

# 高橋剛商会ニュース

(株)高橋剛商会  
〒170-0002  
東京都豊島区巢鴨  
2-16-4-203  
TEL 03・3576・5811  
FAX 03・3576・5815  
フリーダイヤル  
0120・76・5812

お客様・販売者・メーカーの **絆** となる情報交換誌です。

こんにちは!  
土着派グルメの  
ヒラキです



## “菌活” と言うけれど...

### 本当に大切なのは 「人体常在菌」の“育菌”です!!



“菌活”というコトバが流行っているそうですネ。

どうやら“発酵”ブームを利用したいキノコ生産会社が仕掛け人らしいのですが、このコトバが指摘している意味はどこにあるのでしょうか?

確かに菌類と人は不可欠な共存関係にあります。いま“発酵”や“菌活”で取り上げられるのは、口から「食べ物」として摂ることだけを指しています。

平たく言えば、菌類をたくさん食べましょう、ということ。

でも、真に大切なのは人の生存に絶対欠かせない人体常在菌をいかに育てるか、のほうなのです。

“菌活”にあえて対抗するなら、“育菌”こそ私たちの健康を支える重要な課題です。

というわけで、今月のテーマは「育菌」です。  
その前に、食べる“菌活”について重要ポイントを整理しておきましょう。

『食べる“菌活” 2つの意味』

1. 菌それ自体を“栄養”として食べる
2. 菌が作り出した“有用成分”を摂取する

この2つに沿って大切な“育菌”の話を進めていきましょう。

## ちょ〜っと待ってくださいナ!!

### 育菌の前に、人体常在菌って何ですか?

理論に走りすぎるヒラキさんのプレーキ役、上田です



#### 人体常在菌・パート1『細胞より多い微生物の数』

成人のカラダには、60~100種類、およそ100兆個もの微生物が共生しています。人の細胞は約60兆個なので、細胞数より多い微生物が人体で暮らしているわけです。

その内9割以上は食道~腸の消化管内に住み、皮膚にも1兆個が常在しています。

これらの人体常在菌たちは善玉・悪玉・日和見と分けられたりもしますが、人の体との関係はそんなに単純ではありません。

例えば、大腸菌類は悪玉の代表のように言われますが、大腸菌なしに肉類などは絶対に消化できません。赤ちゃんの腸内は大腸菌がまだほとんどなく、善玉菌の代表のようなビフィズス菌が大半を締めるのですが、赤ちゃんにステーキを食べさせれば、まったく消化しないで下痢します。

普段は悪さをしないでひっそり生き、ストレス過多や皮脂過剰になると化膿をうながすアクネ菌(ニキビなどの原因)のような微生物もいます。

# 1 菌それ自体を“栄養”として食べる

代表例はキノコ。そのほか、古くから健康食品として食べられているクロレラ（緑藻類）や近ごろ未来の栄養素として注目されているミドリムシ（ユーグレナ）などがあります。

菌そのものを食べるのですから、かなり大きな菌類。とても微生物とは言えません。

ここで注意したいのは、菌

だからたくさん食べればカラダによいわけではないこと。

どのキノコ類やクロレラなどの藻類にしても、それだけを大量摂取すれば、あまり良い結果をもたらさない可能性が大です。

キノコ類は確かに免疫活性を助けるベータグルカン（多糖類）を含むものが多いこと

は事実です。

でも、ベータグルカンの継続的な多量摂取は、免疫疲弊（免疫系が酷使されて活性化を失う）の現象が起きると指摘されています。

また、クロレラは本来大変外殻の固い藻類なので、大量摂取は消化不良を起こすといわれます。



カラダにいいと聞けば  
誰だって  
たくさん食べたく  
なりますよね〜っ!!



