

身体の内側  
身体の外側という  
視点から見ると  
そうですね

吸収の視点から  
見ると

口から肛門までが  
「体外」で

腸から吸収されて  
初めて「体内」に  
なるんです

へえっ！  
吸収の前後で  
「体内」と「体外」が  
分かれるんですか！

にやにや？

体外

口

肛門



腸で  
吸収？

胃では  
吸収されない  
のかにや？

そうなんです  
身体を  
マンションに  
例えると

まさに  
腸がマンションの  
入口です



胃を含めて  
腸に至るまでの臓器は  
食べ物を分解する役割を  
担っています

栄養分の多くが  
吸収されるのは  
腸からなんです

腸が  
「体内」の入口  
なんですって

細かく分解

体内へ

体内へ

体内へ

ええっ！

実は  
身体マンションにも  
住む住人と  
警備員が  
いますよね

身体が  
マンションだと  
すると  
出入口の  
警備員に  
あたるのが  
腸内細菌  
任人に  
あたるのが  
免疫です

腸内細菌

身体マンション

免疫



※皮膚や胃のように腸以外からでも吸収される場合があります



体重が  
増えて  
しまったん  
ですわね

腸内細菌  
超大事……!

ただしー

どれだけ  
素晴らしい  
警備員(腸内細菌)が  
そろっていても  
生き物が  
すること  
です  
間違いや  
見落としは  
起こります

ですので  
泥棒(ウイルス)や  
不審者  
(害になるもの)を  
完全に防ぐことは  
できません

ああっ  
ホントだ!  
入っちゃった!

どう  
なっちゃっ  
のにや?

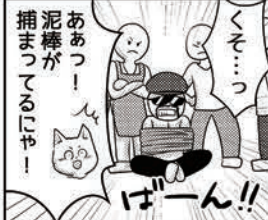
ついていっ  
てみよう

怪しい  
やつだ!  
捕まえる!

あの人たちは  
マンションの  
住人?

ご名答です!

すり抜けた  
泥棒や不審者を  
キャッチして  
くれます



住人の役割は  
それだけじゃ  
ないんです

身体で見ると  
ゴミはガン細胞

カビは  
悪玉  
コレステロール  
です

あ!  
さっきの  
住人達

そう  
なのです  
身体にとって  
害となる  
ゴミやカビを  
掃除して  
くれるのが……

にやにやつ!

ここの  
ゴミやカビが  
いっぱい  
だにや!

ええー!  
やばいや  
ないですか!

このままじゃ  
病気に  
なるにや!

どんどん  
キレイに  
なっていく  
にや!

「住人」  
つまり  
「免疫」  
なのです

おおー!

ミャーン!



このように  
住人(免疫)の  
状態が  
健康にとって  
とっても  
重要なんです

住人が  
怠け者なら…

ゴミたまり  
まくり  
カビ  
生えまくり  
侵入してきた  
泥棒も不審者も  
住みつき放題!

住人が  
元気なら…

ただし  
元気なだけでは  
問題が出てきます  
え…

ああつ!

必要なものまで  
捨てちやつてるにや

ポイ  
ポイ  
ポイ  
ポイ

元気だとしても  
正常な判断が  
できなければ  
身体にとって  
害でないものまで  
掃除して  
しまうのです

免疫異常  
という  
状態です

花粉症や  
膠原病も  
免疫異常の  
一種と  
言われています

書ではない  
花粉を  
攻撃する  
発症するのが  
花粉症

身体に必要な  
コラーゲンを  
攻撃して  
起こるのが  
膠原病の一種

にやるほど~

元気がつ  
正常な判断が  
出来る状態が  
住人の  
理想状態  
ですね

免疫異常から  
アトピーや  
アレルギーも  
多くなります

リウマチや  
アトピー  
アレルギーも  
多くなります

まとめると  
マンションの  
住人が  
しっかりもの  
ごみの分別もして  
掃除もして  
元気で正常だと  
マンシヨンは  
最高の状態に

それに加えて  
出入口の  
警備員が  
良ければ  
言うことなし!

