためのカルシウムが不足しがちになります。乳酸菌はタンパク質をアミノ酸に換えて筋肉をつくる手助けをします。

ロコモ予防に大切なのは、「筋肉ケアを意識した適度な運動」と「筋肉、筋力をアップさせる食事によるケア」をバランスよく続けることです。いつまでも自分の足で歩き続けていくために、ロコモを予防し、健康寿命を伸ばしましょう。



健康管理士の
実践予防医学
著 佐藤 裕一郎

健康コラム



酵素医療の第一人者である鶴見隆史氏の著書です。酵素栄養学に基づくファスティングや機能性食品をミックスさせた独自の医療で多くの患者の命を救っています。本書ではNS乳酸菌についても記述されています。



『最高の食養生』
(評言社刊/2018年)

おすすめ書籍

NS乳酸菌と金鋒博士が掲載されました。



『アレルギーと臨床』
(9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

