

まこも醗酵液と春ウコン醗酵液を比べてみたら

「まこも醗酵液と春ウコン醗酵液って何が違うの?」そんなご質問をたくさん頂くようになりました♪

お病気や高齢になると新陳代謝が悪くなります。例えば、血液ドロドロ…老廃物(新陳代謝で死んだ細胞や細菌の死骸)が溜まる…などなど。

「デトックス効果」でも有名なまこもは、この新陳代謝の乱れを整えることで「身体本来の免疫力」を取り戻すのではないかなと思っています♪

ウコンは、春ウコン・秋ウコン・紫ウコンなど50種類ほどの品種があります。肝臓に良いと言われるクルクミンが多いのは秋ウコン!春ウコンはクルクミンの含有量はわずかで、「精油成分」が多く含まれています。この精油成分が、骨髄や胸腺で作られる免疫細胞を活性化することで、免疫力が高まるようです♪(参考文献「癌はガンにあらず」)

新陳代謝が乱れているときに、免疫細胞をふやしても、本来の効果は得られないのでは?と感じています。それよりも、身体のバランスを整え、本来の免疫力を取り戻してから、免疫細胞を増やした方が良いのでは?と感じています。

その為、どちらか1つを使ってみたい♪という場合は「まこも」をお勧めしています!もちろん、お病気のある子は併用がおすすめです。

ちなみに…まこも醗酵液には、天然の乳酸菌と水溶性の食物繊維が含まれています。水溶性の食物繊維は酪酸菌の餌になるので、ふりかけとの併用は特にお勧め!又、乳酸菌もたっぷり含まれているので、カイカイのところへ塗ったり、ハブラシにつけて歯みがきもお勧めです(^^)

☆目的→免疫力を高める

	まこも		春ウコン
特徴	乳酸菌、水溶性食物繊維	精油成分	
身体への作用	身体の新陳代謝を促し、本来の免疫力を高める	免疫細胞を作り出す所を活性化し免疫力を高める	

あいな農園のちゃんこ・あいな・まこもは、歯みがきが嫌いなので、毎日ではありません(笑)歯みがきをしない時は、食後、歯みがきも兼ね、まこもと春ウコンの醗酵液を水で薄めてシリンジでビュッ♪と飲ませていきます(^^)

れいらは、脳炎から起きる麻痺で足を舐めすぎ、皮膚がただれてしまったことがありました。あまりにも酷かったのでステロイド軟膏を1週間塗り、少し良くなってからまこも醗酵液を塗ったらきれいになりました(^^)

皮膚に塗る方法は、発症機序によって効果を見込めないかもしれませんが…よろしかったらご参考になさって下さいね。

*この比較は、エビデンスがある訳ではありません。様々な仮説とお客様のご感想をもとに、私たちが考えている“違い”です。

あいな農園の考え方など、YouTube・インスタでも紹介しております♪
ご興味ある方は、そちらもご覧くださいね

Instagram @ainafarm 

YouTube @あいな農園 

お父さんの編集後記

2015年の発売開始から8年。たくさんの温かい出会いに包まれながら続けさせて頂いております。本当に有難うございます!

「下痢や軟便が治った!食べられる物が増えた!数値が落ち着いた!」という嬉しいお声がとても多いので、今回は「酪酸菌」をまとめました。実は、れいらも…小さいころは下痢ばかりしていたのです(笑)それなのに今では、元気なお腹代表選手!のようになっています(笑)

お腹の中の酪酸菌を増やして定着させてあげること…これは簡単なようで意外と難しく、畑にいる微生物の贈り物だと思っています。私たちも、そんな眼には見えない微生物たちに感謝をしながら、これからも土作り&ハーブ作りを頑張りたいと思います!

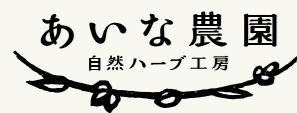
あいな通信

鳥取のハーブ畑から、みなさまへ

- 🐾 酪酸菌って、どんな役割の菌?
- 🐾 まこも醗酵液と春ウコン醗酵液を比べてみたら



Reira



Tel: 0858-71-0927 Fax: 0857-33-4227 メール: order@ainafarm.com
鳥取県鳥取市河原町渡一木287-31 www.ainafarm.com
日中は農作業のため、電話に出られない場合があります。Fax、メールは年中無休24時間受付しています。土日祝は休業日です。農園に店舗はありません。通信販売をご利用ください。



酪酸菌 (らくさんきん) って、どんな役割の菌？

「酪酸」という単鎖脂肪酸を作り出す酪酸菌 (=酪酸産生菌) は、大腸の正常な機能を維持する重要な細菌です。酪酸菌によって作り出された「酪酸」が大腸細胞のエネルギー源 (栄養素) になります。

