

いきいきライフをがっちりサポート！

# バランスαニュース

第12号

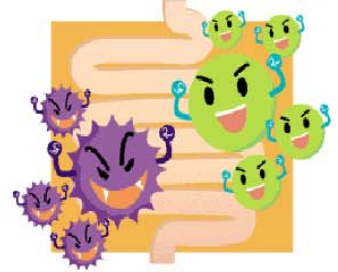
## 高橋剛商会

〒170-0002 東京都豊島区巣鴨2-5-12 5F  
TEL:03-3576-5811 FAX:03-3576-5815  
フリーダイヤルお客様センター 0120-76-5812

『バランスαニュース』は、ユーザーの皆様と、販売者、メーカーを結ぶ情報交換誌です。

## 抗酸化な生活 今回は「人体常在菌」のおはなしです。

微生物たちの力の結晶でもある「バランスα」  
私たちの身体にも微生物たちが住み着いていることは御存知ですよね？  
消化管だけでも、その数100兆以上、すごい！！



### ◆ エッ！人体常在菌って何？

母の胎内にいる時、胎児は無菌状態で発育しますが、新生児として外に出た瞬間から、皮膚、気道、消化管などでいろいろな種類の細菌が増え始めます。そして死ぬまで決して縁を切れないヤツ、それが**人体常在菌**なのです。たとえば、母乳に含まれるビフィズス菌。今あなたの体内にいるビフィズス菌は母親から受け継ぎあなたの健康維持に一役買ってきています。大人になっても**人体常在菌**で母子はつながっているということです。

### ◆ どこから来たの？

あなたが生まれた瞬間から人体に棲みつき始めた常在菌たち。しかし、常在菌自体は決して新しいものではありません。あなたの身体に棲みついている菌は、あなたの誕生とともにありますが、その菌たちは、100年、200年、いや人類誕生のはるか昔からおなじみのものです。人間と同じように、常在菌もまた世代交替を繰り返して、永い歴史を人間とともに生きてきたのです。人間の旧友は犬なんて言われますが、それどころではない。もっともっと古くから常在菌とだけは切っても切れない関係を結び続け、共存共栄してきたのです。

### ◆ どこに、どのくらいいるの？

皮膚にも腸内にも、身体中にゴマンといます。大腸を中心とした消化管内だけでも100兆個、口の中には100億個、皮膚には1兆個いるといわれます。人間の体を作っている細胞の数は60兆個ほどですから、それよりずっと多い菌が私たちと一緒に生きているのです。結果として、われわれの身体内に存在する遺伝子も、大部分が細菌のものだということになります。自分の身体の中でそれほど沢山の自分以外の生きものが動いているなんて、すごいですよね！

また、体内細菌の種類や分布が違いため、医薬品への反応が大幅に異なる可能性があり、その動き次第で薬の効き目などが変わってくるという考え方もあり、大変興味深いところです。皮膚上にも菌はたくさん棲んでいて、いかにあなたがキレイ好きでも毎日風呂でゴシゴシ身体を洗ってもしばらくすると元どおり菌で覆われてしまうのです。「菌」はあなたとともに生きているのです。

### ◆ 何をしているの？

腸内には善玉菌、悪玉菌、日和見菌と呼ばれる細菌が無数に住みつき、それぞれの種類ごとに縄張りを作って発酵と腐敗を繰り返してバランスを整えながら健康を保っています。腸内細菌で最も多いのが日和見菌で、普段はおとなしく暮らしています。そして腸内環境が悪玉菌優勢となった時に悪さを始める一方、善玉菌が優勢になるとそちらの味方をするといい性質を持っています。意志の弱いどっちつかずの細菌ですね。

次に多いのは善玉菌で種々のビタミン類やタンパクの合成、消化作用を助けるといった重要な役割を担っています。さらに腸内発酵を進め、病原菌をやっつけ、有益物質を生成して腸内を健康に保つ働きがあります。

