

高橋剛商会ニュース



(株)高橋剛商会
〒170-0002
東京都豊島区巣鴨
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。

あらゆる体調不良の原因は腸にありました！

ようやく秋です…、ずいぶん過ごしやすくなりましたね

この機会に**腸内環境**を整えてみませんか・・・



1. あなたの腸年齢をチェック!!

あてはまる項目に印をつけてみましょう

- 便秘ぎみ、あるいは下痢ぎみ
- おならや便がクサイ
- 肌がかなり荒れている
- 肩こりや頭痛、食欲不振などの症状がある
- 疲れやすい
- 日常的にストレスを受けやすい
- 肉を食べることが多い
- 発酵食品(お漬物・ヨーグルト等)はあまり摂らない
- お酒をよく飲む(週3日以上)
- 甘いものをよく食べるが、その分食事は減らしている
- インスタント食品やファストフードをよく食べる
- 和食より洋食派
- 豆類はあまり食べない
- 海藻はあまり食べない
- 根菜はあまり食べない
- 運動不足だと思う
- 生活が不規則だ

まず、あなたの腸年齢を調べてみましょう。
チェックした数でおおよその腸内環境がわかります。
下の<<診断結果>>をごらんください。

*WOMENJAPAN.comを参考に作成



<<診断結果>>

チェックした数
なし
腸内年齢 6歳未満

素晴らしい! あなたの腸内年齢は小学校就学前のピカピカ状態です。ぜひこのままの生活を続けてくださいね。

チェックした数
1~3
腸内年齢 20歳

腸内環境は良好。ただし「便秘・下痢気味」「オナラや便がくさい」にチェックを入れた方は悪玉菌優位になりやすいので食事内容のチェックを。

チェックした数
4~8
腸内年齢 40歳

少し危険ゾーンへ入りかけています。でも今なら時間をかけずに改善できるので、今すぐ食事内容を見直しましょうね。

チェックした数
9~13
腸内年齢 60歳:

毎日つらい思いをしているのではありませんか? 生活全般を立て直して、心豊かな人生へ舵を切りましょう。

チェックした数
14以上
腸内年齢 80歳

今のままではいずれ大きな病気に苦しむことになります。1日も早く毒をだして腸をきれいに整えてくださいね。

腸内環境が
気になる方は
次からのページを
じっくりと
ご覧くださいね!!

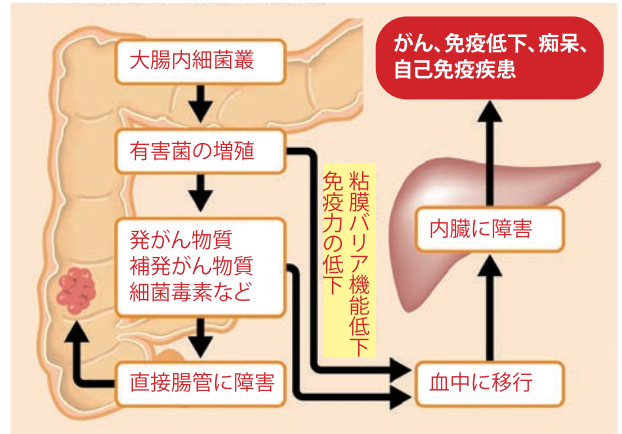
2. 腸内環境の悪化が病気の引き金に・・・

ほとんどの重篤な病気の出発点は「腸内」にあるそうです。理化学研究所の辨野義己氏（中央研究所微生物機能解析室室長）によれば、腸内細菌は「消化器系の病気」のみならず、現代の3大死因である「がん」「心臓疾患」「脳血管疾患」さらには「痴呆」「アレルギー疾患」「自己免疫疾患」等にも深く関与していることが明らかになってきました。

痴呆症老人のふん便にはクロストリジウム（腸内細菌の一種）が多く、これらの菌によって産出される有害物質が全身に広がると、神経伝達物質の働きを阻害して脳の機能を低下させると考えられます。

また、腸内細菌が作り出す有害物質が体内にとりこまれると、コレステロールの血管への沈着を促進して動脈硬化を起こし、心筋梗塞や脳梗塞を起こしやすくなります。

■腸内細菌と病気との関係



3. 「腸内はまだ体の外」ってご存知でした？

ところで、生理学的には“腸内は体外”という位置づけにあります。口から入った飲食物は、胃・十二指腸・小腸・大腸・直腸と経て肛門から排せつされますが、この一連の流れが「消化」と呼ばれますね。実はこの「消化」の中ではまだ「体内」には取り込まれていません。

「消化」された飲食物は、小腸～大腸の腸壁から血管に取り込まれて初めて、体内に入ったことになります。これが「吸収」です。（アルコールなどごく一部の例外物質が胃壁から体内にとりこまれます）

