



社内研修資料

編集部が増子です。暖冬かな?とおもいきや、2月にして大雪に見舞われている富山です。

皆さんのお住まいの地域はいかがですか?

我が家の5歳と2歳の子供たちは、豆まきもそこそこに、良質の大豆たんぱくである「福豆」をパクパク食べて、次はひな祭りだと、雛あられを欲しがっていました。それを見ると私たちも元気に頑張らなくてはと思います。今も富山から、健康&美容にうれしい情報をお送りいたします。

ヨーグルトが売れている? 乳酸菌と腸内フローラ

最近、乳酸菌を含んだヨーグルトがよく売れているという話を耳にします。なぜこれだけ乳酸菌が売れているのか?乳酸菌と腸と健康について取り上げてみました。

腸は、毎日の食べ物や飲み物などを栄養を吸収してくれる大切な場所です。吸収された栄養は、その人の血液の質や体質を決定するようになります。つまり、**人の生命維持にかかわる最も大切な器官のひとつ**なのです。血液中を流れるリンパ球といわれる免疫細胞の多くが腸に集まっており、それら免疫細胞が腸の粘膜やヒダに集まってパイエル版と言うリンパ組織を形成しています。また、人の体の全免疫システム全体の70%が腸に集中してとされています。**腸は私たちの健康を維持する免疫系と密接にかかわっているのですね。**

おなか元気になれば、からだも元気になります!!

人の健康維持は「腸から」

腸の中には約300種類の細菌が、一定のバランスを保ちながら共存しています。

これを「**腸の細菌バランス**」と言います。

平均的な腸の細菌バランスは、**善玉菌20%、日和見菌50%、悪玉菌30%**。このうち日和見菌は腸内環境によって、善玉化したり悪玉化したりします。

理想の腸の細菌バランスは、善玉菌70%、悪玉菌30%の状態。つまり日和見菌がすべて善玉化している状態です。



平均的な細菌バランス



乳酸菌を補給すると

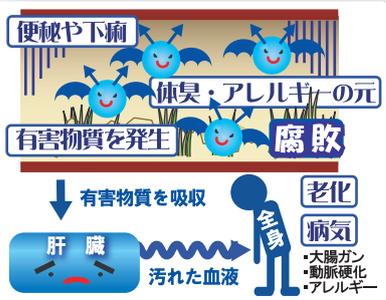
日和見菌が善玉化

理想的な細菌バランス



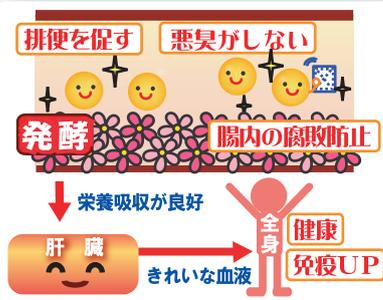
悪玉菌が多く、腸の環境が悪いと...

雑草が生えた、荒地のような状態...



善玉菌が多く、腸の環境が良いと...

お花畑のような状態



◆ 腸内環境改善のカギは乳酸菌!

ヨーグルト等生きて届くと言われてきた乳酸菌については、摂取してもほとんどが消化液の強酸によって死滅してしまい腸に到達しないことが最近判明しました。では、乳酸菌は摂取しても無駄ということでしょうか?いいえ、違います。

生きてくるか生きていないかではなく、**乳酸菌の菌体そのものが有効成分として体のチカラになっている**のです。

乳酸菌を摂ると、腸内が酸性の環境になるため、悪玉菌を抑えて、善玉菌が増え(日和見菌が善玉化)、腸内が理想的な細菌バランスに導かれるのです。

◆ 乳酸菌の摂取は1日1兆個が目標!

