



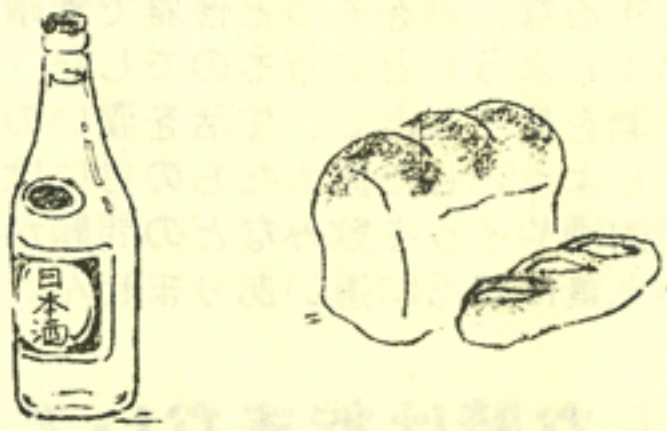
『バランスαニュース』は、ユーザーの皆様と、販売者、メーカーを結ぶ情報交換誌です。

### 微生物ってすごい! 第3回 酵母菌 ~“発酵の母”は渋い脇役~

#### ●酵母菌は、文字通り“発酵の母”

発酵食品では大抵、酵母菌が活躍しています。酵母菌のエネルギー源は糖質ですが、糖をアルコールと二酸化炭素に分解することで呼吸し、自らの生命活動に必要なエネルギーを確保しています。

この活動の中で発生するアルコール生成を利用するのが、お酒造り。二酸化炭素を利用してふくらませるのが、パン作りです。



#### ●ビールの味の違いにも関与

数年前、ビール酵母が健康食品として脚光を浴びたことを覚えていますか? すごいブームになったと思ったら、あっという間に聞かなくなりましたが・・・。

中高年の方なら昔、エビオスという栄養剤があったのを覚えているでしょうか? あれもビール酵母そのものを固めて丸薬にしたものでした。

ところでビール酵母には大きく分けて、上面発酵酵母と下面発酵酵母とがあり、この酵母の違いで、ビールの味が異なります。

上面発酵酵母を使ったビールは、スタウト・エール・パイツェンなど味の濃い、独特の香りを持つ、アルコール濃度の高いもので、日本でも近年増えている“地ビール”は大抵この類に入ります。

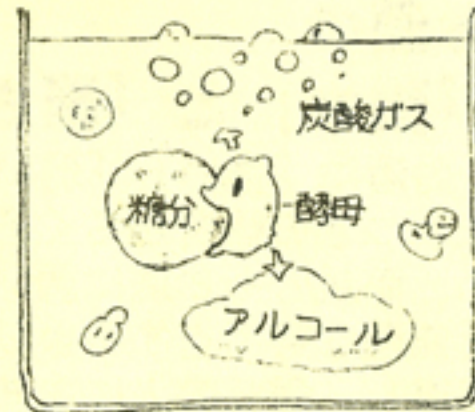
一方、通常飲まれているビールの大半は、ピルスナー型という、下面発酵酵母を使った、さっぱりした飲み口のビールのほうです。

#### ●繊細な味、香りを生み出すほか、腐敗菌の侵入も防ぐ

また、醤油作りでは、塩に強い耐塩性酵母が活躍し、アルコール分を付加して醤油に独特の香りや味をもたらしてくれます。

味噌の香りも最後の仕上げをしているのは、酵母菌です。

このように酵母菌が作り出すアルコール類は、発酵食品の微妙で繊細な味と香りを作り出しています。それだけではなく、アルコール類によって腐敗菌の侵入を防ぐという役割も果たしています。