住人の負担も  
減りますし  
マンションは  
より最高の状態が  
保たれます

これこそが  
自然治癒力  
身体の健康の  
メカニズムなのです

ああっ！  
ウンチにやー！

大便  
《大きなお便り》

こちらです

約15% 腸内細菌

約70% 水分

約15% 食べカス 腸内細胞

お食事の方は すみません

水分を除くと 便の半分は 食べカスや 腸内細胞

もう半分は 腸内細菌 なんです

腸内細菌が 半分も？

私の腸内環境は 今どんな風に なってるんだろう？

すこい にやー！

実はすでに リエさんにも にやんた君にも 腸から お便りが届いて いるんですよ

え？ 腸から お便りが？

《形・固さ》

《色》

《重さ》

《におい》

だから腸内が 悪玉菌だらけか 善玉菌だらけか が 便の様子で わかるんですよ

善玉菌はバナナ状で 適度なやわらかさ 悪玉菌は 小さくて固い

善玉菌は黄色 悪玉菌は黒

善玉菌はにおいが きつくない 悪玉菌は腐敗臭

善玉菌は浮く 悪玉菌は沈む

!?

そうそう 便秘は 特に最悪です

あれ？ そういえば 最近 出てないかも…

腸内環境が 悪化することが 病気の原因に なることも 多々あります

ですので 腸内環境を 知らせてくれる便は 健康状態を 知らせてくれる 《大事なお便り》 なんですよ

大事な メッセージ ですねー！



例えるなら  
真夏の炎天下  
生ごみを  
ゴミ箱に入れて  
フタして  
放置している  
ような状態です

これが  
数日続けば  
美容にも  
悪影響が出て  
しまいます



べべ、便秘を  
なんとかするには  
どうしたら  
いいんですか!?



マンションの  
住人  
便秘解消の  
ためには  
腸内環境を  
よくする  
必要があります  
（腸管免疫）と  
警備員  
（腸内細菌）が  
腸内環境は  
よくなり  
ますよ！  
力を発揮  
できれば

※健康状態が悪ければストレスがかかり、ストレスがかかると腸内環境が悪化します。  
このような関係性を腸腸相関と言います。



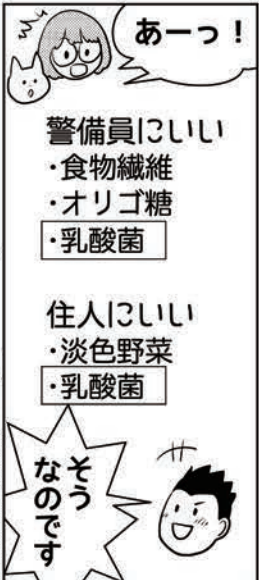
ここからが  
本題です！  
なんと！  
住人と  
警備員の力を  
発揮させる  
成分が  
あるんです



警備員  
つまり  
腸内細菌にいいと  
言われているのが  
食物繊維  
オリゴ糖  
乳酸菌



住人  
つまり  
免疫にいい  
と言われている  
のが  
淡色野菜  
乳酸菌  
です



あーっ！  
警備員にいい  
・食物繊維  
・オリゴ糖  
・乳酸菌  
住人にいい  
・淡色野菜  
・乳酸菌  
そう  
なので



腸内細菌にも  
免疫にもいいと  
されているのが  
乳酸菌なんです！

警備員に  
とっても  
住人に  
とっても  
いい  
身体マンションを  
最高の状態にする  
強力な助っ人  
だったんですね！



乳酸菌を  
摂取すると  
こんな効果が  
あると報告  
されていますよ



血糖値下がる

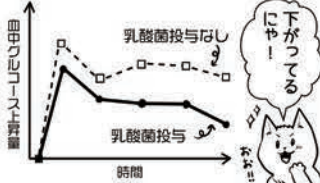
乳酸菌を投与することで善玉菌が増え

善玉菌が増えることで不必要な糖分が排出され血糖値が下がった

余計な塩分排出

乳酸菌を投与することで善玉菌が増え

善玉菌が増えることで不必要な塩分が排出された



それで昨今乳酸菌ブームが訪れたのです

乳酸菌摂りまくらなきゃ!

すっぴん!

病気を本当に予防するためには便秘の解消が必要です

そして便秘は体質改善をしないと解消されないと言われているので

五千億個は摂りたいところですよ

病気の予防と体質改善を考えるなら

ヒトの大人で五千億個相当ですよ

病気の予防なら一日数百億、数千億個ですよ

病気の予防と体質改善を考えると、ヒトの大人で五千億個相当ですよ。

千億? (なんにやろ?)

百億? (おくら?)

50kg

50kg

100-100億

乳酸菌食べたいにゃっ!

あっ、一日にどれくらい摂取したらいいんですか?

