

いきいきと美しく、うらかな毎日を応援

うらら

1-2
2022

うらら
2022/1-2



〈ハカセがお届けする腸情報局〉

高脂肪の食事は、脳や肝臓にも悪影響を与える

- 歯がキーンと痛んで辛い「歯がしみる」
- 〈オーエム・エックス社員食堂〉豚照り焼き丼
- 固形石けんと液体石けんの違いとは？

世界70億の人々の健康と長寿を願う

OM-X

肌にすっとしみ込む
良質な馬油クリーム

内側^{※1}から潤う 自然なツヤ感



『馬子六』ご愛用者さまの声

乾燥肌で悩んでいる母に使ってもらいました。いろいろな商品を試してもなかなか肌に合わず、悩んでいたのですが、こちらの商品を使い始めてすぐに効果がありました。使い始めは、肌にすぐ吸い込まれて入っていくので、驚いたようです。10日目位には、娘の私が見ても、肌にツヤがうまれました。日中の冬の陽射しを浴びても、その自然なツヤはそのままです。内側^{※1}から潤っているツヤ感は、お化粧品で作り出したツヤとは違い、とても自然です。肌が整って喜ぶ母を見て、私もとても嬉しいですし、こちらの商品に出会えて感謝しております。肌の温度に馴染めば、少しの量でもとてもびやかで、べたつくこともなく潤うお勧めの逸品です。



馬油と植物発酵エキスのチカラ

『馬子六』は、人の皮脂に最も近い純粋で良質な馬の油を抽出・精製した馬油です。さらに、独自の乳酸菌で数十種類の植物を発酵させた「植物発酵エキス^{※2}」やアロエ、ピワ葉、モモ葉などの植物抽出エキスを配合し、天然の保湿効果を高めました。無香料、無着色で増量剤、粘度安定剤を一切含まない、自然で良質なクリームです。

※1 角質層まで ※2 保湿成分

- 肌荒れを防ぎ、肌にうるおいを与えます。
- 肌をすこやかに保ちます。
- 乾燥によるくすみを防ぐ。
- 肌を保護し、乾燥を防ぎます。



馬子六 (まごろく)
内容量 43g

通常価格 3,850円(税込)

* 防腐剤などの人工化学成分を一切使用しておりませんので、夏場は常温以下で保管してください。

ご注文やお問い合わせは、以下のお電話番号もしくは弊社ホームページをご利用ください。

お電話 0120-17-2385

（受付時間）月～金曜日 10:00～17:00（土日・祝日 休み）
※年末年始・夏季休業を除く ※携帯電話からもご利用になれます

インターネット

<https://www.om-x.co.jp/web/list/magoroku/>

スマホのカメラでQRコードを読んでね!



高脂肪の食事は、 脳や肝臓にも悪影響を与える



株式会社オーエム・エックス
代表取締役社長
高畑宗明 博士（農学）

著書
『腸内酵素力』で、ボケもがんも寄りつかない
（講談社+α新書）
自分史上最高の腸になる！腸で酵素をつくる習慣
（朝日新聞出版社）
論文発表 13 報（2020.6月現在） 学会発表多数

高脂肪食の摂取は脳に

不安や記憶障害をもたらします

世界的に食の内容が大きく変化するにつれ、食物繊維摂取量が低下し、脂肪を多く摂取する「高脂肪・低食物繊維」型の食事が増えています。この高脂肪タイプの食事が腸内環境や全身の健康に与える影響が数多く研究されていますので、いくつかご紹介いたします。

高脂肪食は、肥満やメタボリックシンドロームの原因になると言われますが、脳機能に影響を及ぼすことも報告されています。

2015年に発表された論文では、マウスに対して「低脂肪・高繊維食」群と「高脂肪・低繊維食」群を設けて実験が行われました。その結果、高脂肪・低繊維食群において腸内細菌叢が3.5日で悪化しました。さらに、このマウスには不安行動の増加、記憶障害、反復行動が認められ、腸管バリアの破壊や腸内環境の悪化が生じました。さらに脳内の炎症反応の亢進も見られ、脳機能において悪影響を及ぼす可能性が示されています。