#### ●「バランスα」の中での活躍

さて、そんな酵母菌ですが、「バランスα」の有用微生物群の中では、どんな力を発揮しているのでしょうか。

##### ①バランスαの生成過程で・・・

酵母菌が活性液の表面に白い膜を張ります。この膜によって、空気(酸素)を嫌う乳酸菌類や光合成細菌類が、直に酸素に触れなくてもすむ環境を作り出します。

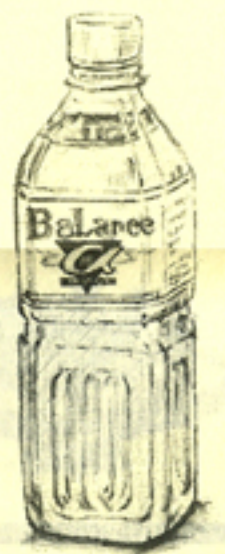
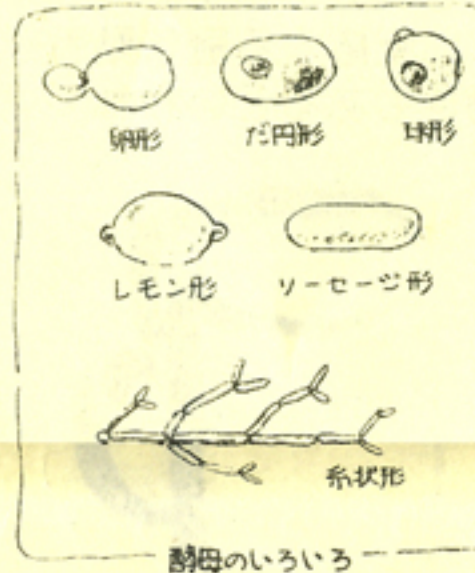
さらに酵母菌が作り出すアルコール類は、腐敗菌が活性液の中に侵入するのを防ぎます。

②できあがったバランスαの中では・・・  
酵母菌は、主役である乳酸菌や光合成細菌が作り出すアミノ酸や炭水化物を、今度は人の身体にとって大切な酵素に作り変えます。

また農業資材としてバランスα活性液を散布した場合、酵母菌が土壌の中でやはり乳酸菌や光合成細菌が作り出すアミノ酸を、植物が取り込めるような生理活性物質に変えてくれるのです。これを吸収した植物は、細胞増殖を活発化させ、病気に強い細胞を作り出すようになります。

このように酵母菌は、微生物パワーの主役である乳酸菌や光合成細菌の生命活動を助けると同時に、彼らが作り出したものをまわりの生命が受け入れやすいものに変える最終調整も行っているのです。

酵母菌は生き物の生命活動を支える無くてはならない存在、いぶし銀のような名脇役といえそうです。



#### お客様の声

◎私は糖尿病で一日3回のインスリンを注射しており、妻は高脂血症で、心臓の動きが悪く、動脈硬化は80~90歳代と診断されました。EM-Xを5年以上も二人で飲んでいましたが効いているとは思えませんでした。「バランスα」に変えて5ヶ月が経ちます。私の血糖値は徐々に安定してきており、妻も動悸が少なくなってきたと話しております。希望をもって飲み続けようと思います。(神奈川県 50代男性)

◎腎不全でサプリメントが大の苦手だった我が家の愛犬に「バランスα」を与えたところ快方に向かい大変喜んでおります。今では、私がバランスαを飲んでいるとおねだりしてきます。(千葉県 20代女性)

### これは本当に日本の食卓の現実なのか!!! 家族の食卓のすさまじい変貌ぶりを克明に伝える戦慄のレポート

#### 『変わる家族 変わる食卓』(岩村暢子著 勁草書房 2003年刊)

この本は著者が務める、(株)アサツーディ・ケイというマーケット調査会社が行った、1960~1970年に生まれた女性たちの、家庭の食生活を実態調査したレポートです。

そこに描かれているのは・・・

- “寒い季節は部屋が暖まるまで何もできないから、子供に朝ごはんを作る余裕がない”  
となげく母親
- “妻の作った夕食に見向きもせず、同じ食卓の子供の前で、自分の買って来たケーキを一人で頬張る夫”
- “母親が病気で寝込んで、夕食の買い物を頼まれると、自分一人分だけコンビニ弁当を買ってきて自室で食べている高校生の娘”
- “楽しく食べることが園の方針” とばかりに、栄養は考えずオカズ持参を禁止する幼稚園
- “昼食を作ろうとしていたのに、夫は「セブンイレブンのサンドイッチが食べたい」と言って、我慢できずに自分だけ車を降りて買いにいってしまった” など子供化する大人
- “餃子の具にカレー粉を混ぜたり、ちょっと変わったことをすると『料理をやった感じ』がする”  
など、「～感」「～っぽさ」を志向する感性
- “納豆を1日1回食べることがマイルール、昼はインスタントラーメンと納豆を食べた”  
など食事のバランスや取り合わせよりもおかしなルールを優先する健康志向
- “育児講座で習った海老餃子の作り方に『殻つき海老使用』と書いてあるので剥き海老は使えない”  
と、わざわざ殻つきを買って剥く主婦など、書いてあることを鵜呑みにする傾向・・・etc



この本オススメです!

