



●腸の健康には欠かせない、プロバイオティック製品「ProBioFlora」がグレードアップし、「Magnus Probiotics」となりました。年齢と共に善玉菌は減少し、腸内環境は乱れていきます。今月は腸と免疫の関係を取り上げました。マグナスのプロバイオティックスを腸内環境の改善に是非お役立てください。腸が健康だと免疫力もグンとアップします。

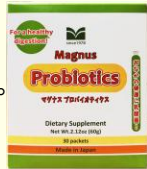
●6月は父の日、マグナスの「プロバイオティクス」でお父さんの腸活を応援しましょう。「プロバイオティクス」は乳酸菌・ビフィズス菌・孢子形成菌・ナノ型乳酸菌など4つの菌の他に善玉菌の餌になるイヌリンも配合されています。今月は相性抜群のケログリーンがプレゼント！この機会に是非ご利用ください。

## マグナスのプロバイオティクス

ス

SRP\$45 /30 packets

マグナス プロバイオティクスには4種類の乳酸菌とビフィズス菌のエサになるイヌリンが配合されています。どの年齢の方にも合うように作られていますので小さなお子様からご高齢の方まで、腸の健康管理にお役に立ちます。どこでも召し上がれる美味しいヨーグルト味の顆粒状です。



### 「プロバイオティクス」

に配合されている

4種類の善玉菌



①Weizmannia conagulans Lacris-15 / 孢子形成菌  
胃酸や熱に強く、腸内で発芽して活動するタイプ。お腹の調子（便通）のサポート腸内環境を整える。

②Lactobacillus paracasei K71 / 乳酸菌  
生まれた時から腸に存在する乳酸菌。免疫バランスのサポート、花粉症やアレルギー関連の分野で研究されることも多く、腸内環境の改善に役立つ。

③ Bifidobacterium longum BR-108 ・ ビフィズス菌  
ビフィズス菌の代表的な種類の1つ。主に大腸に住む善玉菌で腸内に元々多い常在菌。腸内で安定して働き、便通の改善、悪玉菌の抑制、腸内環境の安定化に役立つ。

④ Nano-type Lactic Acid bacteria Nef (ナノ型乳酸菌 nEF) / 微細化乳酸菌  
ナノレベルの乳酸菌、加工技術によって吸収性や安定性が高められている。免疫サポート、腸内環境改善、体内への取り込み効率の向上を目的として設計されている。

## マグナスのプロバイオティクス

①プロバイオティクスをご注文毎にケログリーン10本をプレゼント！



②プロバイオティクスを5箱ご注文毎にさらに1箱とケログリーン10本をプレゼント！



Kero Green: SRP\$30 /32 packets

### 「ケログリー

ケールとブロッコリーのいいとこどりをして作られた「ケロッコ」は美味しいだけでなく、ケールとブロッコリーよりも豊富な栄養が含まれています。そのケロッコを丸ごとパウダーにしました。プロバイオティクスとの相性も抜群です。高級野菜ジュースのような贅沢な美味しい青汁をお楽しみください。



### ■プロバイオティクスの効果的な摂り方■

ヨーグルトなどの乳酸菌は食後が良いとされていますが、マグナスのプロバイオティクスは乳酸菌、ビフィズス菌、ナノ乳酸菌、孢子形成菌の複合菌なので、時間に関係なくいつでもお召し上がりいただけます。ただ、便秘気味の際は就寝中に腸の修復が行われますので、日中だけでなく夜も摂られることをおすすめ致します。大切なのは毎日続けることです。続けられる時間帯で忘れずにお摂りください。

Magnus Enterprises, Inc.

