

# 健康医療市民会議 (KISK) 会報 Vol.76

2014年 7 月号



また猛暑の季節がやってきましたね。すでに熱中症のニュースもちらほら。家にいても、エアコンや扇風機など電気機器ばかりに頼らず、エコで猛暑を乗り切りましょう。遮光すだれや水撒きなど住環境の工夫や、こまめな水分補給など、今までに習った暑さ対策を思い出しましょう。

## 7月定例会案内

7月29日(火)「酵素」のお話を中心です。

日時：平成26年(2014年)7月29日(火) 16時30分～18時30分

ご注意！通常より30分遅い開始です！

場所：(株)玄米酵素東京支社 4F エコロホール 墨田区両国 3-24-10 (下図参照)

参加費：会員 ¥2000 同伴者/ビジター ¥3000

予定：16:30-17:00 中間報告 梶原代表

17:00-18:30 講演：「酵素」

玄米酵素(株) 食アドバイザー認定講師 水見 聡太 様

講演案内：「酵素」 酵素は、生体内でのもろもろの化学反応の触媒として機能する物質で、消化、吸収、代謝、排泄すべてに関与し、生体には不可欠な存在ですが、高齢化に伴い不足を招いて体調不良の原因になります。酵素には、どのような種類があるか、具体的にどのような働きをしているか、日常生活でどう摂取すればよいか、等々、酵素に関する基本的なことを、玄米酵素(株)という社名にあるように酵素の専門企業の先生からお話を聞きます。

講師・水見聡太様プロフィール：東京農業大学応用生物科学部 バイオサイエンス学科 卒業。主に遺伝子、微生物、酵素について学ぶ。現在、東京都を中心に年間120回もの健康講座・健康相談を行い、過去に明治大学 農学部、関東内の病院などでも講演。(株)玄米酵素 食アドバイザー認定講師。



### 会場案内

(株)玄米酵素 東京支社 4F エコロホール 墨田区両国 3-24-10 第2酵素ビル「エコロ」(左図のA)(JR総武線 両国駅東口より徒歩2分・地下鉄大江戸線 両国(A4出口)より徒歩5分)。JR両国駅東口を南側に出て左へ。パチンコ店の横を京葉道路方面におおよそ100m歩いて右角のビルです。

健康医療市民会議 (KISK) 代表 梶原 拓

〒105-0013 東京都港区浜松町 1-12-2 東武ハイライン大門 203

TEL: 03(5403)7723 FAX: 03(5403)7724 E-Mail: [Info@kisk.jp](mailto:Info@kisk.jp) URL: <http://www.kisk.jp>

## 6月定例会報告

6月定例会の簡単なお報告です。

6月の第75回定例会は17日両国の玄米酵素(株)東京支社エコロホールにて開催。恒例の梶原代表の中間報告。続いて、ニチニチ製薬(株)から社長の安本昌吉様以下3名の方々に来て頂き、常務取締役能味堂郎様から「腸内環境と乳酸菌」というテーマで講演して頂きました。

### 講演「腸内環境と乳酸菌」能味堂郎（のうみたかお）様

まず、会社ニチニチ製薬(株)が三重県の伊賀地方に本社を置くことから、かつて忍者の里であったことの紹介がありました。

乳酸菌と言うとまずヨーグルト。1900年代の初め、ノーベル賞受賞者のメチニコフが、ヨーグルトをよく食べるブルガリアの人々が長寿であったことから、ヨーグルトの乳酸菌に着目。乳酸菌が腸内の悪玉菌の増殖、毒素産生を抑えれば健康で長生きできると唱えた。日本では、歴史が浅いが、大阪万博の際、ブルガリア館でヨーグルトが紹介されたのが契機となり、積極的な開発が始まった。乳酸菌は、乳業メーカーにより、お腹の環境を整えるということで広まって来ているが、当社では、さらに積極的に、様々な病気の予防や治療という医療への応用や、美容という観点で商品を開発している。



能味 堂郎様

人の腸内には、約300種類、計約100兆個の細菌がいる。つまり全身の細胞の数60兆個より多い。大きく分けると善玉菌と悪玉菌があり、発酵食品にある乳酸菌やビフィズス菌のような細菌は善玉菌で、病原性大腸菌のような悪玉菌がお腹で悪さをするのを抑えている。

当社ではフェカリスFK-23という乳酸菌を開発、培養、製造しているが、他の乳酸菌より免疫力を高める力が強く、すでに11もの特許を取得している。当社の乳酸菌食品の特徴は、加熱殺菌処理をしたものを使っていること。生きた乳酸菌の3倍、免疫力を高める力がある。

人の死亡原因病は、以前は、がん、心疾患、脳血管疾患が3大死因と言われていたが、最近では肺炎が脳血管疾患を抜いて第3位に浮上。風邪をこじらせる肺炎が多い。死亡原因の1番のがんについて、がん細胞は体のどこかで3秒から6秒に1つのペースで生まれているが、免疫力があれば、すぐに排除されるのがんになりにくい。しかしながら、50歳、60歳を超えると免疫力が低下し、がん細胞が増殖、がんになりやすい。肺炎やがんの予防には、日頃の検診、免疫力の向上が重要。

乳酸菌FK-23は、C型肝炎を抑える効果で特許を取得しているが、ミャンマーは同病患者が多く、同国政府と共同研究、人道支援をしている。腫瘍（がん）抑制の効果でも特許を取得。血圧降下剤への応用でも特許を得た。血糖値を抑えることも分かっている。油の多い食事は脂肪肝を作るが、乳酸菌と一緒に食べると症状が抑えられる。便秘の改善にも役立ち、悪玉菌を減らすことも分かっている。加工方法を少し変え、酵素による処理も加えたLFKも製造している。乳酸菌は花粉症アレルギーを抑える働きがある。また、シミが薄くなる（色素沈着抑制）、ニキビ改善、赤ら顔の改善等の美容効果がある。

当社は、海外の研究機関を含め、多くの主要大学等の研究機関と共同研究をしている。

以上、乳酸菌が健康にいかにか大きな働きをするか、大変有意義なお話でした。今後、乳酸菌という細菌にもう少し敬意を表したいもの。1包あたり1兆2000億個（ヨーグルト120g相当）とか、天文学的な数の乳酸菌の入った試供品を頂きましたが、数を見ると食品と言うより薬に近い印象。

以上

FAX : 03 - 5403 - 7724 健康医療市民会議宛て

## 定例会参加申込書

送信日 年 月 日

ご氏名 :

7月定例会（2014年7月29日<火>玄米酵素東京支社）に

A. 参加します      B. 参加しません

同伴者、住所変更などご連絡事項がありましたらお知らせください。

講演等についてコメント等あれば歓迎します。

健康医療市民会議(KISK) 代表 梶原 拓

〒105-0013 東京都港区浜松町1-12-2 東武ハイライン大門203

TEL: 03(5403)7723 FAX: 03(5403)7724 E-Mail: Info@kisk.jp URL: [http:// www.kisk.jp](http://www.kisk.jp)