このように日本の食文化の典型とされてきた“サザエさん家の食卓”とは遠くかけはなれた、日常の食事の実態が淡々と綴られています。

このレポートが優れているのは、“あるべき家庭の食”を振りかざすのではなく、また背景を特定して“犯人探し”や“告発”するのではなく、今日の実情をあるがままの現実として率直に認める(良しとするわけではない)という姿勢が貫かれていることです。

反省するにしろ、反発するにしろ、同意・共感するにしろ、まずは実態を知ること。やれ食育基本法だ、食の安全だ、と政府やマスコミは日本人の食への意識の高さを強調していますが、家庭の食卓の実態はどうやら大分と違っているようです。

#### ◆ 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。 (株)高橋剛商会では、「バランスα」のユーザー様からご紹介された方、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名様に、「バランスα」のサンプルと資料を無料進呈させていただきます。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/6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1人様1回限りとさせていただきます。

# 「酒」

## 特集 第1弾

リラックスした、なごやかなムードを演出してくれるお酒。飲み方しだいで薬にもなれば、恐ろしい依存症にもなります。過度な飲酒の結果、酒害に悩む人びとが増加し、肝臓ともども神経をも病むケースがあると言います。お酒と身体との関わり合いをあらためて見直してみたいはいかがでしょうか？



### 適量飲酒は長生きをもたらす

昔から「酒は百薬の長」と言われますが、これを医学的に裏付けるデータがあります。最近の調査や研究で、「適量のお酒を飲んでいる人の死亡率が、全く飲まない人や大量に飲む人に比べて低い」という報告が相次いでいるのです。

このことは人種や性別、地域条件を越えて共通性が見られ、ストレス発散などの効用や虚血性心疾患（心筋梗塞、狭心症など）に対する予防効果が働くことなどが原因と考えられています。

### 適度な飲酒が体に良い理由

適量の飲酒が死亡率を低下させるのはなぜでしょうか。それは、死亡原因で大きなウエイトを占める心臓病に対して予防効果があるためと考えられています。

アルコールは、心臓疾患を予防する効果のあるHDLコレステロール（善玉コレステロール）のレベルを上げ、LDLコレステロール（悪玉コレステロール）のレベルを下げる働きがあるとされています。

この他にもストレスに反応する冠状動脈の発作を減少させる働きもあるといわれています。



### 適量の目安

一口に「適量」といっても、その量は人によってさまざまです。アルコールの許容量は性別や年齢、体質、その時の健康状態といったさまざまな要素と関係するからです。また、アルコール依存症や薬物乱用経歴のある人など「適量」が存在しない場合もあります。

「適量」はこのような要素を十分認識して考える必要があります。心地よくほろ酔いになる程度を適量と考え、繰り返し同じ話をしたり、千鳥足になったりしたら飲みすぎです。



### 違いが大きい、体質によるお酒の

#### 「強さ」と「弱さ」

お酒に「強い」「弱い」は遺伝による生まれつきの体質からくるものです。このため、両親ともお酒に弱い人は、強くなろうと無理な努力をするよりも、自分の体質を認識し、周りの人にも知ってもらい、体質に応じた飲み方を守っていくことが大切です。

お酒を飲むと顔が赤くなる等の現象は、「フラッシング反応」と言って「お酒に弱い人」に特徴的な症状です。日本人は「お酒に弱い体質」の人が44%も存在することに留意すべきです。

### お酒の文化を追求してきた日本人

日本人は、古くから「お酒との良い付き合い方」を考えてきた国民でもあります。足利時代に起こったといわれる「酒道（しゅどう）」の基本精神は「酔っ払うのを目的とするな、酒をもっと優雅で素晴らしいものにしよう」というものでした。

お酒を良き友とし、生活を潤いのあるものにしようとした先人たちの目には、過剰飲酒やイッキ飲みなどの問題が嘆かわしい光景に映るに違いありません。

### こんな時は飲まないで！

お酒は飲み方を誤ると危険です。特に薬と併用した場合、先ずアルコールの分解が優先され、薬は分解されないまま長く血中に停滞します。そのために薬の作用が強まり、場合によっては昏睡や胃潰瘍など危険な状態になることがあります。

また、飲酒中あるいは飲酒直後の入浴やサウナは血圧を上昇させる恐れがあるので、体調によっては脳卒中の引きがねになりかねません。「少しくらいなら大丈夫」といった軽い気持ちは大事故のもと。くれぐれも注意が必要です。