22301 S. Western Ave. Suite 104 Torrance, CA 90501

Tel: 310.782.9657 · 800.262.4687

info@magnususa.com www.magnusamerica.com



# 腸と免疫のふか～い関係



腸は食べ物を消化、吸収する器官ではありません。腸には免疫システムを担う免疫細胞の約7割（小腸に約5割、大腸に約2割）が生息しています。なぜ免疫細胞が腸に集中しているのかというと、腸には食べ物だけではなく、口から一緒に細菌・ウイルス・毒素なども次々入ってきます。もし、その有害物質をそのまま吸収してしまうと大変なことになるので、病原体の侵入をブロックするために、多くの免疫細胞が集まり体を守っているのです。一般にこれを腸管免疫といいます。

## 年齢と腸内環境

### 子ども（～10代）

腸内環境がまだ発達途中で、免疫も未成熟。ビフィズス菌は子どもの腸に元々多い“基本菌”アレルギー体質の予防やサポートにも必要。「腸と免疫のベース作り」が中心となる年齢。②と③が配合されているサプリがおすすめ。



### 働き盛り（20～40代）

ストレス・食生活の乱れや睡眠不足で腸内環境が乱れやすい年代。免疫力も低下しやすい。①、②、③が配合されているサプリがおすすめ。



### 更年期（40～60）

ホルモン変化で腸・免疫・代謝が変わりやすい。ビフィズス菌が大幅に減りやすい年代で便秘になりやすく、免疫低下・炎症傾向が出やすい。①、②、③、④が配合されているサプリがおすすめ。中でも特に③が重要！



### シニア（60代以上）

腸内ビフィズス菌が大きく減少しやすい。腸内環境の多様性が低下し便秘・ガス・消化不良が増え、免疫機能も低下しやすい。①、②、③、④が配合されているサプリがおすすめ。中でも特に③が最重要！

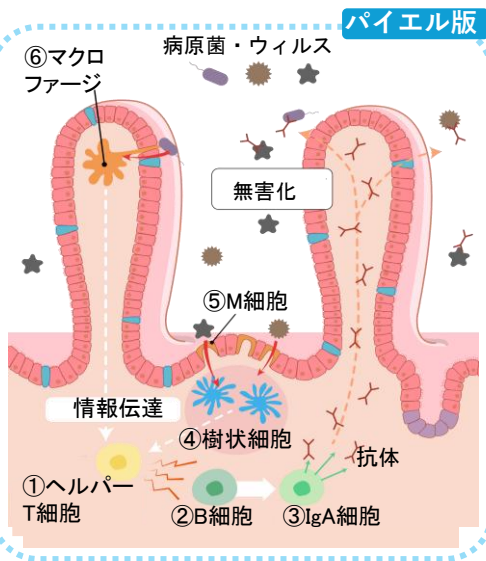


- ① Weizmannia conagulans Lacris -15
- ② Lactobacillus paracasei K71
- ③ Bifidobacterium longum BR-108
- ④ Nano-type Lactic Acid bacteria nEF

## 免疫細胞と腸内細菌

### <パイエル版>

小腸の腸壁やその粘膜の下には右図の「パイエル版」と呼ばれる免疫器官があり、そこにはT細胞やB細胞など多くの免疫細胞が集まって病原体やガン細胞を退治する役割を果たしています。まさに、免疫の frontline 基地です。



### <免疫細胞>

- ① **ヘルパーT細胞**：免疫の「司令塔」。
- ② **B細胞**：敵を攻撃する「抗体」を作る。抗体がくっつくと、ウイルスが動けない、毒素が働けない細菌の動きが鈍る。
- ③ **IgA細胞**：「粘膜専用の抗体」。細菌やウイルスが体内に入る前にブロック。
- ④ **樹状細胞**：「偵察係」。いち早く敵を見つけ、免疫細胞に伝達、又は食べて除去。
- ⑤ **M細胞**：腸内の「見張り役」。腸内をチェックし、異物の情報を免疫細胞へ報告または異物を取り込む。
- ⑥ **マクロファージ**：「掃除屋、警察」。細菌やウイルスを包み込んで分解。「マクロ=大きい」「ファージ=食べる」という意味。