あら?

ワンちゃんやネコちゃんなどの動物なら二千兆個相当ですね

5kg

2000億

にやんた君はしゃべれるけど...

あ...

ワンちゃんやネコちゃんに直接言葉を聞くことが出来ないの目で見て効果がわかる即効性を考えて少し多めをオススメしています

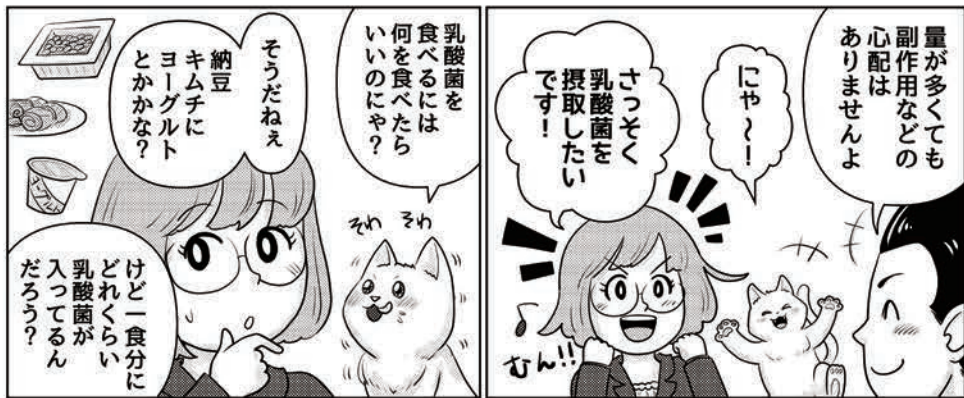
ワンちゃんの摂取量の方がちよつと多めですか?

そうなんです!

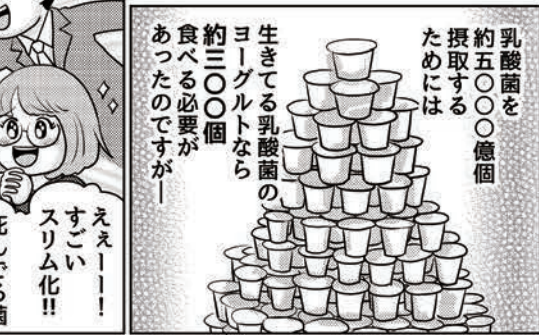
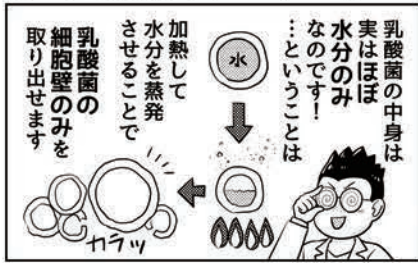
ワンちゃん 2000億/5kg

ネコちゃん

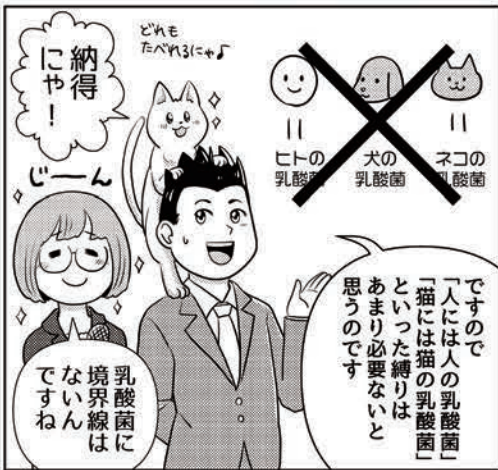
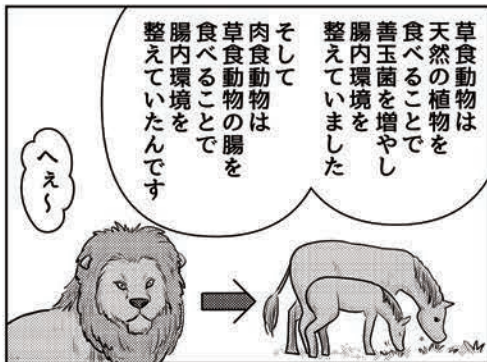
ヒト 500億/5kg











食品扱いになると製品に表示されている成分が表示通り配合されていなくても許されています

ええっ！ そうなんですか？

ビタミンC 100mg配合 (されてなくてもOK)