### 腎臓の構造とはたらき

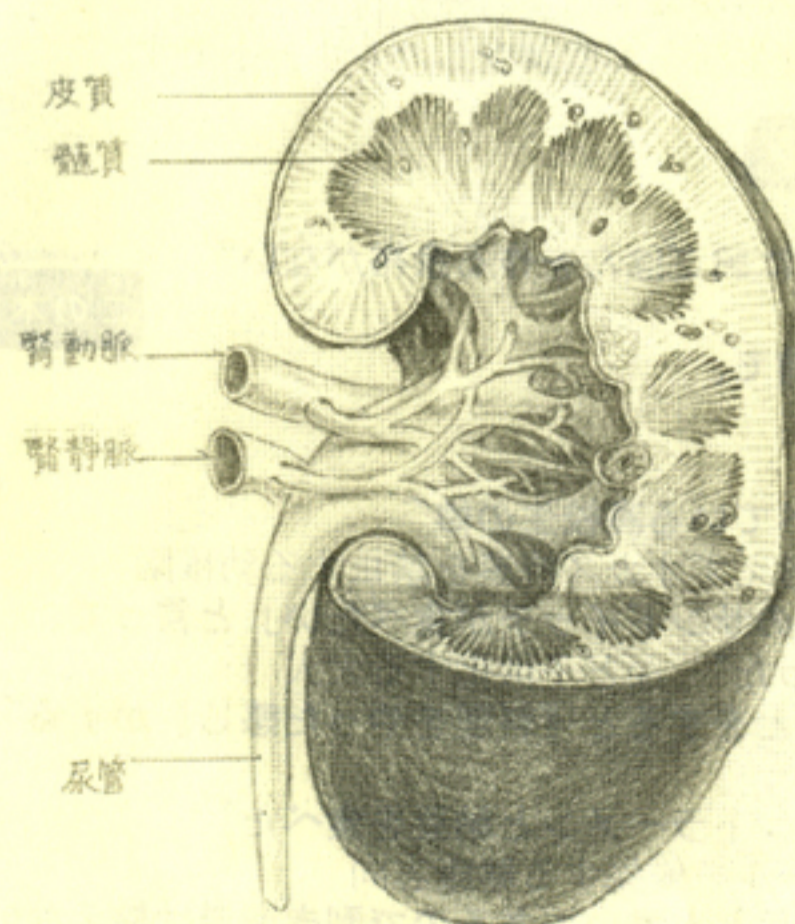
腎臓はお腹の中にはありません。背中の中側に左右1対あり、形はソラマメ状をしており、大きさは手の握りこぶしくらいで、1個の重さは100～150gほどです。

体内で起きた代謝の結果、生じた代謝産物（老廃物）は腎臓によって血液から除去され、それらは尿管を通過して膀胱へと流れ膀胱に貯まります。だいたい100～200ml貯まると、尿意をもよおします。

腎臓の大きさは体の約200分の1に過ぎませんが、体の中で最も血液の流れの多い臓器で、心臓から流れ出る血液の約5分の1も占めています。

腎臓は他の臓器がうまく働けるように様々な裏方の仕事をしています。このため腎不全になると、血圧が上がったり、毒素が貯まったりして、心臓など他の臓器が動きにくくなり、これが原因で命取りになることがあります。

## 「腎臓」って何だ？



### 腎臓の病気

腎臓は他の臓器がうまく働けるように様々な裏方の仕事をしていますが、症状が悪化するまで自覚症状がほとんどありません。定期検診は欠かさず受け、早期発見に努めましょう。

腎臓の病気とわかったら、それ以上進行させないよう、医師の指示に従って「塩分制限」や「たんぱく質制限」「水分調節」などを行っていきましょう。

#### 【慢性腎炎】

腎臓に慢性の炎症が起き、たんぱく質や赤血球が尿中に漏れる病気。腎臓病で一番多い病気で、いつ発症したかわからないことが多く、進行して腎不全になることがあります。最終的には人工透析をすることになります。

#### 【急性腎炎】

扁桃腺やインフルエンザなどをきっかけに腎臓に炎症が起こる腎炎。子供に多く、年齢が上がるにつれて割合は減少します。

#### 【糖尿病性腎症】

糖尿病による高血糖が原因で、腎臓の血管が障害を受け濾過機能が低下することで起こる。

#### 【ネフローゼ症候群】

大量のたんぱく尿が出て、血中のたんぱく質が減少するため、むくみ（浮腫）、コレステロールなどの脂質の上昇などが現れる病気です。

#### 【腎盂腎炎】

大腸菌などの細菌に尿路感染して膀胱炎を併発し腎盂に炎症が起こる。

### 「バランスαアンケート」受け付けています！

プレゼントは、一応抽選となっておりますが、担当者が面倒さがあって、到着順にプレゼントを発送している、なん？うわさもちらほら・・・、  
ということは、早いもの勝ち???

★アンケートは、「バランスα」の化粧箱の中に入っている「アンケートハガキ」に必要事項を書き、そのままポストに投函してください。

### ■ 「バランスα ニュース」ではユーザー様からのお便りをお待ちしています！ ■

質問、要望、体験談、健康に関すること、そうでないこと何でもかまいません。皆様からのお便りをお待ちしております。なお、「高橋剛商会」では、「バランスα」の製造元「日本抗酸化飲料(株)」より委託を受けて、同社の公式ホームページを管理しております。下記のURLから、「バランスα」の製造工程や工場の製造スタッフの素顔など、ありのままの「バランスα」がごらんになれます。【ホームページのURL】 <http://www4.ocn.ne.jp/~balancel/>