



ニューサンキング

# らく びお 楽 Bio 通信

2019年  
11月号

## NS 乳酸菌革命記

中国で6千年前の古い墓を掘って人間の骨を見ると、40歳以上と見られるものはほとんどありません。その時の平均寿命は20〜30歳にしか過ぎませんでした。日本の平均寿命は85歳近くになっていきますが、現代人の寿命が何歳まで延びるかはまだ分かりません。平均寿命が100歳という時代は、決して夢ではありません。

以前、中国の広西という長寿の村が世界中から注目されて、多くの学者が村を訪れ、長寿の理由を解き明かそうとしました。遺伝学の学者は遺伝学が特別だといひ、寄生虫の研究者は寄生虫のおかげといひ、バクテリアの研究者は腸内細菌が多いからだといひます。学者達は、新しいライフサイエンスの事実が見つかったという論文を自分の立場で書くために、自分の研究分野しか強調しません。冷静に見ると、誰も客観的ではありません。長寿の理由をひとつにするのは無理があります。まず、この村の住人達は、ホモロゴスの集団ではありませんでした。一か所から移住してきたのではなく、様々な場所から移り住んできた人の集まりでした。そうすると遺伝子が原因と

は言えなくなります。腸内菌では、特に80、90歳の人達のビフィズス菌が多いという学者もいました。事実としては納得しますが、腸内には500〜1000種類の菌が人間と共生しています。まだまだ分からないことが多く、全体の研究が終わったといえる状態ではないので、長寿の理由がビフィズスのためだと結論付けるのは早すぎるのではないかと思います。村の人は粗食でシンプルな生活を送っています。逆に、なぜ人が短命になるかと考えると、私は一番の原因は食べ過ぎにあると思います。自分が消化できる以上のご飯を食べて、栄養を入れていることが問題です。あの食べ物、この食べ物がいいと言われて、たくさん食べてしまいますが、どんなにいいものでも食べ過ぎはいけないのです。人間の胃の大きさ、腸の長さ



アルタイ山脈と馬たち  
撮影：西村幹也 (NPO 法人しゃがあ)

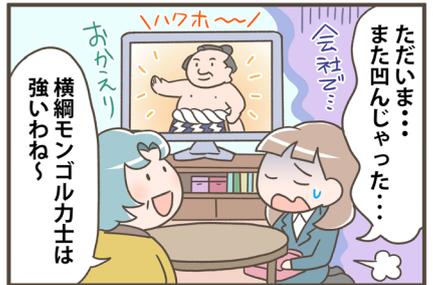
は決まっています。消化力には限りがあります。消化力以上に食べないことが、健康には一番大事だと思います。

「乳酸菌革命」より抜粋

健康生活へ始めの一步  
生涯学習とは、自己の人格を磨き豊かな人生を送るため、生涯にわたって、様々な機会・場所において学習し、その成果を適切に生かすことにより、やりがいや生きがいを感じ、自己実現を図ることが目的です。大事なことは、健康寿命を延伸させるための行動です。食材・食事バランスに気をつける、適度な運動をする、ストレスをためない、睡眠を大事にする、適度にサプリメントを摂取するなど、様々なことを実践されているかと思いますが、ぜひ実行して欲しいことがあります。

朝、目が覚めたら起きあがる前にベッド(布団)の上で仰向けのまま、深呼吸をお腹で10回、胸で10回

### モンゴル力士はなぜ強い？



## 生涯学習コラム

### 健康生活へ始めの一步

して下さい。まず、お腹の上に手のひらを乗せ、ゆっくりお腹の中の空気をできるだけ多く口から吐き出し、次に口を閉じゆっくり鼻から精いっぱいお腹の中に吸い込んでください。そして、また口から吐き出し、鼻から空気を吸い込む。これを10回続けま。次に、手のひらを胸に当て同じ要領で、肺で深呼吸を10回行ってください。これを毎日続けてみてください。簡単ですが、大事なことは継続することです。10日間も続けると体の調子が変わってきたことが実感でき、1〜2カ月と続けるうちに寝起きが良くなってきます。

一般的に中高年になると口呼吸（口から吸い込み・口から吐く）が多くみられます。どうしても口呼吸では十分に空気を吸い込み、吐き出すことができずに呼吸が浅くなり、脳にまで十分に酸素が届かないケースがあるといわれます。健康生活への第1歩としてできる範囲から始めて、徐々に体の変化を感じてみましょう。普段、当たり前に行っている呼吸ですが、意識して行うことで自分の体との意思疎通にもつながり、小さな変化が大きく人生に影響を与えるかもしれません。

廣地一弘（B・C研究所代表・生涯学習上級インストラクター）

## 出展情報



2019年11月17日（日）に佐賀県で開催される「第7回バイオレゾナンス医学会九州大会」へ出展いたします。今年のテーマは「土の健康、作物の健康、人の健康」です。

お申し込みはこちら↓



## おすすめ書籍

近視を治して「生涯視力1.0」を実現する30の生活習慣

小栗章弘

メガネを手放すのに遠慮も年齢も関係なし！近視治療がたどりついたコンタクトも老眼鏡もいらぬ豊かな毎日を取り戻す方法

『生涯視力1.0』を実現する30の生活習慣  
(幻冬舎MC刊/2016年)

医療法人弘鳳会理事長で眼科医の小栗章弘氏の著書です。視力改善のための生活習慣がわかりやすく記述されています。NS乳酸菌についても解説されています。

## 「大草原の乳酸菌」お客様の声

約1ヶ月経過  
毎年花粉症がひどく薬を服用していました。今年は今のはっきり薬を飲まなくて過しています。15才の息子もひどい花粉症で症状が出た当日に数回に分けて1日10粒飲んだとかなり症状が軽くなりました。その後1日1粒飲んでいきます。

50代 女性 兵庫県在住

豆乳ヨーグルトで食べ始めから便通が(元々便秘ではないのですが)良くなり1日に2回、3回出る事！今年花粉症の症状もかまらなくなりました。薬を今の所飲む事もなく楽です。友人や母が肺がんを患い、腸閉塞に苦しんでいた時にもしかしらと思ひ退院後に薦めらみたら効果が有り喜んでらう事が出来た。

50代 女性 静岡県在住

「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