さて、腸内のバランスを良くするためには、1日の乳酸菌をとればよいのでしょうか。

その数なんと約1兆個!ヨーグルトにすると10リットル相当です。なかなか補給が難しい乳酸菌、サプリメントでの手軽な補給がおすすです。

理想の乳酸菌摂取量は
1日 約1兆個

なんと...
ヨーグルト
10リットル
相当



サプリメントでの補給がお勧め

おなかの元気はからだの元気!複合乳酸菌体

◆1H6カプセル中の乳酸菌数

- L F K 1920億個以上
- E C -12 6000億個以上
- F K -23 2400億個以上
- ケフィア 1瓶4400万個以下

「超革命」は、腸内環境をベストに保ち、健康生活をサポートするための構成成分が最高のバランスで配合された乳酸菌利用補助食品です。1日6カプセルで、1兆個以上の乳酸菌を補給できます。

480カプセル定価 32,000円(税抜)



マツバラは(株)ユーグレナ公認の指定取扱店で

euglena ユーグレナ・ピュア



59種類の栄養素が含まれ、吸収の良いユーグレナ。注目成分パラミロンが余計な油分を吸着して体外に排出!「若いころのくびれが戻ってきた!」という嬉しいお声も頂いております。

1本90粒 定価6500円 2本組 定価12000円

テレビで放映されて以来
ご注文が殺到中!

2012年2月12日 TV スクール革命
2012年2月14日 TV ミヤネ屋
で放送されました!
ますます注目が集まっています。

おいしいゼリーのナノ型乳酸菌

美吉野製薬(株) **ヨーナルー1**



自然治癒力に着目!

2500億個/1包
(1日2包で5000億個)
おなかの働きを正常化して、自然治癒力もアップ!

特許製法によるナノ型

乳酸菌は、小腸のバイエル板を容易に通過する優れたものです!
不足しがちな亜鉛と鉄も含有。

定価 5000円(税込)

下痢、便秘、血圧、コレステロールが気になる方。自然治癒力を高めたい方に。

- おいしいゼリーの分タイプ。
- お子様にも飲みやすい!
- 袋の先を切って、直接お飲みいただけます。

サンプル無料でプレゼント

おひとり様10袋まで無料で送付!

⇒今すぐお電話を **076-423-4500**

期待の新入社員
やまちゃんのコーナー

今月のテーマ「季節のムズムズ対策」



もうすぐ春ですね。季節のムズムズ対策は万全ですか!? 季節対策にうれしい素材を調べてみました。

季節のムズムズは、身体を守る働きを過剰反応が原因で起こるといわれています。身体を守る仕組みのバランス調整に役立つ素材で、かゆ〜い季節を乗り切ってみませんか?

春の対策には甜茶などが有名ですが、先月お伝えした「**メシマコブ**」は抗アレルギー作用のある素材といわれ、春のお悩み対策におすすめですよ。

また、中国由来の植物にも「**白鶴霊芝**」という良いものがあると知りました。これはキノコの霊芝とは全く別物で、「天鶴草」とよばれる植物です。霊芝と似たような効果にくわえ、特に季節のムズムズ対策や、女性特有の悩みに、長く愛されてきたそうです。

メディカル・ニチワ
天然メシマコブEX

メシマコブ粉末 1200mg
メシマコブエキス末 240mg配合

菌糸体ではなく、希少な子実体の天然メシマコブを使った高級サプリメント

280粒 18,000円 (2本セット 36,000円)
800粒 50,000円

大協物産 **鹿白霊芝**

鹿角霊芝と白鶴霊芝のくみあわせで、まさに季節のムズムズ対策のために開発されました。体感のよさと、リピートの高さが特長です。

120粒 6,000円 (税抜)

中国皇帝のお茶!

大協物産 **白鶴霊芝茶**

30包 4,800円(税抜) サンプルあります。

煮出すタイプのパック入り。スッキリ飲みやすいテイストのお茶で、ムズムズ対策を。

メディカル・ニチワ
栄養機能食品 (ビタミンB2・ビタミンB6)

おいしいで酢 りんご酢
濃縮12倍(希釈タイプ)

ことしのりんご酢はひと味違う?
米黒酢・補酵素
(※有用性微生物発酵代謝エキス) **配合!**

補酵素が取れてしまう画期的なりんご酢。ローヤルゼリー・オリゴ糖も配合濃縮12倍のお徳用。定価 4000円

ハッピー商事
シャイニープラセンタ

原料をうすめていません。純国産で最高品質の馬プラセンタ

北海道サラブレッド 純度100%プラセンタ
国内唯一の無希釈

1箱1ヶ月目安 30粒 定価8800円(税抜)
10粒のお試しサイズ 定価1000円(税抜)もあり。

I型とII型はどう違う? コラーゲンの話

●コラーゲンの「I型」「II型」とは?

