



ニューサンキング

らくびお 楽Bio® 通信

2021年
8月号

NS乳酸菌革命記

歯をみがく習慣は、現代人の一つの特徴になりました。口の中を清潔にする、虫歯や歯周病を予防する、口臭を消す・・・いろいろな目的があります。しかし、サルやチンパンジーの歯はどうですか？口臭や虫歯などがあるだろうかと考えている人は少ないでしょう。

私は人類遺伝学の研究のために、よく数千年前の古人類の骨を掘って調べました。いつも驚いたのは、古人類の歯の白さ、その完璧に並んだ様子です。

朝の歯みがきはいろいろな目的があるかもしれませんが、でも朝みがくときは、歯みがき剤を使わない方がよいのです。なぜかという、口の中が清潔になるのはよいのですが、その結果、口の中の常在菌を殺してしまい、外からの危険な菌やウイルスに感染しやすくなるからです。

多くの人は朝、歯をみがいてから仕事や学校へ出かけます。インフルエンザが流行している季節などは、電車やバスの中でウイルスに出会います。

通常、口の中はよい菌で防護されていますが、歯みがき剤を使ってみがかくと、4〜5時間は口中菌が

小さな味方!?



90%以上抑制される、という研究結果が出ています。だからかえって危険なのです。そのことに気付いた私は、教え子たちに「朝の歯みがきは歯みがき剤を使わないでください」といって、ほかの学生グループと風邪の感染率を比較してみました。すると私の教え子たちの方が、明らかに感染率が低かったのです。

歯磨きはエチケットであり、清潔という点ではよいことですが、このようなマイナス点もあるのです。あるとき私は、下水道の一番汚いところに、練り歯みがきを絞って文字を書き、変化を観察しました。すると2か月たっても一つのカビも出ません。これには正直驚きました。湿度もあるし、汚い菌のたくさん出る場所なのに、そこで2か月たっても菌がのらない。これは毒性が強いということなのです。そんな危険な物で、毎

日歯をみがくのは控えるべきです。

多くの人は、口の中は汚い、という印象を持っているかもしれません。汚いからきれいにすると、確かに口の中は、ほかの場所と比べて菌の多い場所です。口腔や舌には、多種多様な菌がゴマンとあります。「こんなに菌にまみれているのですよ。だから歯みがきやうがい薬で口の中を殺菌しましょう」という人もいます。これはとんでもないことです。

腸内と同じで、菌がバランスよく分布していれば問題ないのです。口は、呼吸道と消化道の入り口です。とても大切な器官です。ここで病原菌などの外敵をプロテクトしなければならぬのです。むしろ多くの菌があることで、それが可能になります。

いまの歯みがき剤は歯をきれいに

する、口の中を清潔にするという目的だけで、身体に与える影響はあまり考慮されていません。抗菌・殺菌が先に立っています。私がよく考えているのはそういうものではなくて、歯をみがくことが身体にとってプラスになるようなものです。

だれの口の中にも、たくさん菌が棲んでいます。迷惑な菌もありますが、それだけを選んで追い出すのは不可能です。私はむしろよい菌を増やすことで、悪い菌を抑制するよう歯みがき剤を作りたい。今の歯みがき剤は殺菌・抗菌志向ですが、私が目指しているのは、養菌志向の歯みがき剤です。

「NS乳酸菌が病気を防ぐ」より抜粋



お客様の声
ページ→



・1日1粒、お3前 しくは、豆乳ヨーグルト(1パック)に2粒と入った
ヨーグルトメーカーで作った物)を1日、2回食べます。

・3ヵ月くらゐです。

・便秘、体臭が臭わなくなりました。

・パセドウ病で、薬を15年以上AMX0量で飲んでおられたが、
少いだけ検査結果が良くなり、薬の量も減りつつあり、
検査 薬の量も

50代・女性・東京都在住

※個人の感想であり、効果効能を示すものではありません。

豆乳にかけてヨーグルトにして飲むといいけれど、
Xの子供が飲まずに親の残りを食べて、朝/夕に一回ずつ
約1ヶ月、飲み始めてから便秘が解消され快適です。
いざこざ便秘で非常に苦しんでおられたら、
スーと排便できることができて心から感謝しています。
ありがとうございます!!

60代・女性・東京都在住

「大草原の乳酸菌」 お客様の声



「日本乳酸菌学会誌」
(2021年7月号)
金鋒博士が掲載されました



「元気読本」
(2021年7月号)
NS乳酸菌が掲載されました



「オリックスふるさと優待」
(2021年版)
大草原の乳酸菌が掲載されました

メディア掲載



遊牧民の演奏会
撮影：西村幹也 (NPO法人しゃがあ)

らくびおクイズ

- Q1…健康を損なわないためには、外気と屋内の温度差は何℃以内がいい？
- 3℃
 - 5℃
 - 10℃
- ※冷えた室内に長時間いると、毛細血管が収縮して全身の血行不良を引き起こす
- Q2…紫外線は目にも影響を及ぼします。目をいたわる食品成分を最も多く含むものはどれ？
- ほうれんそう
 - トマト
 - ピーマン
- ※目の黄斑部や水晶体にある「ルテイン」は、抗酸化作用があり、目を様々な病気から守ってくれる
- Q3…水分の多い野菜や果物は、夏バテ予防に効果的。水分量が最も多い食材はどれ？
- 梨
 - すいか
 - きゅうり
- ※夏野菜や夏が旬の果物は、水分を多く含む、暑い時期にピッタリ
- Q4…次のうちビタミンCの最も含量が多い食材はどれ？
- 赤ピーマン
 - ブロッコリー
 - レモン
- ※ビタミンCは、抗酸化作用がありますが蓄積できないため、料理や果物などから取り入れる
- クイズの答え：Q1▼② Q2▼① Q3▼③ Q4▼①

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。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