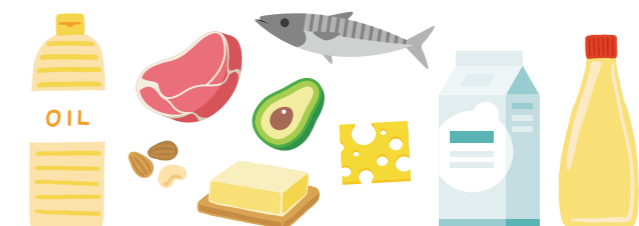
高脂肪食は人においても腸内腐敗産物の増加につながります

18歳〜35歳までの健康な中国の男女217人を3群に分け、総カロリーのうち20%が脂肪の「低脂肪食」、30%が脂肪の「中脂肪食」、40%が脂肪の「高脂肪食」をそれぞれ6ヶ月間食してもらいました。その結果、低脂肪食では健康に欠かせない酪酸を作るブラウチア菌やフィーカリー菌が増加し、一方高脂肪食ではバクテロイデス菌が増加していました。ブラウチア菌が増えると、総コレステロール値やLDLコレステロール値が減少することが報告されています。また、反対にバクテロイデス菌は総コレステロールの増加と相関しました。

また、同じ研究において糞便中の成分解析も行われていました。高脂肪食群では、腐敗産物のインドールが増加していました。このインドールはバクテロイデス菌の増加と関連しています。

脂肪の多い食材の取りすぎに要注意!!

- 乳製品（牛乳、チーズ、バター、生クリームなど）
- 油（サラダ油、ごま油、マヨネーズ、ドレッシングなど）
- 脂身の多い肉類
- 脂がのった魚
- ナッツ類（アーモンド、カシューナッツ、落花生など）
- アボカド



脂が多い調理法

- 揚げる
- 焼く(炒める)
- 煮る
- 蒸す

脂が少ない調理法

この研究では、3群のタンパク質や食物繊維摂取量は同じに揃えてあるため、人の腸内環境を改善する最も良い方法は、脂肪食を制限することにある可能性があります。

高脂肪食は胆汁酸を変化させ肝臓がんリスクを上昇させます

では、脂肪摂取と腸内細菌にどのような関係性があるのでしょうか。実験から、ある特定の細菌が高脂肪食に反応し、脂肪の消化吸収を促進することで、食後に血中の中性脂肪値が高まる症状を誘発するのではないかと考えられています。

また、肝臓ではコレステロールから胆汁酸が合成されています。この胆汁酸は脂肪吸収を適切に行う過程において欠かせない成分です。胆汁酸（一次胆汁酸）は、肝臓内でグリシンやタウリンに抱合された形で十二指腸に分泌されます。この抱合体は、通常は腸内細菌が産生する酵素（BSH）によって脱抱合

