



ニューサンキング

らくびお 楽Bio通信

2020年
4月号

NS乳酸菌革命記

私は菌を独自に培養して、様々な実験を繰り返しました。シャーレの中で培養して、ティップで1個1個とって、単菌の純粋菌として培養しながら集めます。そして、その単菌の遺伝子を確認します。

多種類の乳酸菌の中で、人間が使うべきなのは、発酵乳酸桿菌（桿菌とは、経常が細長く棒状になっている菌）と、酸性に強い菌です。我々は豊かな生活になって食べ過ぎ、うまく消化できない場合が多い。食べ過ぎて余ったものを分解するため、消化力の強い菌を飲み、腸内過多なタンパク質を分解消化すれば、過敏症や消化道ガスなどが少なくなります。分子の長いたんぱく質で腸の中で消化できないものは、外来抗原として認識されます。その抵抗反応として、肌に湿疹が起きたり、痛みや下痢になったりします。最近の新説では、消化されないタンパク質は腸内酵母菌で消化されて、硫化水素が多めにつくられ、そしてセロトニン合成が急激に低下して、脳神経の中に以前感染された、または封じ込められていたヘルペスウイルスが働きだすということです。菌は本来、生物の表面に共生するもので

すが、内部に入ると感染症を起こします。この場合、内部とは細胞や血管の中などを意味し、消化器系や呼吸器系などは、外部としています。感染症の危険性を避けるために、私たちはなるべく潰瘍などの穴に入らないように、マッチ棒やボールペンのような細長い形をした桿菌を使います。そうすることですべての人が安全に利用できるようにしています。そして、桿菌の中でも遺伝子の数が多く、よりたくさんさんのアミノ酸やビタミンをつくるものを選んでいきます。

「乳酸菌革命」より抜粋



大草原の風景（家畜とゲル）

撮影：西村幹也（NPO 法人しゃがあ）

やさしい食事術



後藤 恭子

管理栄養士。元タニタ社員食堂
初代管理栄養士。

私が「食」を職業として、50年になります。時代の移り変わりは早いもので、生活の形態もすっかり変わってしまいました。

世界中の流通の便がよくなり、旬を問わず1年中食品が回って来ます。ファストフード・24時間営業のコンビニやスーパーが至るところにあります。「いつ」でも「どこ」でも「食べたいもの」を「好きなだけ」食べることができるということです。交通の便もよくなり、「歩く」ことも少なくなりました。掃除や洗濯も機械がしてくれ、買い物もネットで簡単にできます。

食べすぎ・飲みすぎ・不規則な食事・運動不足など、私たちの日常生活の中で、不健康な生活習慣の積み重ねによって起こる病気が「生活習慣病」です。代表的な病気には「糖尿病」「脂質異常症」「肥満」などがあります。

それらはバランスのとれた食生活・適度な運動を実施することで予防できるのですが、それを実行に移すのがなかなか難しいようで、それは近年の調査で日本人の糖尿病有病者1000万人・糖尿予備軍1000万人という結果が出ていることからわかります。

私が指導している常に感じるのは、病気になる人・肥満になる人のほとんどが、病気になるような生活をしているということです。その方たちの口癖は「気にはしているのだけれど・・・」「わかってはいるのだけれどできないのよね」です。それに対して管理栄養士として私が言いたいのは、「気にしているのなら実行してください」「できないのならわかっていて言わないでください」ということです。書店には「糖質オフダイエット」「炭水化物抜きダイエット」「1日1食ダイエット」などなど、たくさんさんの書籍が並んでいます。でも、極端な食事制限は必ずと言っていいほど失敗します。今の食習慣をちよっと見直すことで、健康を手に入れることが可能なのです。できることから一つずつ改善をしていってください。皆さんが正しい知識と規則正しい生活習慣を身につけ、楽しく健康的な生活を送られますよう願っています。



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

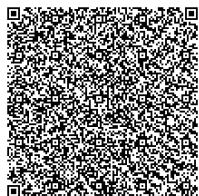
約9ヵ月間（摂取期間）
風邪をひかなくなりまして
肌にハリが出てきたようです。

70代 女性 鹿児島県在住

・ヨーグルトにして食べ始めたのは半年位になりますが
カセルの物は、まだ1週間位です。
・変化としては、主人も私もひどい便秘が長くなり、それに
不愉快なトイレ臭がしなりので本当に良かったです。

70代 女性 長崎県在住

アマゾンで購入↓



元タニタ社員食堂初代管理栄養管理
理士である後藤恭子氏の著書。企業、
病院、銀行などで栄養管理、栄養指
導を行うなど指導歴は約50年、
5,000人以上の指導実績がある。
「その人に合った健康的な生活習慣
を伝えること」をミッションに、ダ
イエットを越えた「食べ方」やそれ
を実行しやすい形で伝えている。現
在、Cheerful Givers（株）を
取締役として「子ども食堂支援」を
行っている。



『やさしい食事術』
（評言社刊／2019年）

おすすめ書籍

私の著書「やさしい食事術」では
糖尿病の知識や、予防策を解説し、
糖尿病予備群脱出レシピもたくさん
載せています。ぜひこの本を手
取っていただき、食習慣の見直しに
役立てていただけると嬉しく思いま
す。

フロラケア（口活＋腸活）を目
的とした乳酸菌チユアブル製品「チ
イサナミカタ」が完成しました。な
めるサプリとして大人から子どもま
で食べやすい味わいです。会員様へ
は別途ご案内いたします。



チイサナミカタ (31粒)

新製品情報

ラクア、NS乳酸菌が掲載されました。



「日本乳酸菌学会誌」
（2020年3月）



健康産業新聞
（2020年3月21日号）

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



「楽 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