大腸は、多層構造の皮膚 (表皮や真皮など) と違って、「上皮細胞」という1つの層だけで身

体の中へ菌が侵入するのを防いでいます。身体全体の70%の免疫細胞が大腸に集まっているのは、単層構造だから…なのかもしれません♪

又、身体の細胞は血液中の栄養素が餌になりますが、大腸の粘膜細胞だけは「酪酸」によって育まれます。

畑の土壌も大腸も、生命を育む醗酵器♪

「消化→吸収→排泄」ではなく「消化→吸収→腸内細菌による発酵→排泄」というプロセスで生命が育まれているからこそ、腸内環境をよくすること (=酪酸を増やすこと) が大切だと考えています。

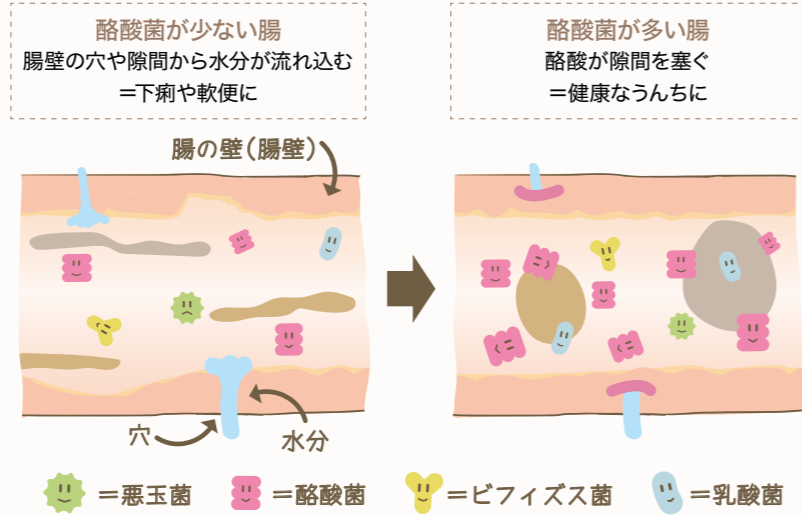
大腸にたくさん棲みついてほしい酪酸菌♪ 代表的な「酪酸のはたらき3つ」をご紹介します

酪酸のはたらき①

大腸壁を強くしてくれます♪

酪酸菌がすくなく大腸壁に穴が開いたり、壁が薄くなります。酪酸はこの穴をふさぎ水分が流れ込んでくるのを防ぐので「下痢・軟便」がスコーンと治ります♪

又、同時に大腸内の毒素 (LPS) が身体の中へ侵入するのを防ぐ役目もあります。



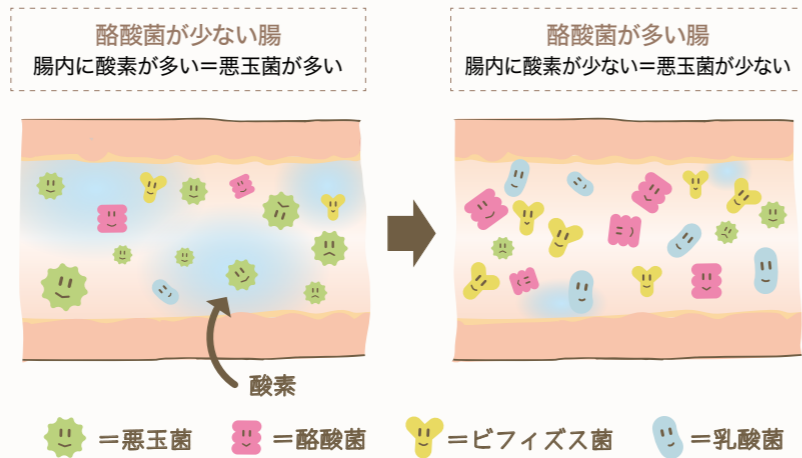
酪酸のはたらき②

腸内を無酸素状態にします♪

腸の中は酸素がない状態がベスト!でも、身体に有害なサルモネラ菌などは酸素が大好きなので「酸素が増える=有害な菌が活躍する」という状況になります ^^;

大腸壁の細胞は、酸素を消費しながら生まれ変わる(ターンオーバー)ので、正常なターンオーバーが行われると腸管内は無酸素状態になり、悪玉菌は生息しづらくなります♪

この細胞の生まれ変わりに必要な物質が「酪酸」。酪酸が少ないと細胞の生まれ変わりを妨げる (=腸管内に酸素が増える) ことにもなります。



ちなみに…ビフィズス菌は酸素があると生きていけません。大腸内の酪酸菌少なければ、ヨーグルトを食べても活躍できないのです^^;