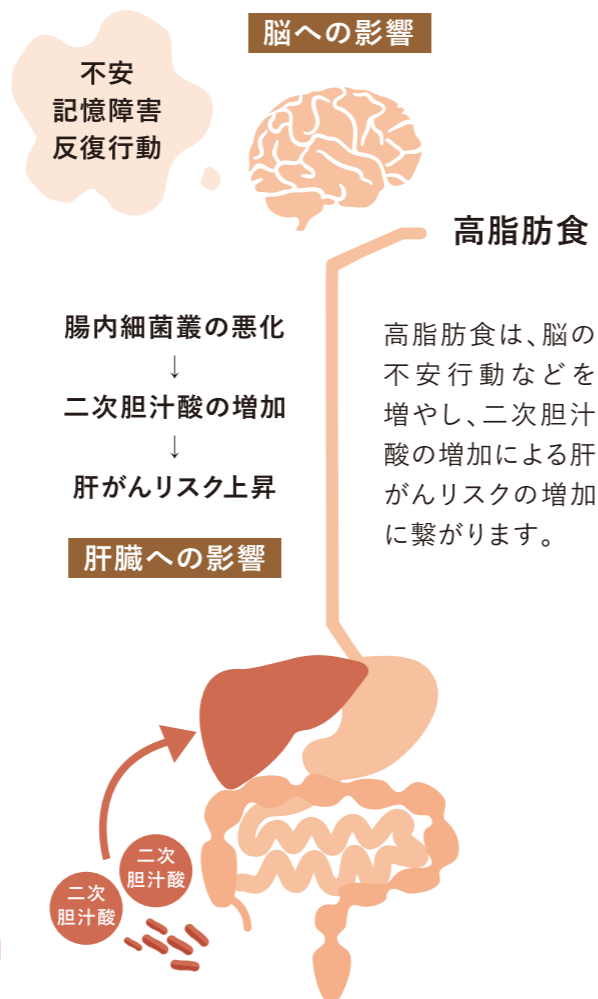
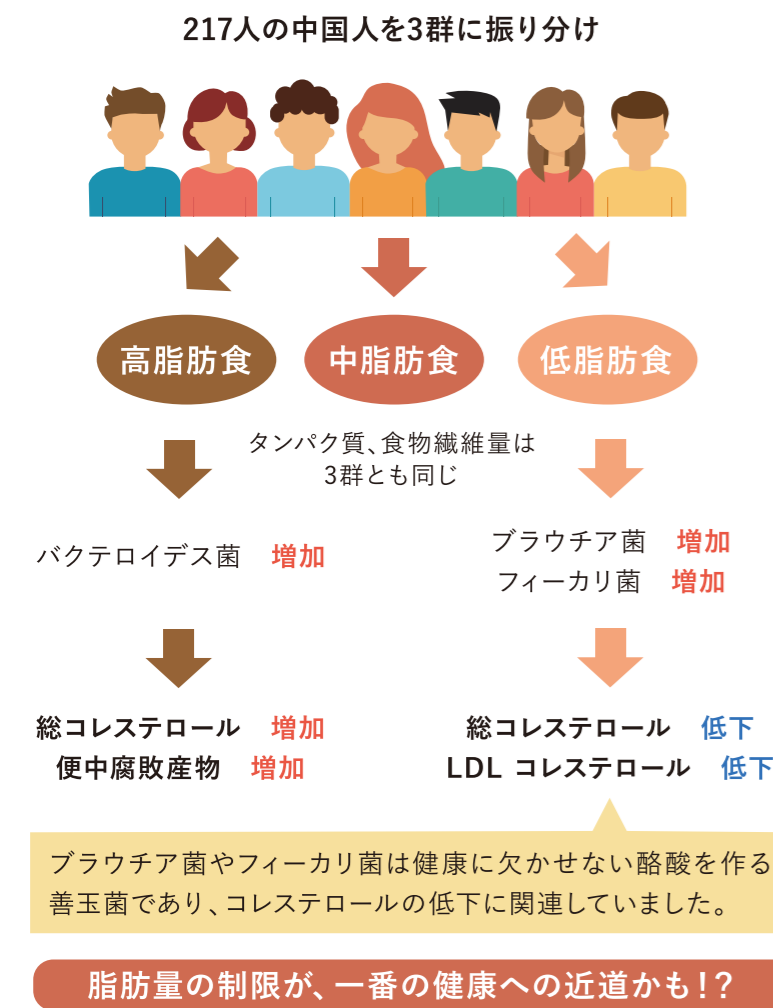
を受け、一次胆汁酸に戻ります。そして脂肪の吸収において腸内で利用されたあと、再吸収されて肝臓に戻ります（一次胆汁酸の腸肝循環）。

