

ケフィアニュース

KEFIR NEWS

Volume 8 Number 1 (July 1, 2000)

編集・発行者 有限会社中垣技術士事務所 〒593-8328 大阪府堺市鳳北町10丁39番地

お知らせ

- 本号にはテレビの健康番組でおなじみの久郷先生に寄稿をお願いいたしました。先生の食卓には、いつもケフィアがあるそうです（次頁写真、向かって右端）。
- ポーランドから輸入していましたが”おばあちゃんのジャム”は完売いたしました。従って、ホームメイ・ドケフィアをご紹介いただいた方に”ブルーベリージャム”をプレゼントしていましたが”ホームメイド・ケフィア紹介キャンペーン”は終了します。
- ケフィアプラスの90カプセルは、ローゼル社の都合により無くなります。従って、ケフィアプラスは、270カプセルの徳用品と30カプセルの携帯用の2品になります。
- ケフィアプラスの”キャッシュバックキャンペーン”は継続します。90カプセルに添付してありました青いシール2枚で270カプセルに添付している赤いシール1枚分と致します。赤いシール10枚分を集めてお送り下さいますと、1万円をプレゼントします。
- テンマークのジャムとカナダのメープルシロップを新発売致します。いずれも公的機関によって認定されたオーガニック製品です。ケフィアが一層美味しく召し上がれます。
- ギフトセットをつくりました。親しい方への贈物に お中元やお歳暮にご利用下さい。

ホームメイド・ケフィア3箱
牛乳パック用保温ケース1個
センサー式温度計1個、
封太くん1セット、
ケフィアの効用1冊

Aセット

4,500円（税別）



ホームメイド・ケフィア1箱、
メープルシロップ1本、ストロベリージャム1個

Bセット 2,300円（税別）



ブルーベリージャム2個 ストロベリージャム1個
オレンジジャム1個 チェリージャム1個

Cセット 3,500円（税別）

長寿と健康を支える腸内細菌

健康科学研究所所長
薬学博士 久郷晴彦

目次

- 1) 健康と若さは腸から生まれる。
世界の長寿国コーカサス
発酵乳と腸内細菌
- 2) 長寿国の老人は腸内細菌が若い。
善玉菌は健康のガードマン
90～105歳でも善玉菌が多い
- 3) 人の寿命と自然治癒力
善玉菌は自然治癒力を高める
予防を重視する厚生省
- 4) 自然治癒力を高める腸内細菌
自然治癒力のネットワーク
免疫と腸管の防衛システム



1) 健康と若さは腸から生まれる。

世界の長寿国として知られるコーカサス地方は、長寿での記録の正確さや学術調査によって、非常に信頼性の高いことでも知られています。このグルジア地方に住む知人の長寿学者、M. ダラキシビリ博士はこう語っています。「グルジアの人たちは115歳まで元気で長生きし、背筋をしゃんとして、軽いステップでダンスの出来る人が多い」と語ってくれました。そして、さらに続けて「この健康と若さこそ、本当の健康長寿者なのです」と言います。

しかし、「健康長寿になるためには多くの大切にしなければならないことがあって、その第一にあげられるのは腸内細菌です」と言いました。

ケフィアと言う発酵乳を例にあげ、食事を正しく善玉菌が優勢になるように努めることが如何に大切かを教えてくれたのです。

赤ちゃんは生後3～4日から善玉菌のビフィズス菌が増えてきて5日過ぎから圧倒的に優勢になり、他の雑菌や病原菌を追い払って、健康のガードマンの役割を果たすのです。便がきれいな黄金色でいやな匂いをしないのは、腐敗を引き起こす悪玉菌を抑えてくれるからです。ところが離乳食が始まると、悪玉菌がある程度増えてきますが、健康な成人は善玉菌が多く、腸を守り、さらに免疫力を高めてくれるのです。