悪玉菌が活躍できない環境を作って、善玉菌の活躍の場を広げたいですね♪

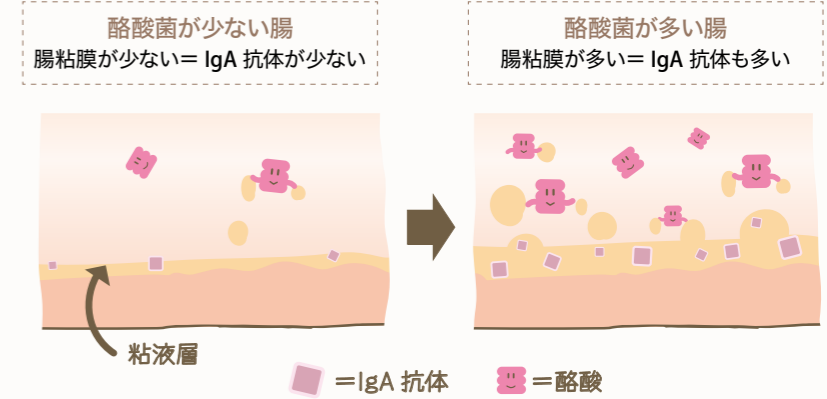
酪酸のはたらき③

免疫力を高めます♪

腸壁の内側 (腸粘膜) は粘液で覆われています。この粘液の中には「コイツ!ばい菌だよ」と目印になる「IgA 抗体」という抗体が含まれています。粘液層の厚みが増すほど、IgA 抗体も増える (免疫力が高まる) ことに♪「酪酸」には、この粘液を作り出す作用もあります。

又、酪酸は「マクロファージ (病原体を食べる免疫細胞)」のスイッチを ON にするので抗菌力を高めます。又、自分で自分の細胞を攻撃しないよう歯止めをかける「制御性 T 細胞」を増やすことも分かっています。

ちなみに…新型コロナの重症患者の腸内



では酪酸が減り、代わりに「炎症を起こすたんぱく質 (CXCL10)」が増えていたとか…。酪酸菌が枯渇すると炎症を促す細菌が増えることも分かっています。酪酸の量と病

気には相関関係があるようです。免疫細胞が集結している大腸!「腸を元気にする=免疫力が高まる」と言われる主役は「酪酸菌」なのかもしれませんよね♪

酪酸菌サプリと醗酵ハーブふりかけの違い

酪酸菌は、酸素が苦手^^; さらに殻に包まれている菌 (芽胞菌) なので培養が難しいそうです。芽胞菌とは、一定の条件下で殻から出て活動する菌です♪

そのため「本物の酪酸菌」のサプリは少ないという意見もあります。又、「サプリで摂る酪酸菌」と「腸内細菌が育てる酪酸菌」は、厳密には違うものになります。

サプリは「通過菌」と言って、腸内に定着することはできません。飲むのを止めれば元の酪酸菌の数に戻ってしまいます。オセロの白色が酪酸菌だとしたら…白色優勢!にするイメージでしょうか♪

醗酵ハーブふりかけには、なんと!酪酸菌が含まれていません (笑) それでも!お腹の中でしっかり酪酸菌を増やしてくれます♪

酪酸菌の餌は水溶性の食物繊維なので、人

の場合は海藻などをたっぷり食べるのもお勧め♪長寿県沖縄には美味しいもずくがあるから、健康寿命が長いのもかもしれませんね^^)

「醗酵ハーブふりかけを食べることで、どうして酪酸菌が増えるのか???

1つはつきり言えることは、「酪酸菌の餌になる水溶性食物繊維」が含まれているから…だと思います♪共同研究では、7頭のわんちゃんたちが協力してくれました。そして、全員にたくさんの酪酸菌が増えました♪でも…水溶性食物繊維だけで簡単に酪酸菌を増やせるなら「お腹が緩くて困っている子がこんなに多い訳ない」とも思うんですよ ^^;

米ぬかそのものを醗酵させていることが良いのか…ハーブを醗酵させていることが良いのか…調べる手段がないので、私たちにも全く分かりません (ごめんなさい!)



おとぎ話みたいになってしまいますが… (笑) お腹の中の細菌達は自然界の産物です。だから自然界で作られたナチュラルな成分の方が、ウマウマ♪美味しく食べてくれるのかもしれない。「これおいしーね♡」ってガッツいて (笑) 食べてくれるから、お腹の中で一気に増殖するのかもしれない♪と感じています。

ふりかけはサプリではなく酪酸菌のご飯です♪ご飯をいっぱいあげれば酪酸菌も増えるので、お病気などで酪酸菌を増やしたい子は、大匙山盛り1-2杯を摂ってみて下さいね♪

3日位でうんちの変化を感じて頂けると思います^^)

あいな通信の登場人(動?)物



お父さん: 猛暑! 酷暑! 雨が降らない! ハーブの育ち方も例年とは違って少しドキドキ。今年はまだ少し雨が欲しいなあ。

お母さん: 干物になっちゃー!と思った夏 (笑) 氷たつぷりの水筒のお水を美味しい!ってこんなに感じたのは初めてかも (笑)

あいな (9才): 急な雷雨にドキドキ…。お空がすごく怒ってるんだよ!でも、とーちゃんがいてくれたら頑張れるんだ!

ちゃんこ (14才): 遊ぼうよ~♪ってかーちゃんにおねだり♡壁ジャンプは苦手になってきちゃったけど、クルクル回るのが楽しいんだ!

れいら (11才/トイプー): 前みたいに、たくさん走れなくなってきちゃったけど…でも!脳炎に負けずに!毎日ウマウマ♪してるよ!

まこも (5才): 毎日のお刺身がマイブーム♪スズキ・コチ・アジ・ヒラメが大好きなんだ♡鳥取に生まれてよかった(^^)