しかし、高脂肪食摂取によって腸内細菌叢が変化すると、BSHを作る菌が減少して一次胆汁酸に戻ることができず、代わりに別の二次胆汁酸（デオキシコール酸、リトコール酸）に変化させ、この二次胆汁酸が血流を介して肝臓に到達し、肝臓がんのリスクを増加させてしまいます。このように、高脂肪食による腸内細菌叢の変化は、肝臓のがん化にも影響を与えています。

食事と腸内環境について議論する際、食物繊維に焦点が当たることが多いのですが、食物繊維摂取量が同じでも、脂肪摂取量の差によって健康に対する影響が大きく変わります。日常生活の中で脂肪を意識することで、腸や全身の健康を改めて見つめ直してみましよう。

高脂肪食と脳や肝臓への影響

高脂肪食の摂取は、コレステロール値や菌叢に悪影響



歯がしみる

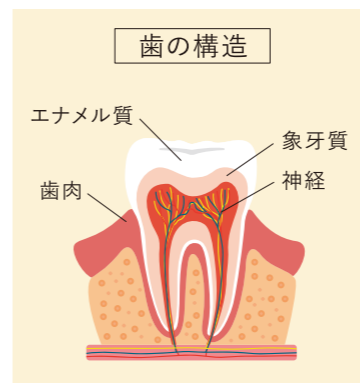
いよいよ冬本番を迎え、寒さが身に凍みるようになってきました。冷えた空気の中で深呼吸した時や、歯磨きやうがいをした時、歯がキーンとしみたり痛んだりする…そんな症状にお悩みの方もいらっしゃることでしょう。今回は歯がしみる原因と対策についてご紹介いたします。



歯がしみる原因とは

歯がしみるという症状は、歯の中にある神経が刺激されることで起こります。私たちの歯は外側がエナメル質で覆われていて、その内側に象牙質があり、さらにその内側に神経が走っています。エナメル質は削っても痛みを感じることがありませんが、象牙質は削るとや、冷たい物の刺激で痛みを感じます。

健康な歯はエナメル質が覆って保護されているおかげで、このような痛みを感じることはありません。しかし、様々な原因で象牙質が露出すると、刺激が神経に伝達されやすくなり、



痛みを感じるようになります。象牙質が露出する原因は、大きく3つに分けられます。

① 歯周病や加齢による歯肉の退縮

歯周病は歯の周りの歯肉の病気で、歯と歯肉の間に磨き残しがあると、そこで多くの細菌が増殖して歯肉が腫れたり、下がってきたりします。また、加齢によって歯肉の張りがなくなることで、下がりやすくなります。本来は隠れていたはずの歯の根元が露出してしまいます。歯の根元は象牙質がむき出しの状態なので、刺激に対して痛みを感じるようになるのです。