表1に示されるように、この地方の長寿者たちは90～105歳になっても腸内の善玉菌は非常に多く、特に乳酸菌、ビフィズス菌が若い人たちと大差がないのでした。

3) 人の寿命と自然治癒力

日本人は先進国の中で最も長寿だと言われますが、65歳以上の半分は病人だと言われます。

コーカサス地方の人たちは、元気で働きながら家族と楽しく語る喜びの中で、自然の食事を大切にし、その結果腸に善玉菌が増えて自然治癒力が高まり、115歳の健康長寿者になったと理解されるのでした。

表1 アブハジア自治州住民の年齢別腸内常住細菌叢の構成

年齢 (歳)	腸内容物 1 g 中の細菌数							
	Lactobacillus		Enterococcus		Bifidobacterium		Bacillus	
	範囲	平均	範囲	平均	範囲	平均	範囲	平均
1 ~ 16	$10^4 \sim 10^9$	6×10^6	$10^3 \sim 10^9$	4×10^7	$10^8 \sim 10^9$	5×10^8	$10^2 \sim 10^7$	2×10^6
17 ~ 55	$10^4 \sim 10^9$	1×10^8	$10^4 \sim 10^9$	1.7×10^7	$10^6 \sim 10^8$	5×10^7	$10^7 \sim 10^8$	3×10^7
60 ~ 74	$10^5 \sim 10^{10}$	7×10^8	$10^5 \sim 10^{10}$	5×10^8	$10^5 \sim 10^9$	4×10^8	$10^6 \sim 10^8$	1×10^8
75 ~ 89	$10^6 \sim 10^{10}$	3×10^8	$10^6 \sim 10^9$	1.4×10^8	$10^5 \sim 10^9$	1×10^8	$10^6 \sim 10^7$	3×10^7
90 ~ 105	$10^7 \sim 10^{12}$	4×10^9	$10^7 \sim 10^{10}$	8×10^8	$10^6 \sim 10^9$	5×10^8	$10^5 \sim 10^8$	1×10^7

(Kvasnikov ら、1984、駒井ら、1987)

成人病は1998年に生活習慣病と改められ、これからは予防を重視し生活習慣病を防ぐ健康管理に重点を置くように(平成12年2月)厚生省の方針が示されたのです。

健康長寿は、善玉菌を優勢にする生活習慣にあり、それが免疫力を高めてくれることで、自然治癒力が改善され、健康長寿に結びついていくのです。

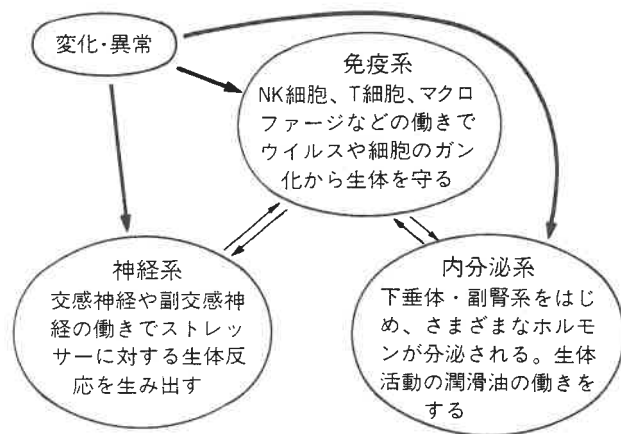
4) 自然治癒力を強くする腸内細菌

自然治癒力というのは不安定な体を維持するために、外界に適応させる能力で、それは自律神経によってコントロールされ、さらに免疫系や内分泌系とも深く関わっていることがわかってきました。

図1は自然治癒力のネットワークを示します。これらは細菌やウイルスなどの異物が体に侵入した場合、免疫系を活動させて防衛するように働くのです。

その中でも免疫系の白血球の仲間であるマクロファージやリンパ球(T細胞やNK細胞)は、細菌やウイルスの侵入に、抗体をつくったり、直接攻撃するなどの役割を果たすのです。

