



第2の脳とも言われている「腸」の大切さをもっと知ましょう

腸の七つの大きな仕事

誰もが願う健康の大きな秘訣がここにあります。人間が自らの体の機能を強くする為にする重要な役目の多くが実は腸にあるのです。なぜ乳酸菌が大切なのか、その理由を知り、普段の食生活や暮らしに役立てて下さい。

1 消化

●臭い匂いはイメージと健康の大敵です

腸内善玉菌が元気なら「臭い物質」発生を抑制してくれますが、悪玉菌は食物をアンモニア、硫化水素などの悪臭物質に変えてしまいます。口臭、体臭、便臭などを抑えるには乳酸菌などで善玉菌を増やし、腸の中とその消化力を健康に保つことが大切です。

2 吸収

●まさに第二の脳 内臓の第二の司令官

実は脳内の神経伝達物質「セロトニン」の95%が腸で作られているという報告もあります。腸が重要なホルモン(脳内ペプチド等)を生産したり、肝臓やすい臓などの「司令塔」として日夜、消化吸収作業を行っているおかげで、健康が維持できているのです。

3 免疫

●問題因子を撃退

腸内細胞と協力し、腸の免疫細胞が**病原菌やウイルスから体を保護**。体中の全免疫系細胞の60%以上が小腸にあり、**病原菌を撃退する抗体の60%を作っています**。体に侵入する病原菌などの異物を見つけ排除する自衛システムの砦です。腸は免疫力を支える最大の器官でもあります。

まるで生物圏。だから乳酸菌。



4 解毒

●肝臓の仕事を軽減

肌荒れや花粉・アトピーのアレルギーを抑えるためにも、腸内細菌バランスを整え解毒作用を向上させることが大切です。腸の粘膜細胞にはトラブル原因を無毒化する力も。本来解毒は肝臓の仕事ですが、腸の解毒が低下すると心臓や呼吸器系、皮膚、鼻に障害を与える原因にもなります。

5 合成

●正義の味方を生産

◎アレルギー軽減物質
◎発がん性物質分解物質
◎細胞の酸化抑制物質
◎疲労回復のビタミンB群
◎重要なホルモン類
◎脳内の神経伝達物質
◎毒素中和酵素物質
※腸内細胞による酵素の種類は一説には肝臓で作られる種類より多いとも言われています。

6 浄血

●老化を防ぐカギ

腸細胞から吸収されたタンパク質は強い血液を作る素。またもう一つの血液でもあり栄養を運ぶリンパ、毒素をろ過するリンパ節においても腸は重要な場所。**造血に近い機能**がある事も近年研究されています。血液と栄養素の間の重要なフィルターであり生産の場でもあるのです。

7 排泄

●神経網タイツをはいたコンピュータ

腸にかかる圧力や刺激をまるでコンピュータのように感知するのは腸壁に張り巡らされたセンサーの束。脊髄に匹敵する量です。これも腸の持つ超能力のひとつ。不要な老廃物や毒素を決して逆流しない腸管の動きによって便として体外に排出します。

乳酸菌で腸美人に

せっかくの乳酸菌も摂り方次第で多くの効能が台無しになってしまいます。

良いものの性質を正しく理解し、中から健康になりましょう。

乳酸菌を
生きたまま腸に
届けば

健康も美肌も
維持できる!

for your healthy life

お問合せ先



発売元 ■ 株式会社 環境保全研究所 WEBサイト

〒407-0301 山梨県北杜市高根町清里 3545-5896

TEL.0551-48-5300 FAX.0551-48-5388

<https://kankyo-hozen.biz/>



必要かどうかではなく、なくてはならない乳酸菌。 健康の秘訣は、生きたまま「腸」まで届けることです。

さまざまな「乳酸菌入健康食品」が氾濫する中、本当に役に立つ「乳酸菌サプリ」は実はわずか数%。各自に製品として乳酸菌が入っているのは事実なのですが、肝心なのは生きたまま「腸」まで届ける事。強力な胃酸の消化に乳酸菌そのものが耐えて生き残れるのは多くありません。ここでは乳酸菌の仕組みと役目を知り、腸のシステムを正しく理解し、体の中から真の健康体にするために学びましょう。

1,人の中の乳酸菌

どこにあればいいの？

人間の腸内には100〜500種、およそ100兆個以上の腸内細菌が存在しています。健康に良い効果を与える「善玉菌」、悪影響を与える「悪玉菌」の他、どちらともいえない菌も含め腸の中で生存場所を取り合っています。「乳酸菌」は糖を分解して乳酸を生産することでエネルギーをつくる細菌の総称です。善玉菌が増えることの手助けをし腸内環境を整えています。