② 生活習慣

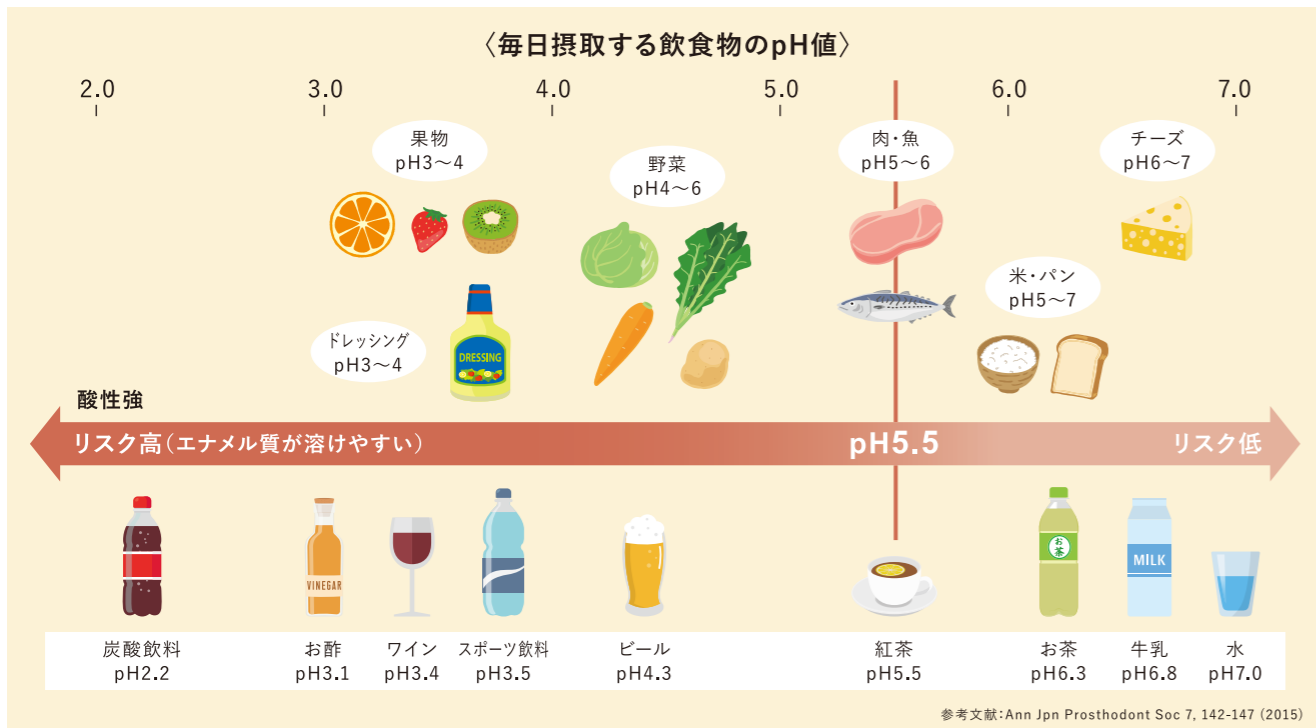
歯ぎしりや、くいしばることが癖になっている場合、少しずつ歯が削れてしまい、ひどくなると神経を刺激してしまいます。さらに、毎日の歯磨きの力加減も原因になります。歯ブラシで力を込めてゴシゴシとこ

歯は、食事をする時にしっかりと噛むことで消化を助けたり、食べ過ぎを防いだりと、私たちの体にとって重要な働きをしていてくれます。歯の健康を守るために、毎日の予防をしっかり行いましょう。

予防と対策

軽症の場合は、しみる部分に薬を塗ったり、その部分を埋めたりして神経に刺激が伝わりにくくするようにします。症状が重い場合は、歯の神経を取り除くこともあります。痛みを感じる場合は悪化する前に、早めに歯科医院で診てもらいましょう。

一番大切なのは、丁寧な歯磨きを毎日心がけることです。キレイに磨こうとするほど手に入力が入りがちですが、重要なのは「優しくすみずみまで」磨くことです。おすすめなのが、毛が柔らかめの歯ブラシで、優しく小さな動きで歯と歯肉の間まで丁寧に歯磨きを行うことです。市販でも、痛みを予防する歯磨き粉やマウスウォッシュが出ていますので、利用してみるのも一つの手段でしょう。歯ぎしりやくいしばりの癖がある方は、歯ぎしり防止のためのマウスピースの使用や、



参考文献: Ann Jpn Prosthodont Soc 7, 142-147 (2015)