悪玉菌は少し少いかもしれませんが、増えてしまうと便秘になりやすく、便を何日も溜め込んでいれば腸内の腐敗が進み、有害物質(腐敗物質、毒素、発がん物質など)を生成して、さまざまな病気を引き起こしかねません。よく耳にする毒素とは、悪玉菌が生成する物質のことなのです。



### ◆ 美肌にも一役！

皮膚表面で生きている菌の種類や量は人によって多少異なります。また、同じ人でも菌の種類や量の変動があり、その変化が「お肌の調子」を左右しているわけです。もし、あなたの皮膚がしっとりつやつやしているのならば、表皮ブドウ球菌という常在菌(注:食中毒を引起す原因となる黄色ブドウ球菌とは別物)がとても元気に暮らしている証拠なのです。表皮ブドウ球菌の生産物質は弱酸性であり、皮脂の脂肪酸とともに、皮膚表面を弱酸性に保つ働きがあります。病原菌の多くはアルカリ性を好むので、弱酸性に保たれている皮膚には付着しても増殖したり、皮膚内部に侵入することができません。つまり、皮脂と表皮ブドウ球菌の生産物質が皮を守るバリアの役目を果たしているのです。

### ◆ 免疫力の小さな主役たち

普段から、腸内、皮膚の常在菌のバランスを整えておく、バリア機能が高まり、免疫系も強くなります。そうすれば多少のストレスには負けない胃腸と皮膚になっていきます。そもそも人間のような多細胞生物の身体は、膨大な微生物の寄り合い所帯と言えるでしょう。白血球の一種であるマクロファージは、アメーバのように血管内を動き回って、異物を見つけたら飲み込んでしまうといひます。私たち人間は微生物と共生している存在だということをもっと自覚すべきかもしれません。

## 購入する前に「バランスα」の無料サンプルを試したい貴女へ！

ユーザー様のまわりに、「健康」「老化」「美容」にお悩みの方はいらっしゃいませんか？「バランスα」が無料でお試しできることを教えてあげてください。(高橋剛商会では、「バランスα」のユーザー様から紹介された方、販売店等のチラシで「バランスα」に興味を持たれた方など、毎月20名様様に、「バランスα」のサンプルと資料を無料進呈させて頂きます。下記要領で、試されたいご本人様からお申込み頂きますよう、お願いします。

### 《「バランスα」無料サンプル申込要領》

1. 期間/10月1日、午前9時より受け付け開始、定員になり次第締め切り
2. 申込者/試してみたい方ご本人
3. 申込方法/無料フリーダイヤルへ、FAX(0120-76-5812)
4. 必要記載内容/ご本人様の氏名・住所・電話番号

\*無料サンプルは1人でも多くの方に試して頂くためにお1人様1回限りとさせていただきます。

### ◆ 気持ちわるい！全部殺したい！

その気持ちわかります！でも、もし私たちの身体から善玉菌がいなくなったら一体どうなるのでしょうか？たとえば、大量の抗生剤投与などによる副作用は、身体に良い菌まで殺し抵抗力が無くなってしまった結果なのです。

※米国の微生物学会によると種々のアレルギー発症は抗生物質服用による体内細菌の変化と関係している可能性がある、との研究結果を発表した。抗生物質は、有益な体内バクテリアも殺すため、医師らは服用時に有益な菌類を補充しよう勧められているという。

また、善玉菌がいなくなると、腸に入った食べ物腐敗はじめメタンガスなどの有毒物質や活性酸素が発生し、口から入った病原菌もろとも、血液中に吸収されて肝臓や腎臓をも悪化させてしまいます。さらに腸管細胞を正常に保てないので、身体の修復に必要な栄養の吸収も悪くなり、その結果、感染症やガン、肌荒れや疲れやすい体になってしまいます。大腸や小腸と直接関わりのない部位のガンにも腸内細菌が関与しているという疑問に思っても知れませんが、腸内細菌や菌が作り出す代謝物は、血液に乗って全身を駆けめぐることができるのです。そのため、腸内ばかりでなく、全身至る所に腸内細菌の悪影響が及ぶことになります。

