



静岡健康倶楽部

レター

二〇〇八年 四月号

今月の TOPICS

- ★ 女性に多い「便秘症」 なぜ便秘が悪いのか！徹底的に調べました。便秘を甘くみちや駄目！
- ★ もっと知りたいお茶のこと PART3「緑茶と腸内環境？」
- ★ 新連載！「メタボ」って結局何なの？～糖尿病について～
- ★ 花粉症マスクを外すのもあと少し！ 「油断大敵！花粉症」

★ 便秘は健康と美を奪う！

人の腸内には約100種類、100兆もの細菌が棲んでいます。皆さんご存知のビフィズス菌をはじめとする乳酸菌などの善玉菌、大腸菌などの悪玉菌、そしてどちらとも言えない菌たち。

腸の働きが悪いと悪玉菌が増殖します。増えた悪玉菌はアンモニアや硫化水素などの腐敗物を生むのです。お腹の調子が悪い時の便やおならに悪臭がするのはこのせいなんです。この腐敗物は細菌自体がもつ毒素や発ガン物質とともに腸を直接傷つけたり、一部が吸収されて臓器に障害をもたらします。こうして、**ガンや生活習慣病の原因**にもなるのです。



生後一週間の赤ちゃんではビフィズス菌が全体の九十五%以上も占めますが、成人では二〇%程度になり、高齢になるとずっと減り、**検出ゼロ**という例もあるといわれます。ビフィズス菌は体の免疫力も高めてくれるので、

いわば、「若さと健康のパロメーター」です。それが減ると逆に悪玉菌が増え、アルコールを摂りすぎたり、ストレスがたまって悪玉菌が増えます。いかに善玉菌を優勢にさせるかが、健康維持の力を握るのです。



オリゴ糖は難消化性で胃や小腸で吸収されずに大腸に達します。そこでオリゴ糖は**ビフィズス菌などのエサ**になるのです。おもしろいことに善玉菌だけが好んで食べ、有害菌は見向きもしません。その結果、善玉菌が増えます。すると腸内環境が浄化され、下痢や腸炎を防ぐと共に便秘も解消してくれるというわけなんです。



スーパー野生類茶には粉末緑茶による食物繊維とオリゴ糖が配合されているので便秘が改善されたという報告をたくさん頂きます。ヨーグルトに入っているビフィズス菌は胃酸によってほとんどが消滅してしまいうので、オリゴ糖を摂取して善玉菌を増やす方法が最善なんです。

◆便秘と美容の関係◆

便秘になると顔に吹き出物が出ませんか？ それは腸内の毒素が体内にまわって吹き出物として出ているからなんです。毎日快便の方は吹き出物なんて出来ませんよ。吹き出物が出来たからといって皮膚の上から薬を塗ったりしても一時的なもので、便秘が解消されない限り繰り返されます。

体内に毒素をためこむのは美しい肌を保ちたい方には絶対タブー！
綺麗な肌は綺麗な腸内から生まれるといっても過言ではありません。水分、食物繊維、そしてオリゴ糖を摂取して毎日便通を良くしましょう。

もっと知りたいお茶のこと。PART3

緑茶と腸内環境？



お茶は古くから「下痢に効く」と言われてきました。

緑茶のカテキン類は食中毒菌に対して抗菌効果が認められています。では腸内の善玉菌をも排除してしまうのでは…と気にかかる場所ですね。ところがカテキン類はビフィズス菌のような善玉菌には影響を与えず、悪玉菌に対して抗菌作用を示す事が分かっています。緑茶は悪玉菌の増殖をおさえ、腸内の環境を健康に保つ働きも持っていると言えるのです。

連載シリーズ◆メタボって結局何なの？◆ 第一回 ～生活習慣病って何？～

生活習慣病は食習慣や運動習慣に関連するもののほか、飲酒に関連するアルコール性肝疾患、喫煙に関連する肺がんや慢性気管支炎などを言います。

食習慣や運動習慣に関連する**2型糖尿病、肥満、高脂血症、高血圧**は、「心筋梗塞」や「脳梗塞」などの循環器疾患の危険因子にもなっているという共通性があります。生活習慣病はそれぞれに独立して存在しますが、相互に合併することも多く、それぞれの症状が軽度でも重複すれば循環器疾患を発症する危険性が增大することが指摘されているので



「たかが肥満」「たかが高血圧」だけでは済まされません。

生活習慣病＝成人というイメージをお持ちではないですか？

ところが子供にも生活習慣病があります。頻度は少ないですが動脈硬化がおこっている例もありますし、糖尿病なども少しずつ増えています。子供たちの運動不足、食生活の乱れに加え、テレビ・テレビゲームの普及や交通機関の発達、さまざまなストレスなどかなり大きな影響を与えています。

「生活習慣病」という名称で改善策が分かってきます。「生活習慣」から病気になるのであれば、「生活習慣」で予防が出来るのです。予防という考え方がいま世界的な流れとなっております。食生活、運動、そしてサプリメントでの栄養補助。病院や薬に頼るまえに「**未病**」を維持することです。これからは皆様にもっと生活習慣病についてご理解頂き、「予防」の意識をお持ち頂きたいと思えます。 来月は「**2型糖尿病とは…**」についてお話します。

いよいよ四月。花粉症もあと少しです。

今年の花粉は**昨年**の**三〜五倍**だったとか…。ピークは過ぎていよいよ最終コーナーを曲がったところでしょう。

静岡健康倶楽部の会員様から伺った話ですが、病院で何気に花粉症の話をしたら**ドクターに『カテキンがいいんですよ。お茶を飲むといいです』**なんて言われたそうです。

「私は飲んでますので大丈夫」と思わず笑っちゃったとか…。今、ドクターも花粉症にカテキンを勧めているんですね♪

スーパー野生類茶をいつもよりも多く飲んだという方、結構いらっしゃるのではないのでしょうか。スーパー野生類茶は薬ではありませんので、体質改善としてこれからも**飲み続けることが大事**です。一時的な飲用よりも長期的に飲み続けることで次の花粉症シーズンが大幅に軽減されますよ。

花粉症の方向けのカテキン入りサプリメントが数多く出回っていますが、スーパー野生類茶は花粉症向けではありませんので、**通年、健康管理サプリメント飲料としてお飲み頂け**ます。一日に一スティック、二スティックを飲むように心掛けて下さい。**多い方だと三スティックは飲んで**いるとか

濃い方が
美味しい！



★ 静岡健康倶楽部会員 会員様からの喜びの声 ★

血糖値が下がりました。とにかく飲み物を野生類茶だけにして日々過ごしました。結果が出て良かった。(東京都 54歳男性)
健康診断の結果、長年悩まされてきた血糖値に変化が出ました。あと少し下げたいので頑張ります。(神奈川県 48歳女性)
血糖値が正常値になりました。真面目にスーパー野生類茶を飲み続けたおかげです。有難う。(兵庫県 60歳男性)

静岡健康倶楽部よりお知らせ

- ★ 静岡健康倶楽部の会員の方で、ご自分のお店、会社を紹介して欲しい方は無料取材させていただきます。お気軽にご連絡下さい。
- ★ 「こんな情報を知りたい」「スーパー野生類茶への疑問」などございましたらドシドシご要望をお寄せください。静岡健康倶楽部が全力で調査し随時紙面にてご報告させていただきます。