図1 自然治癒力を生み出すネットワーク



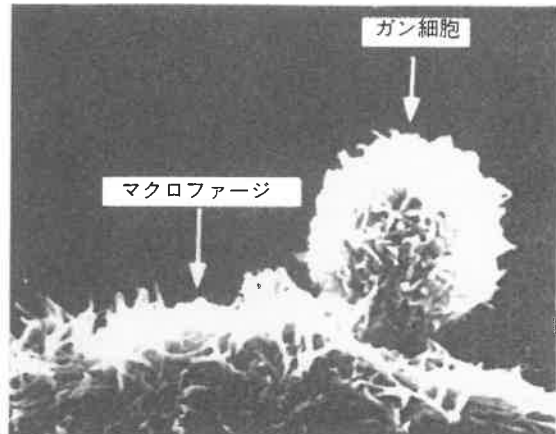
免疫という私達の防衛システムの中で最も活躍する場が腸管にあることが明らかにされてきました。

腸管はおびただしい数の絨毛（写真2）と呼ぶ突起があって、その表面積はテニスコート1面にも及ぶ広さですが、食物からの栄養はここから吸収されるのです。

私達が食べた食物は、免疫的には”異物”ですが、腸内にはたくさんの腸内細菌がいて、常に”栄養分と異物の識別”という免疫機能が活躍をしています。そのために微細な1個1個の絨毛にはリンパ管が通っていて、免疫細胞の主役であるT細胞などのリンパ球やパトロール隊員のマクロファージなどが常に活躍しているのです。

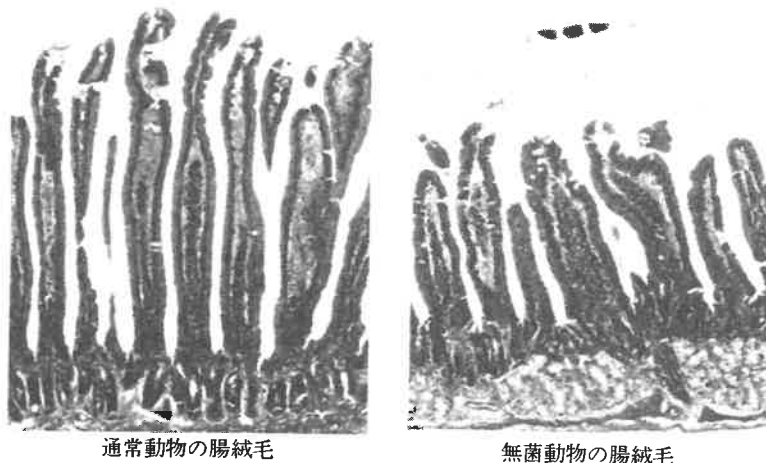
写真1は実際にガン細胞を攻撃するマクロファージを示します。

写真1 ガン細胞を攻撃するマクロファージ



近年になって、この腸内細菌が腸管を通じて、全身の免疫系を刺激することによって、免疫の機能を高めていることが明らかにされました。特にこの異物の量は大変膨大な数になりますが、そのためにGALTと呼ばれる特別の監視・防衛機構が備わっています。その主役を演じるのが回盲部の腸管粘膜上にあるパイエル板（図2）と呼ばれる特殊な組織部分です。

写真2 絨毛がついている腸管壁



この組織を構成する食細胞のマクロファージは細菌などの異物を食べ、その情報は免疫系に伝えられ、それに対する抗体がつけられます。腸内細菌の全くいない無菌動物を通常の動物と比較してみますと、無菌動物ではリンパ管や脾臓、さらに腸管の絨毛や骨髄と言った免疫に関わる組織の発達が大変貧弱なことがわかってきたのです（写真2）。