「菌なんかいやだ！」と、無菌をめざして体中の皮膚を洗すぎると、あなたの皮膚はカサカサになり、かゆみが出たりするでしょう。あるいは、部分的に異常に脂が溜まったりプツプツができたり、ジクジクしはじめたりもありません。その状態は、表皮ブドウ球菌とは違う種類の菌が増殖し始めた証拠なのです。有益な菌が優勢なら多少の有害菌は殺されてしまっても、それが自然の力、自然治癒力というものなのです。

### ◆ 除菌、抗菌ブーム？

仮に人間を無菌状態で育てたとすると、免疫機能が低下し、かえって健康な生活が送れなくなってしまいます。子供が病気にかからないように、清潔にすごせるようにと抗菌グッズを使うより、土の上で遊ばせて泥まみれになり、なるべくたくさん微生物と接しながら成長した方が、免疫力が高まって身体に良いと言われるのも一理あることなのです。「不潔だから手を洗いなさい」と母は子供に対して口癖のように言いますが、薬用石鹸を使って手のひらのガード役の常在菌を殺してしまうと、ふだんは入り込めない細菌が付着し増殖するため、手を洗う前よりもかえって細菌が増えることがあるということも頭に入れておくべきではないでしょうか。

### ◆ 「バランスα」で善玉菌を上手に育てよう！

「私はヨーグルトを食べているから大丈夫！」。ちょっと、待ってください！乳製品に含まれる乳酸菌などの善玉菌は、食物を通して体内の消化管に入っても、胃酸などの消化液によって死滅したり、生き延びても体内から排泄されてしまい、人間の腸内に定着しにくいのです。大切なことはあなたが赤ちゃんのときからおなかの中に棲みついている善玉菌たちを上手に育てることなのです。

腸内では、善玉菌たちがお互い持ちつ持たれつ関係を結び、その分泌物(菌対成分)同士が相手の繁殖を促進するという性質で共存しています。このことから、腸内の善玉菌を増やすための重要な役目を果たすのは、特定の生きた菌そのものではなく「バランスα」のような有用微生物群の「分泌物」ではないかと考えられています。「バランスα」なら胃酸や胆汁の影響を受けることなくスムーズに腸内まで届き、必死に頑張っている善玉菌たちをしっかりサポートして腸内環境を善玉菌優勢な状態にしてくれることでしょう。

### ◆ 動物病院でも

最近では良い菌を増やすためのお薬を出してくれる動物病院もあるようです。動物たちにとっても善玉菌の数が減れば、体のバランスが崩れて調子が悪くなるのは当然のこと。あまり表立ってPRはしていませんが、犬や猫の健康維持に「バランスα」を利用しているユーザーの方が意外と多くいらっしゃるのには、「バランスα」に腸内細菌バランスを整える大きな力があるからです。ペットの疾病の治療や症状緩和に、「バランスα」が大きな効果をもたらしていたことは販売者として意外な発見であり、大きな喜びでした。

### ◆ 目指せ！人体常在菌との共存共栄！

最近では、健康食品、サプリメント、ビタミン何とかや、ヒアルロン酸とコラーゲンがどうだとか難しい情報が大量にあふれています。こうした話題を聞くにつれ、「それじゃあ、一体どうすれば安心できるの？」と、わからなくなっている方が多いのではないのでしょうか？

あなたの健康と美容を支える基本は、他ならぬ、あなたとともに生きている**人体常在菌**だということを知っていただくことが大切です。健康に不安を覚える時、自分の身体の細胞の数より多い常在菌たちの事を思い起こしてほしいのです。菌を無闇に毛嫌いしてないか、大事に育てているだろうか、バランスを保っているか、きちんと手入れをしているか反省してみてください。この欠けからざる旧友を大事にすることで、免疫機能、腸の消化吸収機能が保たれて、人は健康と安心を手に入れることができるのです。

