サンキンク

びお 浦

ਭ੍ਹੇ

続いて、

満州族、韓国人が近

の遺伝子の研究によると、日本人に でこの民族の調査を続けました。

一番近い血縁関係者はモンゴル人で

2019

乳酸 某 命

かりで、 けなのです。東大の人類学研究室の 校に3年以上いたのは、 が変わりました。 影響が、母親の次に大きいと思います。 ではありませんでした。 指導教官の尾本恵一先生から受けた 大革命の最中で、 私は小学校、 落ち着いて勉強できる環境 中学校の時代は文化 授業も思想教育ば 何と10回も学校 東京大学だ ひとつの学

ですから私は、いま現在、 事ですと尾本先生から指導されまし ういう場所で、ハエがいっぱいいる 査で、 いつも学生たちに言います。 して態度を変えてはいけませんと、 テルでも、世界の奥地の村でも、 研究はできないと教えてくれました。 な顔で飲めるということがとても大 されたりしても、それをよけて平気 食物や汚いコップに入れたお茶を出 た。これができなければ、 奥地等の場所を訪れました。 へ類遺伝学の研究では、DNAの調 いろいろな隔離された貧しい 七ツ星ホ 人類学の 決

族、

集団、または国の争いや戦争を

族になります。世界のさまざまな民 のです。いずれも言語はアルタイ語

中国には56の民族があると言われ ストドクターとして研究をしました。 てほし 中国科学院に戻りましたが、 先生から、 東大で博士号を取得した後、 いとの依頼があり、1年半ポ もう一度日本で研究をし 東大の

快腸ヨ ーグルトのつくり方









出来上がり~! _快腸ヨーグルトの



CAR DISA







シェアしてます。家族みんなで乳酸菌

ます。

私

は

集団遺伝学という研究

私

生涯学習コラム

人生100年時代と生涯学習

ど様々な不安をもつ国民の割合は増 いのでしょうか。 時代をどのように生活していけばよ うな社会環境の中で、人生100年 加傾向にあるといわれます。このよ 過疎化など様々な課題があり、 減少、大都市への一極集中と地方の した社会の中で子育てや年金制度な ています。少子化・高齢化や人口の (生100年時代の到来といわれ 成熟

遺伝学の研究をしていてよく分かる みると、いつも理解に苦しみます。

豊かに潤いをもって生活して行くの 動して行くのか、どのようにして心 するためには、 に若者や働く人々が夢や希望を持 令和新時代が始まり、 躍動感ある生活ができる時代に 一人ひとりの生涯という視点か 私たちは何を考え行 かつての様

> を考えてみたい。 5 生涯学習とは何か、 その必要性

ます。 らない」 りが、自己の人格を磨き、豊かな人 できる社会の実現が図らなければな ゆる場所において学習することがで にわたって、あらゆる機会に、あら 生を送ることができるようその生涯 生涯学習の理念は「国民一人ひと その成果を適切に生かすことの (教育基本法) とされて

人生を豊かに「健康第一」

どで喧嘩をしているというのはつく

ことです。兄弟なのに宗教の違い ことは、我々は本当に兄弟だという

づくつまらないことだと思います。

「乳酸菌革命」より抜粋~

然環境や社会環境が必要であり、 行動選択をする場合には、 を送っています。適切な意思決定や 決定と行動選択をしながら日常生活 動と関連しており、 まず栄養です。 持・増進するために大切なことは 健康である事が第一です。健康を保 人生を豊かに過ごすためには先ず 健康は生活習慣や行 常に自分で意思 適切な自



中国科学院教授 金鋒 博士

要なこととなります 社会」とのつながりをもつことが重 社会環境の一つである「身近な地域 れらの情報を得るためには、 身近 な

健康寿命の延伸に向けて

が高まっています。 ①平和、 を補うためのサプリメントへの関心 バランスの取れた食事、適度な運動 75歳以上を目指すとしています。 命を男女ともに3年以上延伸し、 とされ、2040年までに、 ついては、安心・安全な食材と栄養 十分な睡眠が求められます。食事に 100年時代の安心の基盤は 入、⑥安定した環境、⑦社会的公平で 健康の質を向上させるためには、 国の政策の基本方針では、 |康の基礎となる状況と資源は、 、②住居、③教育、④食料、⑤収 健康寿 「健康

す。 腸をより活動させるためには、 な運動をすることが重要となりま メントが多く利用されていますが、 れます。腸の活動を促進するサプリ に元気を与えることが必要だといわ な働きが要因ともいわれており、腸 現代人の病気の多くは腸の不活性 軽度

> の健 を果たすものと期待されています。 康の保持・ 増進にも大きな役割

学習上級コーディネーター 弘 (B-C研究所代表·生涯



モンゴル相撲の風景

撮影:西村幹也(NPO法人しゃがぁ)

おすすめ書 病気が ここまで

『病気がここまで治った。』 (評言社刊/2016年)



※個人の感想であり、 効果効能を示すものではありません。

今年a2月初的頃から。 快便になりました。

地域経済活動の振興を柱にした住民

景にある理論を呈示しています。

る医師達の臨床研究レポートとその背

た活動が始まっています。

これは、

各地で健康食品のブランド化に向け

病気治しを本気で研究し、 る矢山利彦氏の編著書です。

実践してい 本書は、

て健康産業を掲げる自治体が増え、

また、

地域振興・活性化の柱とし

バイオレゾナンス医学会理事長であ

家族で食りんかい研か、 端、同じめは著れがあったようです。

30代·女性·岐阜県在住

健乳が解消をひました、ガスも出てスペリしています。 は色の方は、カプセルモ酒専用 2 cap なんでいます。

大腸を圧縮しました、手術方、んしウスをかこしたり 仁利や引く-15月以上総進にてわせく退院 できまくて、昼暖時もあるりまくなかたみですか、李人は見くは易りないのでで、更残に追して 又まぐ入院がな、と思いまにか、乳酸菌が脱れに 効心腸内環境が色にかてユニヘか危欲もアップし 切でもなべらいももうになりさいけしているす

60 代·女性·岩手県在住

大草原 お客様の声 の乳 酸 İ

「大草原の乳酸菌」 公式インスタグラム





「大草原の乳酸菌」 公式フェイスブック





しゃがぁ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

98-529

※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





株式会社ラクア

〒101-0052 東京都千代田区神田小川町 2-3-13 M&Cビル3階