4. 腸内は免疫の主舞台

腸内は体外であり、体内へ取り込まれる前の最後のゲートです。ですからここには、微生物を体内に侵入させないための免疫や除菌の基本機能が集中しています。

大きな分子は通れない：ウイルス・細菌などの微生物は腸壁から入れないよう、極めて微細なものしか受け入れられないように作られています。ですからタンパク質は通常そのままでは吸収できず、アミノ酸レベルまで細かく「消化」することが必要です。

「酵素食品」は腸から吸収できません。腸内環境の改善には役立つ可能性もありますが、体内で酵素の役割を担うことはできません。体内の酵素はすべて、肝臓や細胞レベルでアミノ酸から組み立て直されたものです。

胃で強酸にさらされた飲食物は、さらに十二指腸で添加される胆汁の界面活性作用によってそこに潜む微生物の細胞壁が破壊されます。

加えて腸内に善玉菌（乳酸菌類）が多い場合には、彼らが作り出す酸によって増殖が阻害され、外部からの侵入微生物のほとんどは腸内から体内へ侵入することはできないのです。

5. 消化の簡単な仕組みをおさらい

ここで中学校の時に理科と保健で習った消化の仕組みをもう一度おさらいしましょう。

器官	役割	添加される酵素等
口腔	固形物の咀嚼 雑菌の殺菌	唾液(アミラーゼ):デンプンの麦芽糖への分解
胃	食物をかゆ状にし、胃液を混ぜ合わせる アルコールの吸収	ペプシノーゲン:タンパク質の分解 胃酸:雑菌の殺菌 リパーゼ:脂肪の分解
十二指腸	膵液、胆汁の添加 胃酸の中和	タンパク質分解酵素(トリプシン、エラスターゼ、カルボキシペプチターゼ) 糖質の分解酵素(アミラーゼ) 脂肪分解酵素(リパーゼ) コレステロール分解酵素(コレステロールエステラーゼ) レシチン分解酵素(ホスホリパーゼ) 膵液:中和剤(胃酸を中和し腸壁を守る)
小腸	消化継続 吸収	小腸液
大腸	吸収 消化残物の便化 ビタミン類の消化	
直腸	便化の完成	

6. 消化:最後は微生物の力で

先ほどの表を見て、あれっ腸内細菌って消化と関係無いの? と思ったあなたは正解です。生理学を基にした理科や保健の教科書には、腸内微生物のことはほとんど触れられていません。何と言っても腸内は体外ですから。でも、実際は腸内細菌なしには消化は完成しません。

赤ちゃんにステーキを食べさせたら下痢をしたり、腸炎を起したりします。これは、肉を分解する大腸菌類が腸内に住んでいないからです。野菜の繊維質(セルロース)にしてもその分解は微生物が担います。

それだけではありません。腸内細菌はその生命活動の過程でビタミン類等の生理活性物質も作り出します。彼らが作り出す微量必須栄養素が絶えず腸壁から吸収されることで、私たちの身体は安定しているとも言えるのです。

7. そもそも腸内細菌はどこから来たか

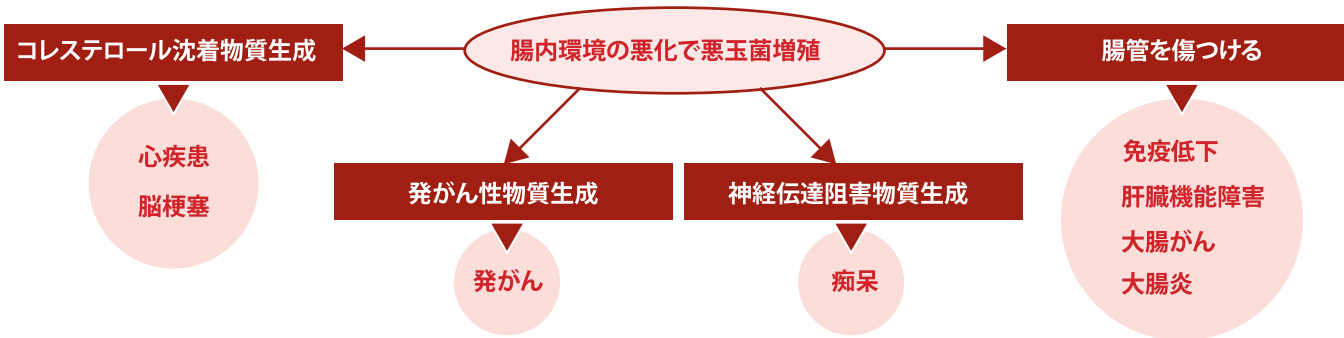
生まれたばかりの赤ちゃんの腸には細菌がないので固形物は消化できません。でも、お母さんの母乳を飲み、いろいろなものを舐めたり、しゃぶったりしているうちに、様々な菌が入ってきます。

このように、私たちの腸内は最初母親由来の、母乳を好む細菌や離乳食に使われるでんぷん質や野菜類が好きな細菌が優勢で、これらはほとんどが善玉菌ないしは日和見菌(善悪どちらでもない細菌)がほとんどです。

その内腸内で生息できる微生物だけがそこに定着するようになり、さらに離乳食等に交じってどんどん菌類が増えていきます。

8. 腸内環境が悪化すると...