「バランスα」が美容や健康に対する意識が高い方々や、さまざまな健康食品や美容食品を試し本物を見きわめることのできる方々から、「これまで経験したことのない素晴らしい商品」、「自信をもって友人に勧めたい商品」などと支持され続けているのは嬉しい限りです。

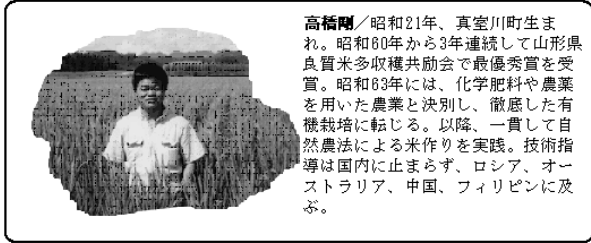
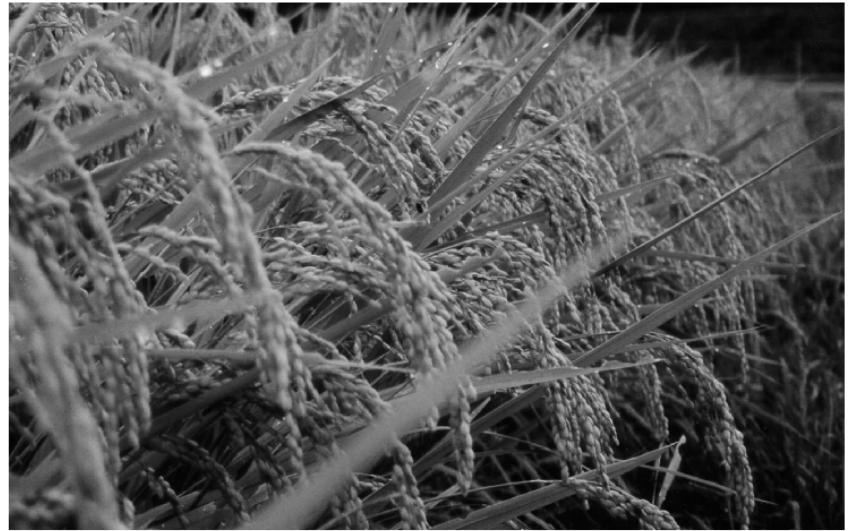
# 高橋剛の米作り歳時記

～最終章～

## 実り・9月末

稲が穂を出す時期に高橋は水量調整などで田んぼの窒素量を落とす。稲穂にタンパク質を貯めさせないためだ。米に含まれるタンパク質の量は、米の食味（おいしさ）を左右する大きな要素で、高橋の米はタンパク質の含有量を常に10%以下に抑えて、最高ランクの食味を維持している。

細やかな米作りが豊かな実りの中に息づいている。



高橋剛／昭和21年、真室川町生まれ。昭和60年から3年連続して山形県良質米多収穫共励会で最優秀賞を受賞。昭和63年には、化学肥料や農薬を用いた農業と決別し、徹底した有機栽培に転じる。以降、一貫して自然農法による米作りを实践。技術指導は国内に止まらず、ロシア、オーストラリア、中国、フィリピンに及ぶ。

## 平成17年度のお米販売のお知らせは、今号が最後です。

### 「高橋剛の仲間たちの米」の予約受付は、

### 9月) 高橋剛が平日10時より開始いたします。

本当に久しぶりの一般販売復活です。



うわさを聞きつけた全国の米穀店から販売希望の問い合わせ電話が、連日鳴り響いています。でも、ごめんなさい。今年度は、数量超限定の直接販売に限らせていただいております。