日本ではサプリメントを含む健康食品が

「食品」として位置づけられているのをご存知ですか？

えー！ 知らなかった！

食品

野菜

果物

健康食品

気温も違えば肥料も違います

水耕栽培

ハウス栽培

有機肥料

これ一本！

液体肥料

葉野菜の肥料

果物でも野菜でも栽培方法も違えば育った土地も違いますし

食品だからしょうがないねとされるんです

その製品に使用したレモンのビタミンCがたまたま少なかったからだとさえ

えー！ っ！ そんなー！ っ！

例えばビタミンC

実際の含有量が表示されているよりも

含有量

表示

実際

EAC スーパービタミンC 100mg

それと同じです

は…はあなるほど…

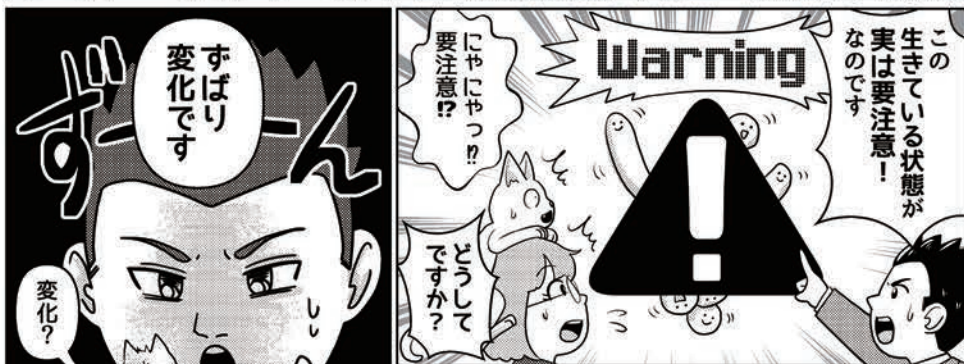
余談ですが私とイチローは同じ日本人です

でも別人なんです

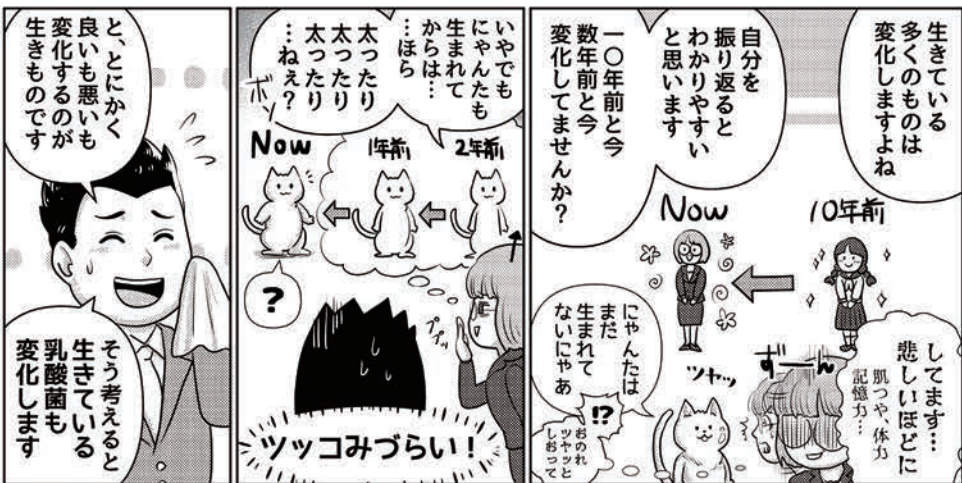
日本人

栽培する季節も違えば土壌や水までもすべてが違います

ということは全く同じ栄養分を持つている作物は皆無と言ってもいいでしょう









※乳糖不耐症の多い日本人は要注意!

例えば乳糖  
これが  
入っていれば  
小さなお子様や  
パピーも  
飲まない方が  
よいですし

大人でも  
乳糖の作用で  
下痢になる人は  
多いです

油が  
含まれていても  
危険です

油はすぐに  
酸化しますので  
身体に入ると  
身体も酸化  
してしまいます

カニや  
エビなどが  
含まれていても  
危険ですね

甲殻類アレルギーを  
発症する可能性が  
ありますので...

また  
乳酸菌製品に  
多く含まれている  
果糖ブドウ糖  
液糖などの  
異性化糖や  
脳を狂わせる  
アステル  
パームなどを  
摂取すれば  
身体への  
負担が  
大きく  
なります

High

せっかく  
いい乳酸菌が  
入つても  
台無しにや!

