

# 菌のお仕事覚え書

## 免疫力UP

「…今後も新興の病原体が次々に運ばれてくることでしょう。人の体は未知なる病原体には非力です。免疫システムは、新たな病原体に対する抗体を持たないため、すぐには排除できないのです。そんなときにこそ活躍を望めるのは、多種多様な菌が元気に生息する腸内フローラです。腸内フローラは、病原体に抵抗する第一のとりです。本当に恐ろしい敵に対抗するためにはこれを鍛えておくことしか方法はないのです」(① p.89)

## 最前線

「多くの場合、病原菌が人体と接触しても、常在する微生物がそれを排除してしまい、**個体はそもそも健康であれば、感染したことに気づくことすらない。**病気を引き起こすには、大量の病原菌が侵入して組織にコロニーを形成し、まず微生物フローラ、つぎに免疫システムの細胞にたいして優勢とならなければならない。微生物フローラだけで防ぎきれなくなると、免疫システムの出番となる。さらに、病原菌がすでに知られたものであれば、免疫システムは脳のように経験にもとづいて行動する。**免疫システムが侵入者に会ったことがなくても、まったく作動しないということはない**」(② p.271)

## 自己犠牲

その死に際に、菌は自分の仲間を増やす因子を出し、死んでからも仲間のさらなる繁栄のために貢献するのです。あたかも星の一生を思い出させます。(① P.38)

BIOTECのキャラクター きんちゃん

## 菌が **生きてまま** 腸に届く必要はない…

腸内細菌は縄張り争いをしながら腸の中に自分の生息場所を守っています。生きてまま腸に届いた菌は、残念ながら歓迎されることなく、**定住できずに通過して排出されます(通過菌)。**でも**死んだ菌の成分は歓迎され、**仲間の腸内細菌が活動的に増殖します。(① p.146、⑤ p.69、⑦ II p.230)

## 菌食による **体質改善**

生活習慣病とは長い期間、体のどこかの部分で、血液やリンパなどの循環系を初め、細胞や内臓の新陳代謝までが、本来の正常な状態ではない滞った状態のまま、ゆっくりと進行する病気のことです。菌食による体質改善で腸内細菌が多く強くなると腸の動きが軽くなり、**脳や他の臓器へ血液やエネルギーが回ります。**血管や臓器にたまっていたゴミをお掃除し始めます。今まで酷使していた箇所を改善し、壊れている所を復元し始めます。(① p.45、⑦ II p.210)

## 医者より **味噌屋**

「医者に金を払うよりも味噌屋に払え」は昔の格言でした。でも最近、味噌の味はするけれども、菌がおらず、保存料などを含む「味噌もどき」がスーパーの棚にたくさん並べられています。これはヨーグルトや他の発酵食品も同じ現状です。見かけは同じに見えて、いくら食べても体の改善を期待できません。今最も必要なのは**菌食の酵素作用が豊富で、菌の活性エネルギーが強い食品を味方につける**ことです。(① p.150-155)

## 最高級の菌食

# サンレム・ガイアレン

もともとキノコには強力な抗酸化作用を持ち、加えて、免疫賦活作用という特筆すべき薬理作用があると言われています。サンレム・ガイアレンはそれぞれ独自の培養による世代継承された椎茸菌糸体由来物質・霊芝菌糸体由来物質から作られる菌加工食品で、人間の腸内細菌の働きを助け、心身の均衡を保ち代謝を促進します。サンレムが「肉体」全体の賦活に有効なのに対して、ガイアレンはより「神経」全体への働きかけが特徴的な食品です。現代の消費文明では強制発酵法で作られた菌食が大半を占め、時間をかけて育てた良質の菌食は入手しにくい状況です。サンレム・ガイアレンは最新鋭の機械と人力による“丹精”を融合させて時代に適応できる最高級の菌食になっています。(① p.181、BIOTEC 事業概要 p.12、14)

## 体の細胞の **9割は細菌**

体の細胞の実に9割は細菌・微生物が占めています。実際、細菌の世界で生かされているのが人間なのです。でも現在の食事は、体の9割をしめている細菌を増やすためのものではなく、残りの1割に当たる人体の細胞のための食事がメインになっています。**菌を増やすには何がいいのか？**食物繊維やオリゴ糖があげられますが、一番はやはり**菌及び菌の代謝有用成分が重要**です。しかも良質で菌の活性エネルギーが高いものが理想です。(④ p.11、213)

## 菌は **気概** を育む

「そもそも人間の体は、『**気概**』が老廃物を出すようになっているのです。しかし、その気概がなくなっている。気概はきれいな体からしか生まれてきませんから、つまりは悪循環に陥っていると僕は思っています」**「気概を持っていると、体の中の菌が活性化**する。その活動によって、新陳代謝が円滑に働くのです。それによって老廃物が出て、健康になるのです。だから、**〈病は気から〉**というのは本当です。ところが、その病を治すだけの気概を生み出す菌の働きがすでに体内で弱ってしまっている。そこが現代の**最大の問題**です。(③ p.319)

## でも菌の数が **足りない**

現代社会と同じように菌も**慢性的な人手不足**で、通常の活動に加え現代では**農薬・添加物・放射能**などの解毒、不安や緊張による**ストレス**や水平社会に特有の**硬直思考**などの**精神的な毒素の解毒等、かなりの重労働を強いられ活動力も大幅に低下**しています。(⑦ II p.210、254)

## ウイルスを招き入れる **謀反者** が身内に…

**不安や動揺**があると敵への**内通者**が出てくるという恐ろしい話。生物学者の福岡伸一氏は「…進化の結果、高等生物が登場したあと、はじめてウイルスは現れた。高等生物の遺伝子の一部が、外部に飛び出したものとして。つまり、**ウイルスはもともと私たちのものだった。**それが家出し、また、どこかから流れてきた家出人を宿主は優しく迎え入れているのだ。…かくしてウイルスは宿主の細胞内に感染するわけだが、それは宿主側が極めて積極的に、ウイルスを招き入れているとさえいえる挙動をした結果である」と述べています。(朝日新聞2020年4月3日寄稿文)

## 菌の活動が **生命の根源**

参考資料：  
 ①『腸内細菌を味方につける30の方法』藤田敏一郎著、ワニブックス  
 ②『発酵食の歴史』マリー＝クレール・フレデリック著、原書房  
 ③『対談 風の彼方へ』横田南嶺、執行草舟 共著、PHP 研究所  
 ④『あなたの体は9割が細菌』アランナ・コリン著、河出書房新社  
 ⑤『身近にあふれる「微生物」が3時間でわかる本』左巻健男編著、明日香出版社  
 ⑥『腸と脳』エムラン・メイヤー著、紀伊國屋書店  
 ⑦『生命の理念1・II』執行草舟著、講談社エディトリアル  
 イラスト：大久保由紀 株式会社日本菌学研究所選