すり続けることで歯肉や歯の根元が削られ、歯がしみることがあります。

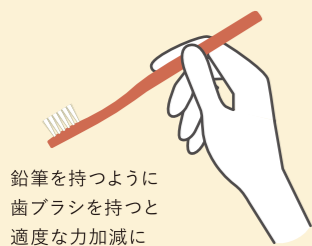
③ 歯の異常

歯が折れたり、詰め物がはずれたりしていることでも、象牙質が露出して痛みを感じる原因となります。口の中が酸性の状態(およそ pH5.5以下)が続くことでエナメル質は溶けてしまいます。世の中の多くの食べ物や飲み物は酸性ですので、長時間もしくは頻繁に飲んだり食べたりするような習慣があると、歯のエナメル質が溶け出して、象牙質が露出します。歯と歯肉の間に磨き残しがあると、そこで増殖する細菌の作る酸によっても溶かされてしまいます。

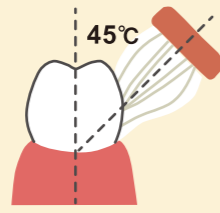
また、虫歯によって歯に穴があくことでも、神経が刺激されて冷たい物がしみるようになります。虫歯特有の痛みとして、甘い物を食べた時にも痛みを感じる場合があります。

歯磨きのポイント

〈歯ブラシの持ち方〉



〈歯と歯肉の境目の当て方〉



鉛筆を持つように歯ブラシを持つと適度な力加減に



お好みの具材でアレンジ!

ほうれん草、にんじん、しいたけ、こんにゃくなども白あえにおすすめです。

春菊と柿の白あえ

材料(4人分)

木綿豆腐 …1/2丁
春菊 …1束
柿 …1個
白ねりごま
(すりごまでも良い) …小さじ2

A 砂糖 …大さじ1/2
塩 …小さじ1/2
しょうゆ …少々

作り方

- 1 木綿豆腐はペーパータオルに包んで、10分ほど水切りしておく。
- 2 春菊は葉を摘んで、食べやすい大きさに切る。茎は斜め切りにする。
- 3 柿は皮をむき、細切りにする。
- 4 塩少々(分量外)を加えた熱湯に、春菊の茎、葉の順に入れてさっとゆでる。冷水に浸して冷まし、水気をしぼる。
- 5 ボールに豆腐と白ねりごまを入れて、よくつぶしながら混ぜ、Aを加えてさらに混ぜる。
- 6 5に春菊と柿を加えてあえる。



豚照り焼き丼

材料(4人分)

豚ロース(とんかつ用) …4枚
塩・こしょう …少々
小麦粉 …適量
キャベツ …1/4個
ねぎ …2本
しょうが …2かけ
サラダ油 …大さじ1

A しょうゆ …大さじ3
砂糖 …大さじ1
酒 …大さじ2
温かいご飯 …適量
味付けのり …8枚
紅しょうが …適量

作り方

- 1 キャベツは千切りにし、塩少々(分量外)を入れた熱湯でさっとゆでて取り出す。水気をよくしぼり、ほぐしておく。
- 2 ねぎは小口切りにする。
- 3 しょうがはすりおろして、Aと合わせておく。
- 4 豚肉はすりこぎでたたき、塩・こしょうをして小麦粉をまぶす。



- 5 フライパンに油を入れて中火で熱し、豚肉を入れ、こんがりとした焼き目がつくまで焼く。両面を焼いたら、取り出して食べやすい大きさに切る。
- 6 5のフライパンの油をペーパータオルでふき取り、切った豚肉を戻して、3のたれを加えて煮からめる。
- 7 器にご飯を盛り、キャベツ、もみほぐした味付けのり、豚肉をのせる。ねぎをふりかけ、紅しょうがを添える。

ほうれん草とベーコンの卵炒め

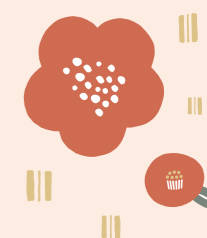
材料(4人分)