市販のヨーグルトは？

市販のヨーグルトにも、乳酸菌は豊富です。ただ、デリケートなビフィズス菌をはじめ胃の胃酸にやられてほとんどが激減、せっかくの乳酸菌が腸まで届いてくれるかは別問題。届いても、その菌数はかなり少ないのです。確実に腸に届く生きた乳酸菌の摂取がのぞまれます。



どんな食品に乳酸菌？

乳酸菌は発酵食品を作る菌としてヨーグルト、チーズをはじめ、味噌、醤油、清酒、ワイン、ブランデー、キムチ、ピクルス、ぬか漬、納豆、醸造酢などの製造に使われています。共通点は独特な風味と酸味。その風味が好まれることと、他の微生物の繁殖を抑え長期保存が可能なる点も含め、ブルガリア、日本に限らず世界中で発酵食品は大昔から親しまれ、なくてはならないものとなっています。

2,乳酸菌が減ると

諸悪の根源、悪玉菌

●大腸菌、ウェルシュ菌などが代表的
生まれたての赤ちゃんの腸内は99%善玉菌ですが、成人では10%程度までに減少。悪玉菌は腸内の残った食べかすのタンパク質やアミノ酸を腐敗・分解させアンモニアなどの有毒物質を作り出し、下痢や腸炎を誘発します。

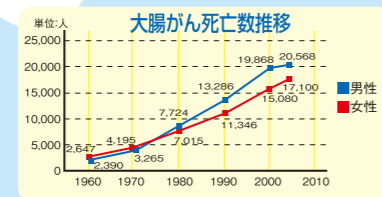


アルコールの摂り過ぎも乳酸菌の働きを阻害します

さらに悪玉菌を増やす原因

- ストレス・運動不足
- 肉類中心の食事・食生活の乱れ
- 抗生物質の服用
- 喫煙、飲酒

悪玉菌は免疫力を下げる



悪玉菌が増えてくると、免疫力・抵抗力が下がり、老化を促進。肌荒れや、腸内腐敗が進んで体臭、口臭、便臭などの悪臭の元にもなってきます。さらに大腸がんなどの大きな原因にもなります。

腸が老化するだけじゃない！

- 1、免疫力の低下
- 2、発ガン物質を生む
- 3、肌荒れ、老化促進
- 4、腸内腐敗と毒素滞留
- 5、体臭、口臭、便秘など、悪臭の元をつくる

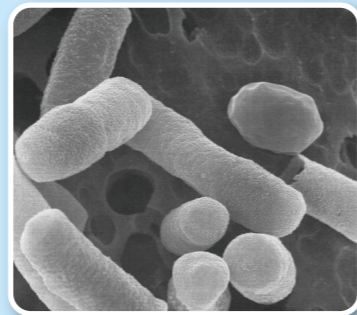
お肌の不調や、肌荒れ、原因の不明な便秘等に要注意



3,乳酸菌は善玉菌

胃酸に弱い乳酸菌

●高温、乾燥にも弱いのです
乳酸菌の作り出す乳酸は酸性物質で酸味を持ち、それが発酵食品の独特な風味になっています。そこで腸内に善玉菌を増やすために、多量の乳酸菌を摂ったとしても、胃酸はpH1〜2の強酸。実は酸に弱い乳酸菌はそのほとんどが腸に届く前に死んでしまいます。また、高温、乾燥にも弱く環境が悪いと、あっという間に激減するデリケートな菌でもあるのです。



乳酸菌が腸に届けば...

善玉菌は体の抵抗力・免疫力を高め、便秘予防をし、コレステロールを減らし、疲労回復にも効果のあるビタミンB群の合成を盛んにします。これは老化防止にもなり、腸内年齢(=肌年齢)を若く保つ事が健康の隠れた秘訣です。腸内のバランスを乳酸菌で正しく保つことが大切です。

善玉菌の働き

- 1、体の抵抗力、免疫力を高める
- 2、便秘を予防する
- 3、コレステロールを減らす
- 4、ビタミンB群の合成を盛んに
- 5、老化抑制

ビタミンBは疲労回復や、新陳代謝促進に効果大です。

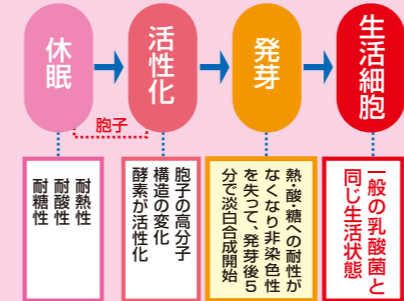
4,乳酸菌を運べ!!

