



らくびお 楽Bio通信

2021年
4月号

NS乳酸菌革命記

健康に関する本、乳酸菌に関する本、そして乳酸菌が含まれている食品は世の中にたくさんあります。しかし、乳酸菌のことを理解している人は、意外と少ないのではないのでしょうか。

乳酸菌というものの理解について、まず私が申し上げたいことの一番目は、「生命の共生」ということについてです。地球上で「生命はみんな共生しているんですよ」といういい方がよくされます。生物は種類が違っても、お互いに利益を分け合いながらもちつもとれつ暮らしている。

だから仲良くしなければいけません。ひとつの生物を絶滅させてしまうことは、自然の成り立ちに何か不都合を起させるかもしれません。

でも、私という「生命の共生」というのは、もっ少し違ったものです。日本語の辞書を開いてみてください。共生という言葉には「寄生も共生」と書いてあります。寄生というと、寄生する方が宿主（人間）に寄りかかって生きているイメージですが、実態は、寄生される方も恩恵を受けているといった方が正しい。すべての動物は他者と共生して生きて

私達にできること



います。

人間もほかの動物も、共生菌を身体にたくさんつけています。共生菌が身体についていなければ生きていられません。野生のトラを見ると「あつ、トラだ」と思うでしょうが、じつは数でいえば、トラの身体全体では、体内および体表についている細菌が一番多く99%以上です。親から伝えられているトラの細胞は、数でいえば全体のわずか1%しかありません。ヒトも含め哺乳類は、ほとんどこの割合で構成されています。これによって生命が保たれています。

一番目にいたいのは、だから「菌を殺してはいけない」ということです。私は大学院生に質問します。「あなたの最初の免疫損傷はいつだと思えますか?」「いつだったかな?2歳か3歳くらい。お医者さんから注

射されて、飴玉をもらったときかな?」

この答えは間違っています。人間はお母さんのお腹の中では無菌状態で発育しますが、生まれて初めて母乳を飲むとき、乳房のまわりにある乳酸菌などを母乳と一緒に口からお腹に流し込む。それが最初の免疫摂取です。

赤ちゃんの哺乳のときに母乳と一緒に乳酸菌を口から腸まで運び、乳酸菌が増殖しながら腸の壁にくっつきます。それが免疫のバリアになります。

人間や動物の腸内では、乳酸菌に母乳のような特別なエサを与えつつ、同時に乳酸菌が母乳などを分解し、必要な栄養分とともに「脳腸軸」を発育させる物質をつくってもらうたり、身体に合わない細菌（ウイルスを含む）が侵入しても感染させな

いように、赤ちゃんの健康を守ってくれます。こう考えると、健康で生きるには「(乳酸)菌が一番大事」ということを理解していただけるはずです。

ところが現状はどうでしょうか。とてもいま述べたような現実を自覚しているとは思えません。菌の中には人間に悪いことをするものもありますが、それを憎んでやっつけようとするのも理解できません。

しかし、近年の日本人は少いすぎているのではないのでしょうか。それが私の率直な感想です。抗菌や殺菌文化がこれだけ強い国は、世界で多分日本だけではないでしょうか。それがなぜよくないのか?本来うまくいくはずの、菌との共生関係を悪化させてしまうからです。

「NS乳酸菌が病気を防ぐ」より抜粋



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。

空腹時に飲む方がよいといふので、毎朝一個を起床後すぐに
飲んでいます。
飲み始めて2ヶ月くらいになります。
変化としては、飲み前は便の色が黒色茶色で、飲み後からは
黄色茶色になり、臭いもよいになりました。

「大草原の乳酸菌」
お客様の声

豆乳ヨーグルト 1本
・半年以上
・腸の調子が良い様子が表れます。

60代・女性・福岡県在住

60代・女性・北海道在住



「元氣読本」
(2021年3月号)
NS 乳酸菌が掲載されました



「細胞 (The CELL)」
(2021年2月号)
大草原の乳酸菌が掲載されました



「日本乳酸菌学会誌」
(2021年4月号)
NS 乳酸菌が掲載されました

メディア掲載



遊牧世界の鷹匠が集うイヌワシ祭
撮影：西村幹也（NPO 法人しゃがぁ）

らくびおクイズ

Q1：平均寿命と健康寿命の差は？

- ① 女性が約2年・男性が約1年
- ② 女性が約6年・男性が約4年
- ③ 女性が約12年・男性が約8年

Q2：人間の病気の数は？

- ① 約1200個
- ② 約12000個
- ③ 約120000個

※同じヒト科動物のチンパンジーは約20種類

Q3：腸管とはどこからどこまで？

- ① 口から肛門まで
- ② 胃から大腸まで
- ③ 小腸から大腸まで

※腸管は身体の内面と定義できる

Q4：小腸の面積は？

- ① 卓球台1面
- ② テニスコート1面
- ③ 野球場1面

Q5：幸せホルモン「セロトニン」
の比率は？

- ① 脳約90%（血液約8%）（腸約2%）
- ② 脳約2%（血液約90%）（腸約8%）
- ③ 脳約2%（血液約8%）（腸約90%）

※セロトニンの原料は「トリプトファン」

答え
Q1▼③
Q2▼③
Q3▼①
Q4▼②
Q5▼③

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。



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。



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(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



楽Bio通信