ほうれん草 …1束
ベーコン …6枚
卵 …4個

塩・こしょう …少々
サラダ油 …大さじ2
鶏がらスープの素 …小さじ1

作り方

- 1 ほうれん草は塩少々(分量外)を入れた熱湯でゆで、冷水に浸して冷ます。水気をしぼり、4センチくらいに切る。
- 2 ベーコンは4等分に切る。
- 3 卵は割りほぐして、塩・こしょうを加えて混ぜる。フライパンに油を入れて強火で熱し、卵液を流し入れる。大きく混ぜてさっと炒め、取り出す。
- 4 3のフライパンにベーコンを入れ、中火で炒める。ほうれん草と卵を加えて炒め合わせ、鶏がらスープの素で味を調える。



こだわり 健康情報



固形石けんと 液体石けんの違いとは？

手洗いが習慣の一つになる中、固形石けんブームが起きているのをご存じでしょうか。一日の中で手を洗う回数が多い今だから、肌に優しい成分のものが求められています。毎日何回も潤いが洗い流される手のために、「石けん」を見直してみませんか？今回は石けんについてご紹介いたします。



固形石けんと 液体石けんの違い

近年では、液体石けんが良く使われるようになり、商業施設のトイレなどでは固形石けんをなかなか見なくなりました。そもそもこの二つは何が違うのかご存じでしょうか？

液体石けんの特徴

液体石けんは、油脂と水酸化ナトリウム（苛性カリ）から作られ、水に溶けやすく、液状にすることに優れた特徴があります。

す。また、液体石けんの1番の特徴は泡立ちが良く、少量でもすぐに泡立つことです。最近では泡タイプも出ており、さらに便利になっています。

しかし、液体石けんには合成界面活性剤（※）が入っていることがほとんどで、肌弱い人は特に刺激を感じやすいという特徴もあります。

※合成界面活性剤は、化学的に合成された成分で、石油などの原料をもとに比較的安価で大量生産が可能なので、高い洗浄力を持つため、多くの洗浄剤に使われています。

固形石けんの特徴

固形石けんは、油脂と水酸化ナトリウム（苛性ソーダ）から作られ、水に溶けることで洗浄力を発揮します。合成界面活性剤が含まれていないものが多いため、肌への負担が少なく、アレルギーを引き起こしにくいという特徴があります。

固形石けんは肌と同じ弱アルカリ性で、発泡剤や防腐剤なども入っていないことから、赤ちゃんから肌の弱い人まで幅広く使えるのが良い点です。また、副産物として肌の保湿成分でもあるグリセリンができるため、そのまま一緒に固めて作られる固形石けんは、洗いが上がりがしつとりと感します。

液体石けん

- 泡立ちがいい
- 泡で出てくるタイプもあり便利
- △ 合成界面活性剤が入っているものがほとんどで、肌に刺激を感じることも



固形石けん

- 合成界面活性剤が入っていないものが多く、肌に優しい
- 洗い上がりがしつとりする
- △ 泡立てる手間がかかる



液体石けんに比べて使いづらく感じる固形石けんですが、成分を見ると肌に優しく低刺激なものが多いことがわかります。毎日繰り返し行う習慣だからこそ、刺激の少ない固形石けんを使って、健やかな肌を育て、手荒れ対策を試みるのはいかがでしょうか。

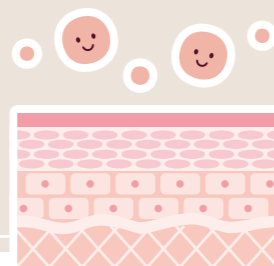
発酵エキス入りの石けんはどうか？

体内と同様に、肌にも皮膚常在菌と呼ばれる菌たちが住んでいます。その中でも私たちに有益な働きをしてくれる肌の善玉菌は、皮脂や汗をエサとして酸を作り出し、肌を弱酸性に保ち、悪玉菌の増殖を防ぎます。

