ニューサンキング

楽Bio（らくびお）®通信

2021年 6月号

NS乳酸菌革命記

「パソコンのキーボードはトイレのふたより汚い」ある雑誌にそんな報告が出たことがあります。手で触れるキーボードですから衛生上の観点から見たらそうなのかもしれません。2、3年前台湾の研究者が身近な「汚い日用品の順番をつける」ために、菌の数を調べました。

その報告によれば、トイレのふたの菌数が1平方センチメートル10万個だったのに対して、ひげ剃りに使ったカミソリは120万個、歯ブラシ25万個、ほかにもタオル、枕カバーに、トイレのふた以上の菌数が計測されたそうです。「こんなに汚いんですよ」という話です。それを知ったら「わあ、そうなんだ。気をつけよう」となります。でも、私はこういう考え方に賛成できません。

カミソリや歯ブラシについている菌は、もともと人間の身体に付着していた菌ですから、人間の身体がいかに菌でコーティングされたものかを証明しているのです。ことさら大騒ぎする問題ではありません。

そんなことといったら、ヨーグルトやチーズははるかに多い菌が数えられます。発酵食品の菌の数は、トイレのふたの100倍以上です。それでも誰も汚いとはいいません。顔の皮膚1平方センチメートルで1000個以上ですから、いろいろなものに触る手先に膨大な数の菌がいても当然です。

その手を舐めても、誰も病気にはなりません。それよりも、こういう不正確な菌の話を真に受けて、アルコール消毒する考えの方が病気を招きやすい。汚いのも困りますが、いきすぎた清潔文化はもっと危険だということを忘れないことです。

赤ちゃんの最初の「免疫接種」はお母さんの母乳を飲み、乳首のまわりについている菌（乳酸菌など）を舐めて体内に摂り入れることだといいました。

ところが、この大事な免疫行為を台なしにしているお母さんがいます。母乳を飲ませる前に、ウェットティッシュや抗菌ペーパーなどで乳首のまわりを拭いている人です。赤ちゃんの免疫にとって一番大事な菌をぬぐい取ってしまうのです。愚かな行為というほかありません。

むかしは、そんなことするお母さんは一人もいませんでした。それでバイ菌が赤ちゃんの口に入って、病気になったという話も聞いたことがありません。

母豚が子豚に母乳を飲ませると き、豚舎は糞尿や飼料の食べかすなどにまみれています。そこに寝そべる母豚の乳首には、糞尿も付着します。でも、そのまま母乳を飲ませます。子豚はそれで病気になることはありません。

赤ちゃんの免疫力をなくす行為は、母乳の飲ませ方だけではありません。離乳食についてもいえることです。

以前の離乳食といえば、お母さんの手づくりとか、お母さんが口の中でくちゅくちゅ小さく柔らかくして、それを赤ちゃんに食べさせました。いまはどうでしょうか。レトルトの離乳食が蔓延しています。レトルト食品には菌がありません。必ずどこかで殺菌工程を経て製品にしています。これを赤ちゃんにそのまま食べさせるとどうなるか・・・明らかに菌不足となってしまうのです。身体の中は、貧弱な菌バンクとなって、外からの新たな菌に対して抵抗力がなくなってしまうのです。

赤ちゃんのときはとても大切な時期です。このときにしっかりと母親の免疫力を受け継がないと、後々、免疫力のなさによる、さまざまな疾病を引き起こすことにつながるのです。どうか、子どものためにも、免疫力をなくす行為はやめていただきたいと思います。

哺乳期から離乳期のあいだに、赤ちゃんは手で食べ物をつかんで食べます。落ちたりした場合は、親や祖父母がが拾って自分で食べます。なぜ赤ちゃんの茶碗に入れないのですかと聞くと、「汚いから」と答えます。「汚いならなぜ自分で食べるんですか」と聞くと、「えっ、実は汚くない。大丈夫です」と、皆さんわかっているようです。

その当時の赤ちゃんは免疫力が強くて、このぐらいの落ちたものを食べても問題ありません。現代の人間は、赤ちゃんが落としたものを親が拾って、それを赤ちゃんの口に入れるのは絶対悪いと思っていますが、サルやチンパンジーは、子どもが落としたものを拾ってきて子どもの口に入れます。そういった様子をよく見ます。それは子どもの免疫力を高める行為です。それが、本当の愛情ではないでしょうか。

～「NS乳酸菌が病気を防ぐ」より抜粋～

「NS乳酸菌が病気を防ぐ」
（PHP刊）

「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。

2粒を寝る前にのみで。
約1ヶ月ほど。
飲み始めは、便通が良すぎるくらいに下れた
行きましたが、10日ほどで落ちつきました。
花粉症がだいぶ軽くで済んだのと、なぜ体調が
悪いなと思ってもすぐに戻り、安定しているので
乳酸菌のおかげかなと思います。

50代・女性・大阪府在住

但2粒を朝と夜寝る前に白湯で飲んでいます。
約2ヶ月間ほぼ毎日飲んでいました。
元々便秘気味だったのが飲み始めて
すぐに改善されたのと同時に蓄積されて
いたものが出たおかげで数キロの体重減に
もつながりました。
便秘が治って肌荒れもしなくなりました。

30代・女性・東京都在住

おすすめ書籍

『身近にあふれる微生物が3時間でわかる本』（明日香出版刊）

著者は佐巻健男氏（法政大学教職課程センター教授）。本書は微生物について「あれもこれも」ではなく「これだけは」という内容に絞って展開しました。本書がみなさんと微生物の出会いのきっかけになったら嬉しいです。

雄大な自然を見守る石像
撮影：西村幹也（NPO法人しゃがぁ）

らくびおクイズ

Q1：食べ物が口に入って、うんちになるまでどれくらいの時間がかかる？

① 12時間
② 24～72時間
③ 4日以上

※便は体からのお便りです。しっかり毎日チェック！

Q2：便の中に存在する細菌はどのくらい？

① 1万個
② 1億個
③ 1兆個

※便の3分の1が食物残渣。残りは腸粘膜や腸内細菌の死骸。

Q3：どのくらい排便がないことを便秘という？

① 1日以上
② 3日以上
③ 1週間以上

※意識的に食物繊維の摂取を心がけましょう。

Q4：オリゴ糖が一番含まれる食材は？

① にんじん
② だいこん
③ ごぼう

※食物繊維とオリゴ糖を一緒に摂るのがグッド。

クイズの答え：Q1▼② Q2▼③ Q3▼② Q4▼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㈱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

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