## 人体常在菌・パート2『免疫との関係』

身体が健康な状態で、ストレス等の負荷があまり多くない場合には、人体常在菌たちは、人体の免疫機構と折り合って消化を助けたり、他の微生物の侵入を防ぐバリアの役目を果たしたりして人体と共存しています。

この共存状態は人体にとって不可欠の条件です。

この点に注目して人体常在菌の活躍フィールドである「消化管（お隣ページ）」と「皮膚（最終ページ）」についてより詳しくみていきましょう。

何でも食べすぎはよくないの！  
次のページで話すけど、  
自然の中で呼吸したり、  
土や植物に触れることも  
育菌になるんですヨ〜っ!!



## 人体常在菌・パート3『腸内環境と食事』

健康食品等で、“腸内環境改善に役立つ”という謳い文句をよく目にします。

まったくの間違いいではないのですが、これを摂取したから、安心して美味しいものを食べよう、そうした感情に流されると落とし穴が待っています。

腸内環境が悪化しているとは、通常ウェルシュ菌や大腸菌など通常「悪玉」とされている菌類が消化管内で優勢になっている状態をいいます。

そもそも、こうした「悪玉」菌類は理由があって増えているのです。

大腸菌は胃液など消化酵素でも分解できない動物性たんぱくや脂質の大きな塊を分解します。この分解過程で出る副産物をウェルシュ菌が食べ

ます。

その結果、アンモニアや硫化水素など有害物質が生成され、人体細胞を痛め、消化管の収縮により便秘や下痢を発症させます。

一方、ビフィズス菌など「善玉菌」は、オリゴ糖や野菜の糖類や繊維質を食べて酸を出し、これらの「悪玉」菌の数を減少させています。

腸内環境が良い状態とは、つまるところ、消化管内で発生する有害物質の総量がうまくコントロールされていること。

大事なものは有害物質のおもな発生源である動物性タンパクや脂質の量を相対的に抑制することといえるのです。

“発酵食品”がそれです。

◎乳酸菌や酵母菌はビタミン類を作り出します

◎納豆菌が作り出す酵素ナットウキナーゼ(血栓予防物質)は人体に必要な有用物質

◎微生物は野菜や動物性たんぱく等を分解し、その消化を助けます

◎何より食品自体が美味しく

なります

これらが微生物の発酵作用による効能です。

一方、発酵と腐敗の線引きがむずかしいように、微生物が作り出すから良いものとは限りません。

場合によっては良いものと悪いものが同居していること

も珍しくないのです。

例えば、ビタミンとアンモニアを同時に生成させる韓国の『ホンオ・フェ』など、理解しておく必要があります。

ここでも“同じものばかりを大量摂取しない”、という健康の基本原則があてはまるんですネ。

## ベストな「育菌」法

～腸内の菌バランスを健康に保つために～

①食事内容	穀物＝3.5、野菜、果物、豆類＝4、動物タンパク質＝2.5(カロリー比)くらいの割合で食べるのが理想
②発酵食品	上記に加え、発酵食品としてヨーグルト(+オリゴ糖)、お漬物などを食べる
③生活環境	ふだんから自然環境に身をおく時間をふやし、呼吸や土、植物との接触を通して体内に様々な微生物を取り込み、無害な常在菌の種類をふやしておく
④抗菌対策	有害菌を除去すれば有用菌も減少することを踏まえ、抗菌グッズなどはなるべく使わない
⑤ストレス	ストレスは嗜好品の摂取をふやし、腸内菌類の活動を停滞させることを肝に銘じ、上手に気分転換を取り入れる



『バランスα』の働きって  
こういうこと  
なんですネ!!

