



らくびお 楽Bio通信

2020年
5月号

NS 乳酸菌革命記

学者の友人がやってきて、長寿の村の人々はビフィズス菌が多いという研究結果があるので、つくったらどうかと言われることがありまして。しかしビフィズス菌はもと腸の中にたくさんある菌で、いいエサを与えるだけで増やすことができます。ビフィズス菌を培養するコストは高いのに、乳酸化物はあまりつくりません。他の乳酸菌と共生関係にあるので、乳酸菌が増えるといふビフィズス菌も増やすことができるので、わざわざ外から入れる必要はありません。また、酸性状態を好む乳酸菌も問題があります。腸の中はアルカリ性なのでうまく機能しないのです。熱に耐える乳酸菌もあります、それも意味がありません。

日本でよく宣伝される植物性乳酸菌といわれるのは、誤ったイメージが定着してしまっています。

健康的なイメージから「植物性」というのが強調されますが、では逆に動物性という乳酸菌があるかという、それはありません。肉を消化してしまったり、動物や人間の体内まで消化してしまつことになりません。そういう乳酸菌はありません。牛は植物を食べますが動物です。植

物性というのは意味がないのです。

「乳酸菌革命」より抜粋

△補定△

植物性というのは消費者を誘導するためのマーケティングキーワードだと考えます。動物の乳由来であっても、漬物由来であっても乳酸菌自体に微生物学的性質の違いはありません。腸内細菌の権威、光岡知足・東大名誉教授によれば、「乳酸菌に植物性も動物性もない。日本の広告にだけ通用する言葉だ」とおっしゃっています。



大草原に生きる女性
撮影：西村幹也 (NPO 法人しやがあ)

食習慣チェック

あてはまるものにチェックをつけてみましょう。

- 1日3食(朝・昼・夜)の食事が不規則なことが多い。
- 朝食は食べないことが多い。
- 夕食は遅くなることが多い。
- よく噛まないで早食いだ。
- 味付けは濃いほうである。
- 炒め物や揚げ物をよく食べる。
- 間食をよくする。
- 市販の清涼飲料水をよく飲む。
- 食べることでストレスを解消することが多い。
- アルコールをよく飲む。

【判定結果】チェックの数はいくつでしたか?

- 0個 素晴らしい！ぜひ今の習慣を継続しましょう。
- 1〜3個 良い習慣がついています。少しずつ0個に近づけていきましょう。
- 4〜6個 生活習慣病への入り口に近づいています。できることから改善しましょう。
- 7個以上 生活習慣病が発症しないうちに改善が必要です。意識を変えましょう。



後藤 恭子
管理栄養士。元タニタ社員食堂
初代管理栄養士。

「上記の項目であなたはいくつ当てはまりましたか? 当てはまる項目が多いほど、不規則な生活習慣が身につくとき、生活習慣病にまつしぐら……。このような生活をしていくと、たとえ今、症状が出ていなくても身体の水面下では、いつ病気の症状を出そうかと待ち構えています。今からでも遅くありません。チェックした項目をひとつずつ減らしていきましょう。3年後、5年後の自分の身体を想像してみましょう。きつと理想的な身体になると思います。さあ、今日から意識を変え、生活の改善を心がけましょう!」



『やさしい食事術』
(評言社刊/2019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。

「大草原の乳酸菌」 お客様の声

1日2粒、空腹時が良いの事なので
朝飲んでます。
便秘が良くなりました。

40代 男性 東京都在住

朝と夜の空腹時に水と一緒に飲む。
2ヶ月ほど。
アレルギーで肌が赤くかいたりかゆみが出ることも
ほとんどなくなりました。
むしろ便秘もとても良くて。

40代 女性 静岡県在住

新型コロナウイルス感染拡大の防止のために

3つの【密】、絶対に避けて

換気の悪い
密閉空間



むんむん

大勢がいる
密集場所



ぎゅうぎゅう

間近で会話する
密接場面



がやがや

2メートル離れよう ソーシャルディスタンス

飛沫(くしゃみ、咳、つばなど)による感染を防ぐために、
外出する際には人との距離を2メートル以上とりましょう



家で過ごそう Stay Home

感染拡大防止のため、通院・食料の買い出し・職場への
通勤など生活の維持に必要な場合を除き、原則として
外出を自粛しましょう



手洗い・アルコールによる手指の消毒 - どうやって? -

1 水で手をぬらす せっけんをつける	2 手のひらを こする	3 手の甲を こする	4 指先・つめを こする
5 指のあいだを あらう	6 おや指を あらう	7 手くびを あらう	8 水でながして 手をかわかす

※手洗いは少なくとも20秒以上かけて手をあらってください
新型コロナウイルス感染症に詳しい方のサポート: 大草原のラクア



出典元
Yahoo! JAPAN

感染予防に最も有効な方法は手洗いです。ウイルスは一般的に粘膜から体に侵入します。手が触れやすい顔には目・鼻・口に粘膜があり、触れる前に手からウイルスを洗い流しておくことが、感染予防に一番大切です。左の図をご参考ください。

新型コロナウイルスの感染が 疑われる人がいる場合の注意点

- 感染者と他の関係者の距離を可能な限り分け
- 感染者の世話をする人はできるだけ離れた方に
- できるだけ全員がマスクを使用
- 小まめなうがい・手洗い
- 日中ではできるだけ換気をする
- 取っ手、ノブなどの共用部分を消毒
- 汚れたリネン、衣服を洗濯
- ゴミは密閉して捨てる

自分や家族に風邪の症状がある場合や、すでに新型コロナウイルスへの感染が判明して自宅療養をする場合は以下の点にご注意ください。

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