



ニューサンキング

らくびお 楽Bio通信

2020年
3月号

新型コロナウイルス

昨年12月から新型コロナウイルスによる感染症が中国を中心に発生し、患者数の増加が伝えられています。国内でも患者が発生し、増加傾向にあります。症状としては発熱と咳が特徴で肺炎患者が多くみられます。飛沫感染、接触感染が中心とみられていて、人混みを避ける、咳エチケット、手洗いなどが感染拡大予防に有用と考えられています。

NS乳酸菌の研究者である金鋒博士は、2月初旬に被災地支援のため、北京より浙江省温州市へ飛び立ちました。浙江省温州市は湖北省武漢市の次に感染者数が多い地域です。肺炎患者への治療支援の取り組みを現地医療機関や研究者らと連携して行っています。

金鋒博士は次のように述べています。「動物の免疫が低下した場合にのみ、感染症から包括的な破壊を引き起こし、体の死につながります。体の免疫系の約80%は腸内にあります。抗生物質や食品添加物の不適切な使用により、人間の共生微生物は減少し、腸内細菌叢は不均衡となります。腸内の有益な共生微生物の減少は、免疫系の正常な機能に影響を及ぼす

可能性があります。良好な微生物集団は、ウイルスなどから保護するための安全な細菌免疫バリアを構築できます。ウイルスは人間の科学的研究との対立の中で進化し、パワーアップします。まずは私たちの微生物との共生を正しく行い、野生動物のような膨大な共生微生物を保有し、細菌でウイルスを制御することが正しい健康な世界だと考えられます。感染源である動物などを嫌うのではなく、自身の微生物バリアを排除するライフスタイルを振り返る方が良いでしょう。この地球では、人間だけが独立した王国ではありません。地球で生きるためにはすべてのものとの共生が、生きる唯一の選択肢です。」



大草原にある移動式住居ゲルの中での暮らし
撮影：西村幹也 (NPO 法人しゃがあ)

ダイエット



永田孝行
(一般社団法人日本ダイエットスペシャリスト協会理事長・医学博士)

ダイエットには、本来「規定食」という意味があり、日常的に必要な栄養素を補うという目的があります。また、「美容や健康を目的にして、肥満のみならず痩せ過ぎの予防や解消を図り、食事量や一部の食品を制限すること」ともいえます。

これまでも「ダイエット」という言葉は誤解され、摂食障害や栄養失調、痩せ過ぎも疾病リスクが高まることから、しばしば「ダイエット」という意味を論じられることがあります。ここでは「ダイエット」という言葉の意味をあれこれ詮索する必要はありません。

日本ダイエットスペシャリスト協会 (JDSA) では、ダイエットの根底を「人が本来備えている代謝機能を正常に保って各々の適正体重を獲得または維持させる手段・方法」と考えています。また、ダイエットの目標を「なんでも好きなものを食べても適正体重を維持して健康でいられるもの身体づくり」だと伝えて

います。

ダイエットの基本は食事と身体活動のコントロールにあります。栄養素をしっかりと配慮したバランスのよい食事と日常的な身体活動を心がけることが基本になります。身体活動では、運動だけでなく、日々の動きを活発にすること(活動)によって体内に貯まった余剰エネルギーを減らすことを目指します。食事のコントロールは、大きく分けて、①総摂取熱量(カロリー)を制限する、②食品の種類(栄養成分)をコントロールする、の2つが挙げられます。

食後に血糖値が急上昇すると、それにもなるとインスリンの追加分泌量が増えることで体脂肪が蓄積されやすくなります。つまり「太る・痩せる」キーワードは「血糖値とインスリン」にあり、摂取カロリーを減らすことで食事量を減らすことも、結局は食後血糖値の上昇を抑える工夫なのです。

糖質を極端に制限するダイエットでは、主食も抜くことになるので、一時的には短期間で痩せるため、一瞬ダイエットが成功したと思うのですが、実は、ちよつと油断すると太りやすく、リバウンド率も高いのです。

ダイエットには一大決心は必要ありません。ダイエット効果は体重や



お客様の声
ページ→

※個人の感想であり、効果効能を示すものではありません。

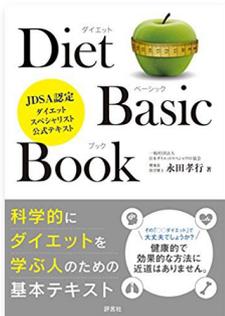
「大草原の乳酸菌」 お客様の声

1日1杯だけ、豆乳ヨーグルトを作り
朝・昼・晩と食べている
約6ヶ月位
腸の働きがスムーズになりました。

80代 女性 東京都在住

約半年くらいです。
体臭が気になっていたのですが、3ヶ月めくらいから、
あまり気にならなくなりました。
もっとも食事内容が乱れると少しにおいすが…。
便通はよくなったと思います。

50代 女性 宮崎県在住



『Diet Basic Book』
(評言社刊/2019年)



日本ダイエツト
スペツァリヰト協会

【JDSA認定資格】
初級◆ヘルシーダイエツター
中級◆ダイエツトエキスパート
上級◆ダイエツトプロフェツサー

サイズといった身体への反応だけでは
ありません。目に見えた反応がな
くても続けることで体内では着実に
改善されているので、今までの生活
を大きく変えない継続可能なレベル
でダイエツトの生活習慣を考えるべ
きです。
ぜひご興味ある方は「Diet
Basic Book」を手にとっ
ていただき、協会認定のJDSA資
格を取得し、それぞれのビジネスや
コミュニティにお役立てください。

オリブオイルをふんだんに使
い、丁寧に釜で炊きあげて作った手
作りの石けんシャンプーです。驚く
ほど濃密な泡立ちとしっとりとした
洗上がりで「石けんシャンプーは
安心だけど、物足りなくて」という
印象をくつがえす新しいタイプの石
けんシャンプーです。潤い天然保湿
成分としてNS乳酸菌を酒蔵で醸造
した、保湿効果の高い乳酸桿菌発酵
液を配合しています。その他にも
オーガニックダマスクローズ、オー
ガニック精油(ローズマリー、ゼラ
ニウム、ラベンダー)が配合されて
います。



「ルセントオリブシャンプー(330g)」
定価 5,060円(税込)
会員価格 4,600円/ポイント
(※Bioショップ商品番号017)

おすすめ製品



『細胞』(3月号)
NS乳酸菌と金鋒博士が
掲載されました

メディア掲載

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。モンゴルから伝統楽
器の演奏家を招いて、日本全国で
音楽会ツアーなどを開催していま
す。賛助会員も募集中です。

バンベンの 砂漠緑化支援



ラクアが支援しているモン
ゴル地方の砂漠緑化の
ための植林活動です。緑
化支援品である食品は大
変好評です。

NS 乳酸菌で持続可能な 社会的農業の推進



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)スピリットが推進する持
続可能な社会的農業を応援していま
す。

笑顔プロジェクトで 子ども食堂支援



笑顔の自画像イラストを作成する
ことで、作成費用の一部が「子
ども食堂食材支援」に使用されます。
ぜひ笑顔プロジェクトにご参加
ください。

■ 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



「大草原の乳酸菌」
公式ホームページ



「Bio Bio 通信ページ」
公式ホームページ



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