体の新陳代謝に使われる重要なコラーゲンですが、現在30種類弱のコラーゲンの種類が見つかっており、それぞれが、身体の中で異なる役割をはたしています。のなかでも美容や健康について取り上げられる「I型」「II型」の、二つの種類について紹介します。

●お肌のうるおいに関係するのは「I型」

体のいろんな部分に多く存在するのが「I型」のコラーゲンです。みずみずしい肌やしなやかな血管、しっかりとした骨など、それぞれの組織や器官をきちんと働かせるためにあります。人体に含まれるタンパク質のうち、約1/3がこのタイプのものにあたります。美容目的に多く飲まれているものには「I型」が多くなっています。

●節々の構成成分になるのが「II型」

「II型」のコラーゲンを構成するアミノ酸には、水分が多く含まれていることがわかっています。「II型」は軟骨を形成するのに大切なコラーゲンです。「II型」は年齢を経て減少し、不足すると軟骨がすり減ったり、水がたまったり、関節痛の原因となったりすることがわかっています。

●「非変性II型コラーゲン?」

「非変性II型」とあるものがありますが、これは特殊な技術により、性質が変質していないコラーゲンを指します。分解や処理をせずに抽出しているために、原料の持つ力を失わずに、「そのまま」の状態を体に取り込むことができ、体内にすばやく吸収されて、関節に届きます。そのため、特に節々のお悩みには特におすすめの素材です。

I型コラーゲンなら...

ロイヤルコラーゲンドリンク2

プラセンタ配合のコラーゲンドリンク。
1瓶にコラーゲン300,000mgを贅沢に配合!
美を極めたい方にピッタリです。
1日30ml 飲むだけで
体の中からキレイに...

柑橘系の程よい風味がとて美味しく、飲みやすいですよ。

720ml定価 10,000円



こちらもおすすめ!

眠れていますか??

美吉野製薬 **ジュクスミン**

50mL×10本入 定価3,500円 (税込)

3種のリラックス成分と1種の疲労回復成分を配合(グリシンテアニンカミツレエキス、シトルリン)

すっきりお目覚めでさわやかな朝を応援します。寝るのが楽しみになるドリンクでストレス解消!

気になる節々や年齢肌の強い味方! II型コラーゲンなら...

ミドルサポート 潤

錠剤なので味を気にせず飲める!

ヒアルロン酸
コンドロイチン
グルコサミン

90粒 定価 10,000円

節々のスムーズな動きに大切な、ヒアルロン酸やコンドロイチン、グルコサミンやコラーゲンを積極的に摂取いただけます。

リファ カラット

定価 24,900円 (税込)
複合的につまみ流す3D Model
引き締まった肌へ

ReFaファンお待ちかねの新品目! リンパをつまみ流します。従来のReFaと使い分けでさらに効果アップ! 詳しくは来月号で!

きゅっと吸い付いて、ヤミツキになります。さらにリフトアップ!

松原ゆみ

イチョウ葉エキスEQ

全国説明会実施中!

世界のバイオニア
ヨーロッパ規格
イチョウ葉エキス使用
イチョウ葉エキス
C.G.

イチョウ葉は約70カ国余で、医薬品・健康食品・サプリメントとして愛用されています。またその組成成分がヨーロッパ、アメリカ、日本など主要国の特許を取得している製品も多くあります。

300粒入 定価20000円

お求め・お問い合わせは
(株)マツバラ

TEL 076-423-4500

FAX 076-423-4312

E-mail info@matsu-web.com

〒939-8084 富山県富山市西中野町1-15-35