

健康ニュース

発行：健康ニュース DIAMOND BAR, CA

老化は腸から！ 夢の栄養素「オリゴ糖」

腸は植物の根に相当

腸は体の栄養を吸収する器官です。植物なら根に相当する部分です。植物は根が腐ると枯れ、根が健康だと生き生きと生き続けます。人間も腸内が腐敗すると栄養吸収が悪くなり、体中に毒素が回ります。ノーベル生理学賞を受賞した大学者メチニコフは「老化は、腸内腐敗菌が作る毒素による慢性中毒である。したがって腸を健康に保つことが若さの条件である」と唱えています。

腸内が腐敗すると成人病の原因になる。

- (1) 癌、糖尿、高血圧症、肝臓病、などの現代病にかかりやすくなる。
- (2) 便秘、下痢、
- (3) 頭痛、めまい、肩こり、倦怠感、無気力、不眠、
- (4) ニキビ、吹き出物、シミ、ソバカス、などの肌荒れが治らない。
- (5) 便の悪臭が強い。
- (6) 排便がスッキリせず、下腹が出る。

腸の健康を守る「ビフィズス菌」。

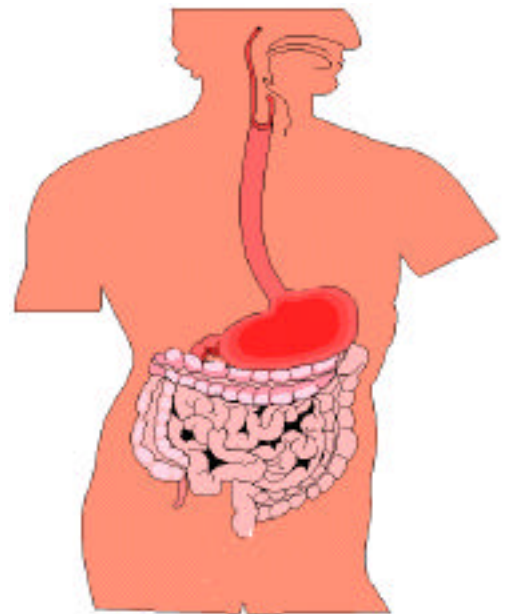
人間の腸内には百兆個もの多くの細菌が住んでいますが、その中には健康を高める善玉菌と健康を害する悪玉菌があります。善玉菌の代表は「ビフィズス菌」で悪玉菌はウエルシュ菌や大腸菌です。大腸菌などの悪玉菌は食物の蛋白質からアンモニア、硫化水素などの腐敗物質や毒素を作り、それは体中に回り体調を不調にします。ビフィズス菌はそれを防ぐだけでなく以下の素晴らしい働きをします。

善玉菌「ビフィズス菌」の腸での働き

- (1) 体内で病原菌の侵入と繁殖を抑え、免疫力を高める。
- (2) 腸内の悪玉菌を抑え腐敗を防ぐ。
- (3) 便秘下痢を解消する。
- (4) 美しい健康な素肌を作る
- (5) 癌、糖尿病などの現代病の予防
- (6) 老化防止

(東京大学教授 光岡知足博士「ビフィズス菌健康法」による)

オリゴ糖で
ビフィズス菌を増やし
腸を健康に！



ビフィズス菌とは？

1899年にフランスのパストール研究所で母乳栄養児が人工栄養児より病気にかかりにくいという事実の理由は何かを研究中に発見された。

母乳栄養児の腸内にはビフィズス菌という特別な乳酸菌が多く、このため乳児が病気にかかりにくかったのである。

世界の長寿村の健康な老人には共通してビフィズス菌が多い

生まれたばかりの赤ちゃんの腸内には圧倒的にビフィズス菌が優勢です。特に母乳で育った赤ちゃんは人工乳で育った赤ちゃんに比べビフィズス菌ははるかに多いという研究結果が出ています。

年齢と共に腸内のビフィズス菌は減っていきませんが**世界の長寿村の健康な老人には共通してビフィズス菌が多い**ことが判明しています。

ビフィズス菌が多いと便が臭くない。

生まれたばかりの赤ちゃんの便が臭くないので解りますがビフィズス菌の多い健康な便はニオイが薄く軽く、排便の後すっきりします。それに比べ、ビフィズス菌の少ない不健康な便は腐敗臭が強く固くて重く、残便感が残ります。

病気やストレス、抗生物質などはビフィズス菌を減少させる。

風邪など病気をした時、抗生物質を飲んでいる時などビフィズス菌は減少します。

風邪を引いた時やストレスが多い時など胃酸の分泌が弱まり食欲がなくなります。同時に消化力や殺菌力も弱まり消化不良の食べ物が大腸に送られます。これらは有害菌を増やす原因になり、その結果、腸には毒素や有害物質がたくさん溜まり、下痢になったり体調が重苦しくなります。

ついに発見！夢の栄養素！ ビフィズス菌を増やす「オリゴ糖」

これほど素晴らしいビフィズス菌ですから、世界中で腸内のビフィズス菌を増やす方法はないかと熱心に研究が続けられていました。しかし、なかなか良い方法が探せないのが実情でした。

ところが近年になって、「**オリゴ糖**」という理想的な栄養素が日本で開発されました。「**オリゴ糖**」とはビフィズス菌が好んで食べるエサのようなもので腸内のビフィズス菌がみるみる増えるのです。

たった2週間でビフィズス菌が何と10倍に！！

23人の高齢者にオリゴ糖8gmを毎日食べさせた結果は、何と2週間で6億個のビフィズス菌(便1グラム当たり)が10倍近くの50億個に増えていたのです。同時に悪玉菌の割合も激減していたのです。

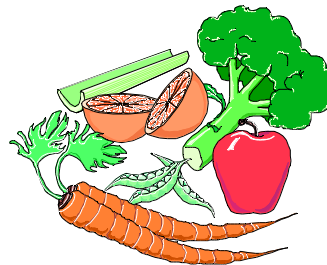
とてもおいしい「オリゴ糖」。

「オリゴ糖」は味も良く、低カロリー、虫歯になりにくいなどの特徴も備えています。そのため日本では大評判になり、あらゆる食品に使われています。米国でも爆発的な人気となることでしょう。

オリゴ糖とは

野菜や果物大豆などに多く含まれる。善玉のビフィズス菌を増やし、悪玉の大腸菌などを減らすので、まさに理想的です。

副作用や習慣性などは一切無く低カロリーで虫歯にもなりません。味もとてもおいしく、腸の中がみるみるきれいで健康になる夢の栄養素です。



オリゴ糖の飲み方：

コーヒー、紅茶に、ヨーグルトに、フルーツに野菜ジュースに、牛乳に、料理に――。

と何にでも使えます。

最初の2週間はテーブルスプーン(大さじ)で1日3杯、その後は1日2杯位が目安です。



オリゴ糖は健康づくりの元素 (元 東京大学学長 茅誠司)

仕事のストレスで便秘がちになり最悪だった体調も今ではすっかり良くなりお肌もすべすべで感謝の毎日 (東京都 保険外交員)

4歳の息子の固い便、湿疹がとても良くなった (大阪 主婦)

オリゴ糖入り野菜ジュースを飲み始め糖尿病の不安が吹き飛び、顔色も良くなった。(神奈川 会社員)