理化学研究所の辨野室長が言うように、腸内環境の悪化とはすなわち、有害物質を出す菌の増殖です。その結果起きるのは...



9. 腸内環境悪化の原因


それでは、腸内環境の悪化=悪玉菌の増殖はなぜ起こるのでしょうか。ヒントは冒頭の腸年齢チェックリストです。これをもう一度下記のようにまとめて確認しましょう。

	行為	腸内で起きること
食生活	肉食過多	分解しにくいタンパク質が長時間腸内に滞留し、悪玉菌を増殖させる悪玉菌の好きな脂肪を大量に提供し、悪玉菌を増殖させる
	食物繊維不足	便化を遅らせ(便秘等)消化不能物質の腸内滞留を起し、悪玉菌を増殖させる大腸細胞の更新を促す短鎖脂肪酸を作る善玉菌が生育できなくなる
	糖分過剰	肥満助長菌(糖分吸収効率を上げる働きを促進する)の繁殖
嗜好品	アルコール・コーヒー・サプリメントの過剰摂取	悪玉菌が有害物質を作り出す素材を提供する
薬物	抗生物質	腸内細菌の一掃、死滅
感染	食中毒	腸内細菌環境の激変有害物質の大量生成による細胞壊死
生活習慣	疲労・ストレスの蓄積不眠	消化酵素・ホルモンの生成不振、免疫細胞の不活性化による悪玉菌増殖
加齢	細胞再生の鈍化	消化酵素・ホルモンの生成不振、免疫細胞の不活性化による悪玉菌増殖

10. 腸内環境を整えましょう!!

それでは最後に腸内環境の調整・改善方法についてご提案させていただきます。
ぜひ、ご参考にしてみてくださいね。

このような場合には	当面の目標	具体的な施策
肉食過多	<ul style="list-style-type: none"> ●肉の量を減らす ●肉の内容を変える ●肉→魚シフト ●食用油を使わない 	<ul style="list-style-type: none"> ★ステーキ→ひき肉料理 ★牛→豚、鶏 ★鶏もも肉→胸肉／ささみ ★ステーキ→煮物 ★肉を甘酒や塩麴に漬けて置いて(1~2日)調理
食物繊維不足	<ul style="list-style-type: none"> ●食べる機会を増やす・食べ方を変える 	<ul style="list-style-type: none"> ★白米→五分搗き／玄米 ★生野菜→茹で野菜、煮物、塩もみ ★野菜の糠漬、味噌漬、麴漬を食べる習慣 ★根菜の煮物を多用・豆類、乾物(切干大根、かんぴょう、芋がら、凍み豆腐、干しいたけ、ぜんまい等)の多用
糖分過剰	<ul style="list-style-type: none"> ●量を減らす ●糖の質を変える ●糖を腸内で消費させる(乳酸菌・酵母菌・麴かび等) 	<ul style="list-style-type: none"> ★砂糖の代わりに甘酒を使用 ★砂糖の代わりにオリゴ糖を使用 ★砂糖の代わりに乾燥フルーツを使用 ★味噌汁、ヨーグルト、お漬物を定期的に食べ、乳酸菌生成物を常に腸内へ
嗜好品過多	<ul style="list-style-type: none"> ●量を減らす 	
抗生物質服用 食中毒	<ul style="list-style-type: none"> ●善玉菌の再生 	<ul style="list-style-type: none"> ★分搗米、漬物、発酵食品、根菜、豆、乾物の食事(動物性たんぱくなし)の食事を1か月
生活習慣の乱れ 加齢	<ul style="list-style-type: none"> ●悪玉菌の定期的な放逐(デトックス) ●善玉菌の促成栽培? 	<ul style="list-style-type: none"> ★上記食物繊維不足と同じ対策 ★上記糖分過剰と同じ対策 ★「バランスα」「酵素食品」で補助



毎年大好評の「超簡単真室川芋の子鍋セット」は今年も期間／数量限定で11月初旬～12月中旬の土日にお届けいたします。

今年は芋の成長期に十分な雨が降ったので里いもの出来がことのほか良いと聞きます。「真室川の里いも」は、10月末までじっくり太らせて、スプーンですくえるほどまでなめらかに育て上げます。これが牛バラ肉をふんだんに用いた醤油ベースの出汁と相性抜群です。三種類の手作りお漬物も加わって、本当に贅沢なセットです。

詳しくは「高橋剛商会ニュース」平成25年10月号に、予約申込要項と申込用紙を同封させていただきます。お楽しみにお待ちしておりますね。

『バランスα』 無料サンプルをお試ください。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。

- 【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。**
 - 【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信ください **完了です。**
 - 【インターネットで申し込む】** 株式会社 高橋剛商会 **完了です。**
- 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、ご送信ください



!! 無料ダイヤルは、050からはじまる電話番号ではご利用できません。恐縮ですが、03-3576-5811へおかけ直してください。