M細胞が異物を取り込む → 樹状細胞が敵情報を確認 → ヘルパーT細胞が指令 → B細胞が抗体 (IgAなど) を作る → マクロファージが掃除・攻撃

### <腸内細菌>

- 善玉菌**：乳酸菌、ビフィズス菌、酪酸菌など。腸内環境をよくし、免疫細胞にも良い影響を与えて健康増進や免疫を整え、炎症を抑える役割。乳酸菌、ビフィズス菌、酪酸菌など。
- 悪玉菌**：大腸菌、ウェルシュ菌など。増えすぎると腸内環境を悪化させ、病気や老化の原因となる。
- 日和見菌**：善玉菌、悪玉菌のうち優勢な方に加勢する。



腸内細菌の構成は食べ物や生活習慣によって日々変化しています。また、年齢によっても大きく変わってきます。腸管免疫は腸内細菌と強く結びついているため、免疫細胞と腸内細菌との関係はとても重要で、腸管免疫機能は、腸内細菌の存在なしには充分な働きができません。食生活を見直し、サプリメントを活用するなど、腸内環境を整えていくことが大切です。

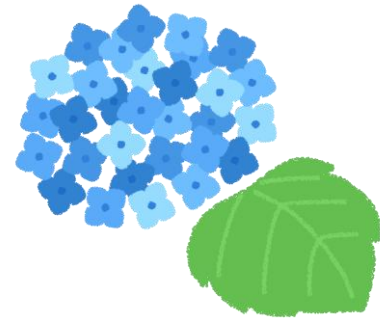
## 腸活におすすめ

Probiotics: SRP\$45 /30 packets

マグナスのプロバイオティクスにはどの年代にも必要な4種類の乳酸菌やビフィズス菌をはじめ、吸収しやすいナノ乳酸菌、また善玉菌のエサになる食物繊維も配合されています。食べやすいヨーグルト味です。一日1パケット、毎日の腸の健康にお役立てください。



## 会長室だより 鳥居欣一



6月というと、日本のジメジメした梅雨を連想して、あまり良い印象を持たない方も多いかもかもしれません。ですが、何か6月に良いことはないかと考えてみると、「June Bride (ジューンブライド)」があります。「6月に結婚する花嫁は生涯幸せになれる」というヨーロッパの言い伝えをご存じでしょうか。これは、結婚や家庭を司る女神「Juno (ジュノー)」が花嫁を守ってくれるという伝説に由来しているそうです。そのため、世界中で6月に結婚式を挙げる方が多いのかもしれませんが。しかし昨今は離婚率も高くなっています。それはJuno様のせいなのか、それとも人間が「我慢」や「思いやり」を忘れてしまったからなのか、考えさせられます。少し余談になりますが、私は怒りを感じた時、自分の顔を鏡で見るようにしています。また最近では、深呼吸を何度かして心を静めるようにしています。怒りや痛みを抱えたまま放置すると、ストレスが増大してしまいます。ストレスは健康の大敵です。さまざまな病気の原因にもつながるからです。ストレスを感じた時は、鏡を見て、そして笑ってみてください。さらに、他人に対する思いやりの気持ちを持つことで、心は自然と和らぐものです。私は、人にも自然にも優しい心を持てる人こそ、本当に教養のある人だと思っています。最近の世の中を見ていると、「自分さえ良ければ」「今さえ良ければ」と考える人が増えているように感じ、少し寂しく思います。

**私**は来月、満90歳を迎えます。こうして長く元気に生きてこられたことに、心から感謝しています。これからも日々感謝の気持ちを忘れず、生きていきたいと思っています。何に感謝するかは人それぞれでしょう。ですが、感謝する気持ちを持つこと自体が大切なのではないのでしょうか。私が元気で長生きできているのも、理屈ではなく、常にそのような気持ちを持っているからだと思っています。自画自賛かもしれませんが、私