### 人体常在菌・パート4『腸内「善玉菌」の本当の役割』

じつは、「善玉菌」の善玉たるゆえんは、植物を分解し、その過程で様々な生理活性物質を作り出すことです。

これが腸壁から吸収されると、免疫系の活性化をうながす役割物質となります。**\*これは「バランスα」の役割と同じです。**

野菜・果物中心の食生活がより長生きなのは、何よりこの善玉菌が作り出す免疫活性物質をたくさん吸収できるからと思われます。



はっきり申し上げて、「敏感肌」「乾燥肌」の方の肌は、通常必要な皮膚常在菌が10分の1以下しか生息していないと思われれます。

人体常在菌の視点から言えば、皮脂がない肌にはまったく魅力を感じないのです。

「ばい菌などいないほうがいい」と反発されますが、皮膚の「しっとり感」「つやつや感」を作り出しているのは、皮膚から分泌される皮脂と、それを食べる表皮ブドウ球菌が作り出

す“弱酸性”物質の混合物なのです。しかも、表皮ブドウ球菌が作り出す弱酸性物質のおかげで、肌は他の有害微生物の侵入を防いでいるんです。

皮膚をごしごし洗いすぎるとよくないのは、皮脂と共に皮膚常在菌と、それが作り出す弱酸性物質を一気に洗い流し、皮膚を砂漠化するからです。

乾燥した肌のかゆみをかきむしると、有害微生物は弱酸性のバリアがないので微細な傷口にすぐに集まり、一斉に増殖

します。

肌の防衛線はなんととっても皮膚常在菌類への依存度がとても高いのです。

でも、化粧品会社や皮膚科の先生は、そんなことは決して口にしないでしょね。

もちろん皮膚には、ニキビを起こすアクネ菌や、水虫の原因のカビ類(疥癬菌やカンジダ等)もいますが、皮脂が出て表皮ブドウ球菌が弱酸性環境を作っている限り、むやみに増殖したりしないものです。

## 人体常在菌・パート5

### 『皮膚常在菌が嫌うもの』

#### 《皮膚へのダメージ・ワースト4》

##### ①多量な紫外線

\*日本の夏の紫外線量はちょっとケアが必要

##### ②過剰な身体洗い

##### ③内容成分を選ばない化粧品メイク

##### ④冷房による乾燥

美容担当の私は  
もっと勉強しなくちゃ  
ヒラキさんすごい!  
ちょっぴり見直しました



あの～、  
「ちょっぴり」だけ  
なんですか…?

## 大切なお肌の「育菌」法

### ■しっかり汗をかいてあげる

汗をかくのは、体内の新陳代謝に大変な効果をもたらします。が、とくに都会の女性は汗が嫌いですネ。ジメジメした高温高湿度は確かに気持ち悪いけれど、ちゃんと汗をかくのは肌を健康に保つ基本です。この理解をしっかり押さえる必要があります。

### ■抗菌グッズなどの雑菌対策はなるべく行わない

腸内環境と同じく、有害菌だけを撃退することはできません。健康肌に必要な常在菌をも減らしてしまいます。

### ■カラダを洗うとき、絶対にゴシゴシすらない

「育菌」には、顔もカラダも多少汗が残る程度がベスト。

### ■カラダを冷やさない

人体常在菌が元気に活動するのは体表で36.5度、体内で37度ほど。冷えは「菌活」「育菌」の大敵です。不必要に肌を露出しカラダが冷えれば、常在菌の活動、ひいては免疫系の活性に大変な悪影響をおよぼします。

『バランスα』は免疫力に働きかける健康補助飲料です。

無料サンプルをぜひ、お試してください!

【お電話で申し込む】 0120-76-5812 無料フリーダイヤル

担当者が  
郵便番号・ご住所・お名前・お電話番号を  
お伺いします

完了です。  
すぐにお届けします。

【FAXで申し込む】 0120-76-5812 無料フリーダイヤル

同封のファックス専用申込用紙に  
お名前とお送り先の住所を書いて  
ご送付ください

完了です。  
すぐにお届けします。

【インターネットで申し込む】 株式会社 高橋剛商会 検索

高橋剛商会のホームページから  
『バランスα』無料サンプル申込み欄に  
必要事項をご記入し、ご送付ください

完了です。  
すぐにお届けします。



無料サンプルはこの『バランスα』500ml商品そのものをお送りします。

『バランスα』がよくわかる小冊子も進呈しております。



『バランスα』読本・基礎編』A5サイズ・64ページフルカラー

どんなことでもお気軽にご相談を!