つまり、免疫を高めるには腸内細菌の刺激、善玉菌の優性などが重要となります。

ケフィアの健康効果は、人類の使用歴史が長く、医学的解明がなれ、使用して喜ばれると言う三点が満足されるということ、高い評価が得られているのです。

私達の健康は自然治癒力を高めることで守られ病気になりにくくし、また病気からの快復を速めてくれます。

そのメカニズムはこのように示されますが、それを支えているのは腸内の善玉菌が優勢になる状態なのですが、それを促進してくれるのがケフィアなのです。

最後に、ガン細胞を攻撃する免疫機構を図3でお示しておきます。

図3 ガンをやっつける免疫機構

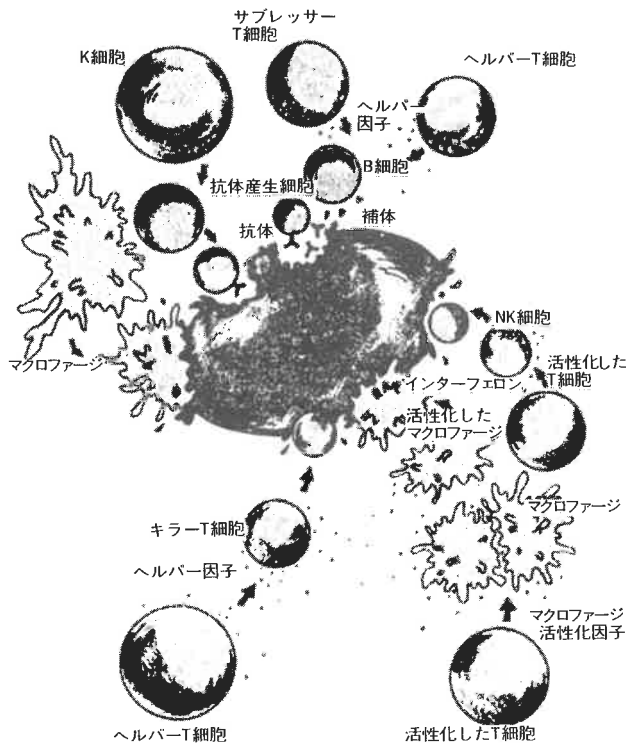
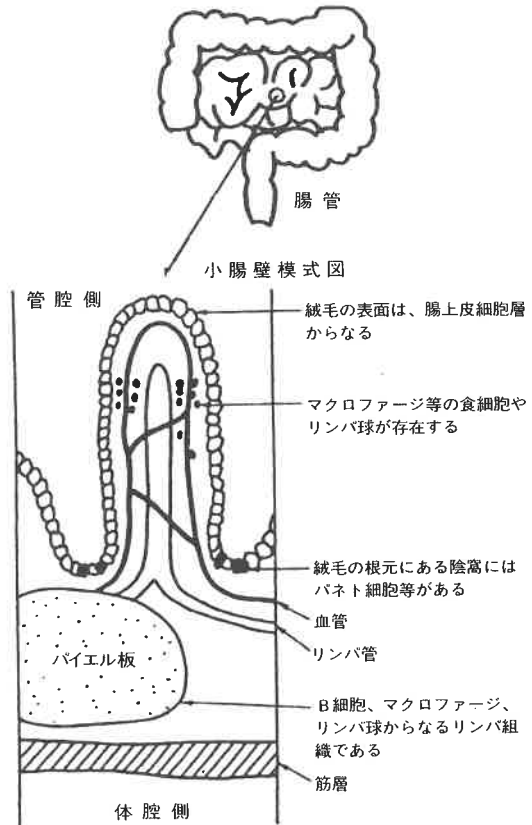


図2 腸管の免疫機構



【著者プロフィール】

1926年岐阜県生まれ。1953年京都大学医学部薬学科卒業、薬学博士。1971年から数年間、ヘルスサイエンスドクターとして、ロシアの他、10カ国を訪ね、成人病予防、免疫や健康食品について研究する。

現在健康科学研究所所長。その他に講演、執筆、テレビ出演にと広く活躍している。栄養保健食品開発の権威者であり、免疫や薬害の研究者としても著名。

著書に「骨粗鬆症」「活性酸素の害」「腸内細菌の健康学」「イチョウ葉エキスの薬学」「雑穀の健康学」「短命化」「メラトニンの驚異」(「以上ヘルス研究所」)、「サメの軟骨がガンを撲滅する」(メタモル出版)等がある。