はマグナスの健康食品にも大変助けられてきたと感じています。中でも、椎茸菌糸体「福健」は私の健康を支えてくれた存在です。そして、その椎茸菌糸体の栽培から製品化まで携わる機会に恵まれたことにも感謝しています。椎茸菌糸体は、体に抵抗力を与え、病気になりにくい体づくりを助けてくれるものだとは私は考えています。病気にならないためには、やはり日頃からの免疫力や抵抗力が大切です。「また福健の宣伝か」と思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、ぜひ一度、試してみてください。私は、長年マグナスを支えてくださった皆様、そして福健のおかげで今の自分があると思っています。現在、韓国のMAGNUS Hospitalでは、がん患者さん20名、その他の患者さん15名に対して、椎茸菌糸体のテストを行っていただいております。3か月後には、その結果をご報告できる予定です。良い結果が出ることを願っています。ご協力くださっている病院理事長のご厚意にも深く感謝しております。天災や病気は、忘れた頃に突然やってきます。健康は、やはり日々の生活習慣によって大きく左右されます。病気になってからでは遅いのです。毎日の食事、運動、睡眠を少しでも良いものにするよう心がけましょう。



**MAGNUS ENTERPRISES, INC.**

22301 S. Western Ave., Suite 104 Torrance, California 90501

This material is not intended to be interpreted as a diagnosis or prescription in any way. Information provided herein, for example, references to herbs as to their historical uses, may not be used as a substitute for professional advice or as an alternative to professional medical treatment. MAGNUS ENTERPRISES, INC. does NOT directly or indirectly dispense medical advice or prescribe the use of herbs as a form of treatment or assume responsibility if you choose to prescribe for yourself without your physician's approval.

## FIRST CLASS MAIL

### 6月のレシピ

#### ビーツ・オニオンサラダ

=材料=

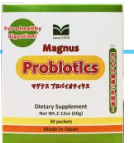
- 小さなビーツ: 約900g (2ポンド)
- 大きな玉ねぎ: 2個 (薄切り)
- にんにく: 2片 (みじん切り)
- 塩・こしょう: 適量
- オリーブオイル: 1/2カップ
- 赤ワインビネガー: 1/2カップ
- フェタチーズ: (お好みで、砕いたもの)

=作り方=

- ① ビーツの茎を約6mmほど残して切ります。
- ② 鍋にビーツを入れてかぶるくらいの水をいれ蓋をせずに火にかけます。
- ③ 沸騰させたらフタをして火を弱め、約25分、柔らかくなるまで煮ます。※市販のホールの缶詰ビーツをスライスして使ってもOK。
- ④ 柔らかくなったビーツを取りだし、水気を切って冷ましてから皮をむいて約6mm幅にスライスし皿に並べます。
- ⑤ 上に玉ねぎをのせ、にんにくを散らしたら塩・こしょうをふります。
- ⑥ 別の容器でビネガーとオリーブオイルを混ぜビーツにかけます。お好みでフェタチーズを加えてください。
- ⑦ 冷蔵庫でしっかり冷やしてからお召し上がりください。



### 《ご愛用者の声》



■ 最近「腸間免疫」という言葉をよくきくので、腸に免疫があるのだと知りました。なにを取っていいのかわからなかったのですが、マグナスの製品に合ったので、早速摂り始めました。そのまま食べておいしいので続けています。便秘もよくなり、肌もきれいになったように思います。毎朝ヨーグルトを取っているのですが、プロバイオの方が簡単で便利なので助かっています。

M. Kashiwada 31歳

■ 腸の健康が大切だということをマグナスニュースで知り、それ以来ずっとプロバイオフローラを摂っています。ガスが溜まりやすかったのですが、それもおさまりととても気に入っています。食生活が偏っているので、ロイヤルグリーンシルクとプロバイオフローラは必ず摂ってます。

J. Kim 68歳

■ プロバイオフローラで気に入っているのは味です。とても飲みやすくお水がなくても美味しく食べることができるからです。野菜嫌いの5歳の息子がいるのですが、風邪をひきやすく、子供用のサプリを色々試しましたが味が嫌いだと摂りません。でも、マグナスのプロバイオフローラだけは美味しいと言って毎日食べてくれます。そのせいか風邪もひかなくなったので、腸管免疫がアップしたのだと思います。

S. Aoki 38歳

