ともに生きるよろこび LACA 発行元 ㈱ラクア
令和２年１１月１日 No.017

楽(らく)Bio(びお)通信

2020年11月号

ニューサンキング

NS乳酸菌革命記

中国とアメリカの考古学者のチームが８０００年前のワインを発見しました。掘り出した土器の中に、乾燥したワインの結晶があったのです。それを分析して、当時の高い発酵技術検証して、同じ方法でビールをつくりました。古代の人たちが真冬でも死なないように食料を保存する方技術は４つしかありませんでした。

ひとつは乾燥ですが、気候によって乾燥できない土地も少なくありません。次に砂糖漬け。食べ物を甘くするとカビが発生しなくなりますが、糖尿の原因になりやすいという問題があります。塩漬けも保存方法のひとつで、魚が傷まないように、世界中で利用された保存方法です。しかし、これも塩分の摂りすぎという問題につながります。最後の方法は発酵です。乳酸、酢酸、リンゴ酸、クエン酸等を使って天然発酵させると、病原菌を抑えて、体にいいものをつくり、保存期間も長くなります。スポーツドリンには、クエン酸、リンゴ酸がよく使われていますが、乳酸のスポーツドリンクがあってもいいと思います。

先日、こういう方とお話をしました。その人は、健康維持のために、野菜は食べられる量が限られているので、かわりに毎日１００%の野菜ジュースを2リットル飲んでいるということでした。私は言いました。「残念ながら、それは、一番健康に悪いと言わざるをえません」野菜ジュースは、保存のため、酵母菌を抑えるために必ず防腐剤を入れてあります。私が野菜ジュースを買ってきて、乳酸菌を培養しようとしても、菌はどうしても増えていきません。つまり、かなりの量の防腐剤が入っていることは明らかです。それを2リットルも飲むと、病気でもないのに大量の抗生物質を毎日飲んでいるのと変わりません。長期保存できるようにつくってある食品はなるべく食べないようにした方がいいのです。

ビタミンBとCの発見のきっかけとなったのは、イギリスの船乗り達が長い航海の間に病気になってしまうことでした。しかし、これには疑問が残ります。農家はビタミン剤を飲みませんが、ビタミンが足りないとされる人はいません。じつは、ビタミンより大事なのは生菌です。人間の腸の中の生菌が足りなければ、ビタミンは必ず足りなくなります。船乗り達は保存食や缶詰の食品ばかり食べているので、菌を増やすメイトを十分に摂取することができず、病気になりやすかったと言えます。ビタミンは食べ物から吸収するよりも、菌によるビタミンの合成の方が重要です。ビタミン剤をいっぱい飲むよりも、腸内菌を増やすことの方が、一番効果があります。

外国に送られた軍隊も食べ物から問題が起こることが多いと言います。全く気候風土の違うところに行くと、2~3日なら体も問題ないのですが、1週間も経つと、イライラしてきてストレスがたまることが多くなります。これは、食べ物を体が受け入れないというよりも、むしろ腸内菌が受け入れられなくなるです。腸内菌に必要なエサが与えられないと、働きをボイコットして、腹痛が起こったり、イライラの原因になってしまいます。このように、健康について、私たちは不確かな情報に取り囲まれています。

例えば、高い栄養価があると言われる朝鮮人参、霊芝などは、寿命を延ばすことができるでしょうか?私は数年前、興味を覚えて調べてみました。それで分かったことは、朝鮮人参、霊芝の産地で、長寿のところはほとんどないということでした。また烏龍茶は脂肪を取ると言います。でも烏龍茶の産地は必ずしも痩せた人が多いわけではないのです。個人差があって簡単に結論を出すことはできません。味噌汁や納豆ががんに効果があるといっても、日本人の多くががんに罹らないわけではありません。

なぜいいのかということを考えてみる必要があります。烏龍茶は発酵していい菌がついていますが、お湯をかけると菌は殺されてしまいます。でも、菌がお茶を分解してつくったビタミンとか、フィーネルとか、いいケミカルが残っています。しかし、緑茶に乳酸菌を入れたら、乳酸菌は発酵しづらくなります。緑茶の中にケミカルはかなりあります。それは人間にはいいかもしれませんが、人間のペットである乳酸菌にはよくないのです。紅茶、烏龍茶の方が優しいと言えます。

