

BOOK GUIDE

読めば納得! ブックガイド



人体常在菌のはなし — 美人は菌でつくられる

健康で快適な毎日は
菌たちが支えている

「菌=汚い悪者」というイメージをくつがえし、腸内や皮膚に住み着いている菌の大切な働きをわかりやすく解説した一冊。現代社会の過剰な「抗菌ブーム」に対して疑問を投げかけるとともに、腸内でいい菌を育てるコツ、表皮の常在菌を健やかに保ち美しい肌をめざすスキンケアの方法、常在菌を損なう原因であるストレスには自然が一番の薬など、すこやかで美しい毎日を送るためのヒントも満載です。



著者:青木 卓
出版社:集英社
定価:680円+税

●善玉菌のはたらきを ボクたちが応援!

ところで、体に住み着いている常在菌には「善玉菌」「悪玉菌」のほかに、「日和見(ひよりみ)菌」といって、その時々で勢力の強い菌に味方する、その名の通りどっちつかずの菌もいます。健康な人の腸内では、「善玉菌」が2割、「悪玉菌」が1割、そして残りの7割が「日和見菌」。「善玉菌」が優勢な状態なので「日和見菌」も「善玉菌」の味方をします。しかし、加齢やストレス、疲労、生活リズムの乱れや、偏った栄養などによってこのバランスが保てなくなると、たちまち「日和見菌」は「悪玉菌」の味方をしてしまい、体のあちこちにトラブルを引き起こします。

だから、普段から「善玉菌」を増やして、
微生物環境を整えることが大切なんです。
そして、お役に立つのがボクたちEMのパワー!
いわゆる「善玉菌」のかたまりなんです。



みなさんも微生物のパワーをうまく味方につけて、
体に住んでいる常在菌のバランスを
いい方向に変える「EM生活」で、
毎日元気で楽しく暮らしてくださいね~!



EMを構成しているボクたちは、有用微生物!

いわゆる「善玉菌」の仲間。「菌」と聞くと、なんだか汚いものをイメージしてしまう人もいるかもしれませんが、ところが、人間の体の中も外も、実はもともと微生物が住みついているってご存知ですか? これらの微生物たちは「常在菌」と呼ばれていて、それぞれがバランスを保つことで病気やトラブルから人間の体を守ってくれているんです。



●人間の腸内にはなんと百兆個の微生物が!

体の中にある菌で、体にいい「善玉菌」として皆さんにおなじみなのは、おなかの調子を整えることで有名な、ワタクシ、乳酸菌ですよ。他にも、おなかの中にはいろいろな種類の菌が住んでいて500種類とも1000種類とも言われています。個数にすると、なんと百兆個!これって体の細胞の数より多いんです。体重60kgの人だと、だいたい1kgもの重さになるそうですよ。



●口の中やお肌の上でも常在菌は大活躍!

菌が住み着いている場所は、おなかの中だけではなく、たとえば口や鼻の中にもいます。「善玉菌」がしっかり働いていると、虫歯や歯周病を起こす原因菌が寄りつかなくなり、体に悪いものが入って来にくくなるわけです。さらには皮膚の上にもいろいろな菌がいます。「善玉菌」が優勢な状態が保たれていると、カビの一種である水虫や、悪い細菌から守るバリアになってくれるんです。よく「お肌の抵抗力」なんて言いますが、つまりそれは肌にいる常在菌が正常に活動しているからなんですよ。体臭を気にしすぎたり、きれい好きがこうじて、お肌を洗すぎる人がいますが、皮膚にいる「善玉菌」まで落としてしまうから、これは逆効果。お肌の抵抗力がなくなっちゃうこともあるから注意してくださいね。



EMのチカラあ・ら・か・る・と

【第三回】

人間の体はもともと 菌だらけってホント? “の巻”

読者プレゼントクイズ

〇〇にあてはまる2文字に答えて、「EM生活オリジナルエコバックをGETしよう!

Qこの雑誌のタイトルは何でしょう?

「〇〇生活宣言」

「EM生活ブランド」発表を記念してつくられたEM生活オリジナルエコバックが今話題! 人気のヒミツは、本誌の「EMのチカラあ・ら・か・る・と」にも登場するかわいいキャラクターたち。使いやすく、かわいくと大好評のエコバックを、抽選で50名様にプレゼント! クイズの答えと郵便番号・住所・氏名・電話番号・アンケート(本誌へのご意見・ご感想など)をご記入の上、官製はがき・FAX・メールでご応募ください。

応募締切: 2009年11月30日まで(当日消印有効)
※当選発表は、本誌第4号(2010年1月発行)誌上、及びEM生活のホームページ(www.em-seikatsu.co.jp)
応募宛先: 【官製はがき】〒465-0053名古屋市中東区極楽5丁目148番
【メール】em@em-seikatsu.co.jp 【FAX】052-709-

読者プレゼントの申込は
終了いたしました。
たくさんのご応募
ありがとうございました。