悲しいことに  
素晴らしい乳酸菌が  
配合されていても  
コストを下げるために  
問題のある成分を  
使用している製品も  
少なくないんです...

乳酸菌  
以外の成分  
かなり  
大事ですね...

じゃあ  
何なら  
入つても  
大丈夫  
なのには?

便秘に効いて  
健康につながる  
という意味で

食物繊維  
オリゴ糖  
オリブオイル  
マグネシウム

が良いと  
言われて  
います

もったくない...

オリブオイルは  
身体を酸化  
させてしまい  
マグネシウムは  
そのみ  
摂取すると問題も  
出てきますので

食物繊維の中でも  
ファイバリクサ  
という原料は  
やせる効果があったり

特に  
食物繊維と  
オリゴ糖が  
重要だと  
思います

ファームキユー菌  
(通称デス菌)が  
減少!

ファームキユー菌  
菌数比率

| ファイバリクサ投与 | 菌数比率  |
|-----------|-------|
| 対照群       | 3.3%  |
|           | 6.7%  |
|           | 10.0% |

Mg吸収率UP!

Ca吸収率UP!

えーっ!  
すごい!

どちらも  
最高峰の  
原料です

オリゴ糖の中でも  
メイオリゴという  
原料は  
骨を強化する効果が  
期待できる

メイオリゴ摂取で  
Mg & Caの  
吸収率がUP!

たっぶり  
食物繊維  
18分の  
ぱっちり  
オリゴ  
お腹に  
はえす  
200g

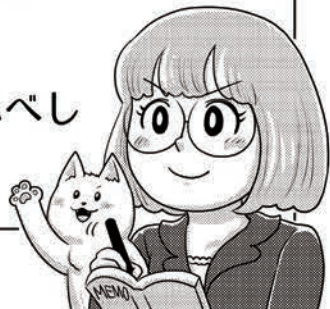
Mg  
コлаг元氣  
アップ

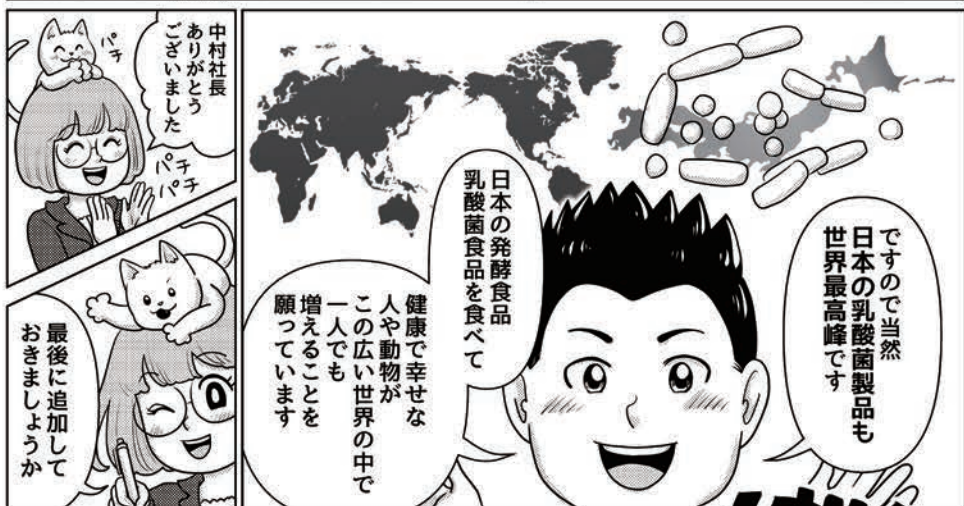
Olive Oil



## まとめ

- ①人は一日5000億個以上を摂取すべし  
動物は一日2000億個以上を摂取すべし  
(急を要する場合は、人も動物も数兆個を摂取すべし)
- ②安定安全の死菌を選ぶべし
- ③世界最高峰のEF2001を選ぶべし  
(乳酸菌の種類によっては①の摂取量が変わる可能性があります)
- ④GMP認定工場で製造された製品を選ぶべし
- ⑤活性化テスト済みの製品を選ぶべし  
(生きている乳酸菌でも死んでいる乳酸菌でも重要です)
- ⑥乳酸菌以外も安全な成分を選ぶべし





選ぶなら…

⑦ MADE IN JAPAN!

ばん!