アトピーが治った 愛用者からの手紙

孫がアトピーで皮膚が赤くただれて、痒がって学校に行くのも嫌がっていましたが、お友達からケフィアを紹介され、自分でも食べ孫にも食べさせていましたところ、あれほど痒がっていた孫の発疹もこのごろはすっかり治まり、元気に学校に行くようになりました。

. (匿名希望)

最近、このようなお便りをよく戴くようになりました。日本人の三人に一人は何らかのアレルギーを患っているといわれていますが、アトピーはギリシャ語の ATOPOS (場違いな) に由来するアレルギー体質のことです。場違いなところに発症するアレルギーがアトピーということでしょうか。

アレルギーは基本的には免疫反応の一つです。免疫とは、自分と異なる異物 (抗原と言います、例えば病原菌など) が体内に侵入したとき、抗体をつくってこれを排撃する防御機構のことです。抗体をつくる細胞を免疫細胞 (B細胞やT細胞) と呼びます。アレルギーを起こす抗原をアレルゲンと呼び、これが体内に入ってくると免疫細胞は免疫グロブリンE (IgE) と呼ぶ抗体をつくります。免疫グロブリンEはヒスタミンなどの毒素をつくる細胞を刺激して、アトピー性皮膚炎や喘息などのアレルギーの症状を起こします。

ところで、私達の体の中で最も異物と接する機会の多いのは、口から肛門に至る消化管です。そのためか免疫細胞が最も多く集まっているところは腸絨毛 (粘膜固有層) です。従って、抗体は腸絨毛でつくられています。腸絨毛でつくられた抗体のうち、前述の免疫グロブリンEと病原菌やウイルスから体を守っている免疫グロブリンG (IgG) は、血管に吸収され血液と共に全身を巡っています。一方、腸絨毛から腸管内に分泌される抗体を免疫グロブリンA (IgA) と呼び、私達が食物として摂取する大量の異物を、必要なもの (栄養素など) と不必要なものを見分けて、必要なものだけを腸壁から血管中に吸収し不必要なもの (病原菌など) を体外に排出する働きをしています。前者を全身免疫系、後者を腸管免疫系と呼びます。そして免疫グロブリンAが許容して血管中に取り込んだ異物に対して全身免疫系が反応しなくなる現象を経口免疫寛容と言います。経口免疫寛容が機能しないと食物成分 (例えば卵のたんぱく質など) がアレルゲンとして認識され、免疫グロブリンEが反応して食物アレルギーを発症することになります。私達の体にとって本来異物である食物を摂取しても栄養として吸収できるのは経口免疫寛容があるためです。

久郷先生の文章に詳しく述べられていますが、腸内細菌は免疫系の発達に重要な働きをしています。無菌動物は腸絨毛が発達せず (4頁、写真2)、腸管免疫系も未発達です。人の場合でも、幼年期に食物アレルギーが多いのは腸管免疫系の未発達なために、経口免疫寛容が正常に機能しないためです。無菌動物に腸内細菌を与えると、腸絨毛が発達してきます。しかし、一概に腸内細菌といってもある種の大腸菌のように腸絨毛を傷つけるものもあります。腸絨毛を発達させ腸管免疫系の機能を高めるためには、ケフィアを毎日召し上がって、腸管に善玉乳酸菌を定着させることが大切です。

お孫様のアトピーにケフィアが役立って、本当によかったと思います。 (編集子)

ケフィアの情報、ホームページでお知らせしています。 <http://www.nakagaki.co.jp>
ご質問やご意見は、Eメールでお寄せ下さい。 tnakagaki@nakagaki.co.jp

QOLを大切に考える方々へ

高齢社会は、楽しく元気に生活できること、すなわちQOL（生活の質）が問われる社会です。加齢と共に身体機能が衰えることは自然の摂理ですが、衰えを自覚なされたときは、健康食品を上手に利用して、すっきりと快適にお過ごし下さい。