守られて届く 有胞子性乳酸菌

少ない摂取でも、守られて届けば腸で芽を出し「生活細胞」に変身!

○有胞子性乳酸菌の推奨添加量
一食当たり、有胞子性乳酸菌数として5,000万から2億個(製剤としては、10〜40mg)が適当です。

有胞子性乳酸菌の 胞子の発芽過程



◆プロバイオティクスとは？

プロバイオティクス(Probiotics) / 人体に良い影響を与える微生物、または、それらを含む製品、食品のことをい、「宿主(人体)の腸内細菌フローラ(叢)バランスを改善することにより、宿主(人体)により効果をもたらす生きた微生物を含んでいる食品添加物です。腸内粘膜表面の微生物や酵素のバランスを改善したり、免疫機能を刺激することを目的としているもの」と定義され、乳酸菌、ビフィズス菌などを含む、ヨーグルトや乳酸菌飲料、整腸薬、サプリメントなどが身近なプロバイオティクスとして知られています。

バランスの良い食生活

腸まで届けた乳酸菌を正しく活動させるためには、タンパク質、炭水化物、各種ビタミン、カルシウム、必須ミネラル分、繊維質、水分などを普段の食事でバランス良くとることがとても大切です。なにかひとつではなく総合的に栄養をとりましょう。

5,「トランク」発想

生きたまま腸へ

通常摂取の乳酸菌はそのほとんどが腸にまで届きません。乳酸菌を生きたまま腸に届けるために、胃酸に負けないガードが着いた乳酸菌が理想的です。

【有胞子性乳酸菌の特長】

- ①耐熱性に優れている
- ②耐酸性、耐糖性、耐塩性に優れている
- ③腸管内での増殖・定着性に優れている
- ④高い乳酸生成力を有する
- ⑤保存性に優れている
- ⑥製剤中の菌数が豊富(50億個/g以上)で、分散性に優れている

ガード力がカギになる

●有胞子性乳酸菌なら腸に届く!

腸にまで届けるために「有胞子性乳酸菌」が注目されています。この胞子は硬い殻をまとい、一定の条件下で酸、熱、圧力、乾燥に負けず腸にまで届く優れものです。腸内環境(適度な水分と温度)の中で発芽して活発に増殖・定着して活躍します。また、有胞子性乳酸菌1g中に50億個以上と菌数が豊富で、乳酸生成率も90%以上です。乾燥に強い胞子として、常温保管でもその性能低下は最小限に抑えられます。



適度な運動と水分摂取。
そして、しっかり睡眠も
とっても大切!!

良い乳酸菌で朝が快調!



6,乳酸菌の腸活躍

ビフィズス菌をサポート

生きて届いた乳酸菌は、緩やかな速度で常在菌(ビフィズス菌等)が増殖しやすい環境を整えます。悪玉菌を抑え、善玉菌(乳酸菌、ビフィズス菌、乳酸桿菌)の増加を促し、病原菌を撃退し、死滅した菌さえ悪玉菌を吸着・排出へと活躍するのです。

善玉増加=悪玉減少

善玉菌が増加し、腸が若返る(バランスの良い状態になる)と、糖質を発酵させて腸内を酸性に保ちます。酸性を維持することで酸性に弱い悪玉菌を抑えて、腸内での病原菌を撃退しその感染や発ガン物質の生成を予防して、免疫機能を刺激し免疫力を高めるためです。

正しいダイエット効果

摂取できた大切な乳酸菌やカルシウム・ミネラルが吸収されやすいように、イオン化する酢酸などの脂肪酸を善玉菌が作ります。またコレステロールは吸収されにくい物質に変化しコレステロールの上昇を抑えます。

美肌UP+健康増進

悪玉菌が増加すると、腸内の有害物質が増加し毛細血管を通じて全身に万延してしまいます。ニキビの発生や乾燥肌化、黒ずみ・シミの発生、化粧のりが悪いなどの肌トラブルはこの体内への有害物質拡散にあります。善玉菌によりビタミンB群の合成を盛んにし肌美人を目指しましょう。腸の健康化(若返り)=肌の張りツヤアップ(若返り)の秘訣です。