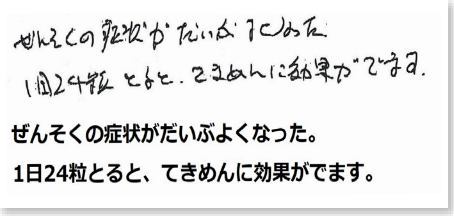
～「乳酸菌革命」より抜粋～

大草原を馬で駆ける子ども
撮影：西村幹也（NPO 法人しゃがぁ）

「大草原の乳酸菌」お客様の声

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。

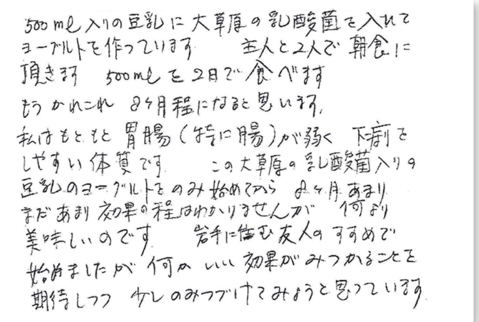


ぜんそくの症状がだいぶよくなった
1日24粒とると、てきめんに効果がでます。

ぜんそくの症状がだいぶよくなった。

1日24粒とると、てきめんに効果がでます。

60代・男性・東京都在住



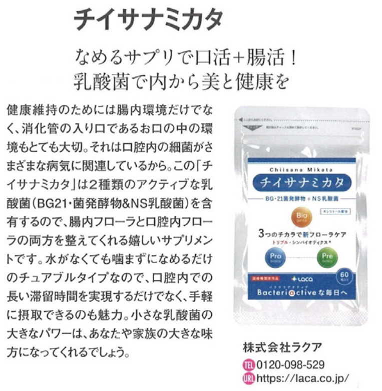
500mℓ入りの豆乳に大草原の乳酸菌を入れて
ヨーグルトを作っています 主人と2人で朝食に
頂きます 500mℓを2日で食べます
もうかれこれ8ヶ月程になると思います
私はもともと胃腸（特に腸）が弱く 下痢を
しやすい体質です この大草原の乳酸菌入りの
豆乳のヨーグルトをのみ始めてから8ヶ月あまり
まだあまり効果の程はわかりませんが 何より
美味しいのです 岩手に住む友人のすすめで
始めましたが 何か いい効果がみつかることを
期待しつつ 少しのみつづけてみようと思っています

70代・女性・茨城県在住

メディア掲載

チイサナミカタが掲載されました。

「anemone アネモネ」
（2020年11月号）



チイサナミカタ

なめるサプリで口活+腸活！
乳酸菌で内から美と健康を

健康維持のためには腸内環境だけでなく、消化管の入り口であるお口の中の環境もとても大切。それは口腔内の細菌がさまざまな病気に関連しているから。この「チイサナミカタ」は2種類のアクティブな乳酸菌（BG21・菌発酵物&NS乳酸菌）を含有するので、腸内フローラと口腔内フローラの両方を整えてくれる嬉しいサプリメントです。水がなくても噛まずになめるだけのチュアブルタイプなので、口腔内での長い滞留時間を実現するだけでなく、手軽に摂取できるのも魅力。小さな乳酸菌の大きなパワーは、あなたや家族の大きな味方になってくれるでしょう。

Chiisana Mikata
チイサナミカタ
BG-21菌発酵物＋NS乳酸菌
Bio
3つのチカラで新フローラケア
Pro
Pre
60
Bacteri@ctiveな毎日へ

株式会社ラクア
TEL 0120-098-529
URL https://laca.co.jp/

お知らせ

栗駒フーズより「スガちゃんのふるさと苺ヨーグルト」が発売されました。ラベルには秋田県出身の総理大臣の顔が表示されています（公認）。栗駒フーズでは、「山青く水清き」湯煙の里、西栗駒でのびのびと育った牛から搾った牛乳を原料として、出来るだけ自然に近く、そして飲みやすい液状のヨーグルトを作っています。それらのヨーグルトは添加物や安定剤、防腐剤等一切不使用、原料をまず低温殺菌処理をした上で、温泉熱を利用し、乳酸発酵させてヨーグルトにしているので、牛乳の持つ風味と美味しさがそのままヨーグルトに出ています。また、NS乳酸菌を活用して作った「腸若返りヨーグルト」も販売しています。

KURIKOMA FOODS
モンゴル生まれの乳酸菌
腸若返りヨーグルト

お買い求めはコチラまで
⬇
栗駒フーズ

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。

NPO法人北方アジア文化交流センターしゃがぁ

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。

BanBen

NS乳酸菌で良質な堆肥づくり

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㈱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。

SPIRIT Bio circulation

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。

Cheerful Givers

■ 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
楽Bio通信

ともに生きるよろこび laca
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