ケフィアプラス お腹がすっきりしない方のために！！

1カプセルに、ケフィア菌とアシドフィルス菌、ビフィズス菌が100億（実測値、保証値は20億）、腸まで生きてきたまま達するカプセルですから、最も手軽に腸内の善玉菌を増やせます。

お忙しい方のライフスタイルにもぴったり、旅行やお仕事でお出かけの時にはケフィアプラスが便利です。

ケフィアプラス270カプセルのキャップに付いているシールにご注目下さい。10枚集めて送るとプレゼントがあります。（キャッシュバックプレゼント：10,000円）



プロストエイジ トイレの後がすっきりしない方のために！！

「プロストエイジが手放せなくなった」という方が多くなりました。

トイレの回数が多い、トイレの後がすっきりしない、トイレが我慢できないなどの方に朗報です。

安易に前立腺肥大を手術しますと男性機能が失われ、淋しい思いをすることでしょう。生きている限り男でありたいものです。ノコギリヤシ果実エキスは50歳を過ぎた男性のための自然のサプリメントです。

超臨界抽出法で抽出したプロストエイジのノコギリヤシ果実エキスは、不純物を含まず高品質です。サプリメントは値段でなく、品質で選ぶことをお勧めします。



ブレインエイド 頭がすっきりしない方のために！！

イチョウ葉エキスは老人ボケの予防のためばかりではありません。末梢血管を広げて血液の流れをよくし、全身を活性化します。また、活性酸素を除去して老化を防ぐ働きもあります。

イチョウ葉エキスに他のエキスやビタミン等を混合した製品が売られているのを見かけますが、医薬に認可されたヨーロッパの臨床データは、イチョウ葉エキスの単独試験です。

ブレインエイドはヨーロッパのデータに準拠しています。



お腹にいい、美容にいい、ケフィアライフ

ホームメイド・ケフィア

本場コーカサスのケフィアが、牛乳にケフィア菌を加えて、室温に置くだけでつくれます。



10 パック入り
1,000 円 (税別)



ケフィアプラス

ケフィア菌に、アシドフィルス菌とビフィズス菌をプラス。腸まで達するカプセルです。

携帯用
30 カプセル
1,900 円 (税別)

徳用
270 カプセル
13,500 円 (税別)



保温ケース

(1 リットル用)

牛乳パックをそのまま保温できます。

1,000 円 (税別)



(2 リットル用) 容器と保温ケースを組み合わせるタイプ。容器に牛乳を入れ、電子レンジで温められる。

4,000 円 (税別)

温度計

金属製センサー式 1,200 円 (税別)
ガラス製アルコール温度計 300 円 (税別)



紙パックホルダー

一度開封した紙パックの封がしっかりとできます。

2 個セット

300 円 (税別)



オーガニックメープルシロップ

シェイディ社のカナダ No.1 ミディアムは OGBA (アメリカのオーガニック認定機関) に認定されています。ケフィアによく合う上品な甘さです。

232g
1,000 円 (税別)



オーガニックジャム

スヴァンソ社のジャムは、デンマーク食品農業水産省が認定した無農薬・有機栽培のジャムです。低糖、無添加で、果肉が大きいのが特徴です。



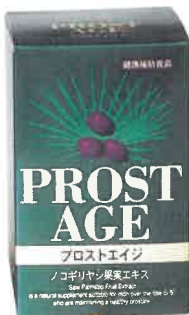
ストロベリー チェリー ブラックカラント
オレンジ ラズベリー ブルーベリー
各種類とも 200g 650 円 (税別) ブルーベリーのみ 200g 750 円 (税別)

老後をいきいきグリーンライフ

プロストエイジ

(ノコギリヤシ果実エキス) トイレの近い方、残尿感のある方にお薦めです。

60 粒入り
3,800 円 (税別)



ブレインエイド

(イチヨウ葉エキス) 物忘れの気になる方、知的活動をなさる高齢者にお薦めです。

80 カプセル入り
3,800 円 (税別)