「高橋剛の仲間たちの米」はどここの米屋さんでも買えません。どんな通信販売（インターネット、カタログ、テレビ）でも買えません。高級デパートや高級食材専門店でも買えません。

「高橋剛の仲間たちの米」は『バランスαニュース』の読者のみなさんのために特別枠を設けて、ご提供させていただく、みなさまのためのお米です。

## 申込方法



- 【ステップ1】 無料リーガヤル（TELまたはFAX）で「専用申込用紙&資料」を取寄せる
  - 【ステップ2】 商品内容、購入コース等を選択する
  - 【ステップ3】 専用申込用紙（ハガキまたはFAX）で予約申込を行う
- \* 予約申込書が届いた時点で、提供数量枠があれば、そのまま10月中旬より宅配を始めさせていただきます。  
\* 数量枠満了の場合は、大変申し訳ありませんが、お断りのおハガキを送付させていただきます。

### つぶやき・・・

デパート地下の食料品売り場や、食品専門店を見て歩くのが好きだ。インターネットの食品お取り寄せサイトもよく覗く。どこも、「いかに美味しいか」「なぜ美味しいか」をあらん限りの知恵を絞って、表現している。そのためめげ努力には頭が下がる。

けれども、最近少しずつわかってきたことがある。それは、「美味しい」というのは、どこまで行っても「個人的な体験」だということ。客観的、普遍的な「美味しい」が、自分の「外」にあるわけじゃない。同じものを味わっても、「美味しい」と感じる時と、そうでない時があるように、自分にとって、いつめぐり合えるかわからない、ワン&オンリーの体験だ。

ところが、この稀有な体験に出会うことが、いつしか少なくなっていたことに、最近になって気づいた。その原因が、おそらく「美味しい」情報があまりにも大量に流れ込み、自分の脳と身体が「美味しい」に疲れているからということにも。「もっと美味しい」という欲望を追いかけることに、すっかり疲弊しきっていた。

だからというわけでもないけれど、「高橋剛の仲間たちの米」を紹介するにあたっては、極力「美味しい」に繋がる表現は避けてきた。

少なくとも私にとって、「高橋剛」という男との出会いは、「美味しい」という体験とどこか大きくかけ離れていたような気がする。ひと言で言うのであれば、（言えるはずも無いんだけど）それは「自分（という感覚）」を取り戻す体験だったように思う。

いつか、この不思議な体験を、なんとか自分の言葉でお伝えしてみたい。 平城匡史

### 「バランスα」の生産地・山形の風土記[3]

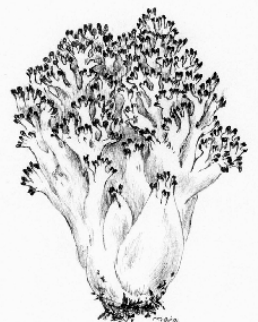
## きのこがおいしい季節です！

高橋剛が米作りをしている真室川町は、周辺の山々に広葉樹林が多いので、天然のきのこたちの宝庫です。しめじの種類はかなり多く、きのこ狩りを楽しむ人にとって教えたくない(笑)穴場といえるでしょう。

今回は「ほうきだけ」という少し珍しいきのこを紹介いたします。

採取時期は、早ければお盆のころから。ほうきを逆さにしたようなかっこうでサンゴのようにも見え、とても綺麗。色も赤、ピンク、紫、黄色などがあり彩り鮮やかです。一列に群生して生えるので、一つ見つけたら腰を低くしてあたりをよく見渡せばけっこうな収穫になるとのこと。ただし、毒のあるタイプもあるのでご注意ください！ また、大変もろく型崩れしやすいので、他のきのことは混ぜないようにして持ち帰るのがポイント。

料理方法は、最初水につけておいて、根とごみを取り、軽く茹でてから米こんにゃく、油揚げと一緒に炒め物にする独特の茹こたえがとってもおいしいです。



ほうきだけ