しかし、手洗いの繰り返しで善玉菌やそのエサが洗い流されてしまうことで、悪玉菌が増殖して、バリア機能が崩れやすくなります。

植物発酵エキスには肌を保湿する効果があり、アミノ酸やビタミン・ミネラルなどの豊富な種類の

栄養素が含まれています。このような様々な成分が含まれることで、多角的に肌のバランスを整えることができ、必要な善玉菌を育てて増やしやすいう環境が作られ、乾燥に負けないバリア機能の整った健やかな肌になります。



お客さまのお声紹介

弊社の商品をご愛用くださっているみなさまからお寄せいただいたお声をご紹介します。



ペンネーム にしーしん 様 年齢 30 歳

こちらにご感想をご記入ください。カラーのイラストでも結構です。
 妻と愛用し始めて1ヶ月が経ちました。いつも寝る前に3錠飲んでいました。朝、スッキリと起きれるようになりました。これから栄養好物を摂って、ハツハツ働いていきたいと思っております。OM-Xを続けていきます!!

下記アンケートにご協力ください
 ●ご愛用の商品は何ですか? (OM-X) ●ご愛用歴はどのくらいですか? (0 年 1 ヶ月)



スタッフからのコメント

朝の目覚めが良いと、一日の活力になりますよね! 奥様と末永く『OM-X』をご愛飲いただき、ハリのある毎日をお過ごしいただければ幸いです。

津山

ペンネーム なおこ 様 年齢 31 歳

こちらにご感想をご記入ください。カラーのイラストでも結構です。
 30代に入り、翌日に疲れが取れないなー、なんだか身体が怠いなーと思う事が増えました。酵素ドリンクなども飲んでみた事もあったのですが、面倒臭がりの私には続けるのが大変でした。OM-Xのサプリを飲むと、次の日、スッキリと目覚められるような気がします。身体の為に続けていきたいです!!

下記アンケートにご協力ください
 ●ご愛用の商品は何ですか? (生酵素サプリメントOM-X) ●ご愛用歴はどのくらいですか? (年 1 ヶ月)



スタッフからのコメント

早速のご体感、嬉しく思います。朝のお目覚めは一日のコンディションに関わるかと思えます。大切なお身体のためにぜひお続けいただけますと幸いです。

高原

ペンネーム ユキ 様 年齢 57 歳

こちらにご感想をご記入ください。カラーのイラストでも結構です。
 介護の仕事をしてます。今定、色々な物を試してきましたが、年令のせいもあり、今一つでした。今回も大丈夫かな? と思いつつ、お試しを頼んでみました。2日目からあれ? と感じた。違っ!! と思いつつ、定期コースを頂く。即効性を感じました。これからも即効性を感じたいです。

下記アンケートにご協力ください
 ●ご愛用の商品は何ですか? (OM-X) ●ご愛用歴はどのくらいですか? (年 月)



スタッフからのコメント

2日目から体感があつたんですね! 私たちもとても嬉しいです。長く飲み続けていく中で違う体感も得られると思いますので、ぜひご期待ください。

服鳥

ペンネーム レレレ 様 年齢 30 歳

こちらにご感想をご記入ください。カラーのイラストでも結構です。
 知り合いの方にOM-Xを勧められて10月、1日3錠飲んでみたところ朝の目覚めが良く、便秘もほぼなくなり肌の調子も良くなりました。これから継続していきたいと思っています。これから更に良い効果があるか楽しみにしています。

下記アンケートにご協力ください
 ●ご愛用の商品は何ですか? (OM-X) ●ご愛用歴はどのくらいですか? (年 月)



スタッフからのコメント

良い変化を感じていただけて嬉しいです。続けて飲むことが実感への一番の近道だと感じます。これからも『OM-X』で健康な毎日をお過ごしください。

澤田

Happy New Year 2022

昨年は大変お世話になりました 本年もどうぞよろしくお願いいたします



オーエム・エックス社員と弊社のキャラクター「OM-Xくん」



2022年は、新商品の発表を予定しています!! 多くのお客さまにより乳酸菌の力を感じていただけるよう、今も力を注いでいます。

今年も、さらに健康的な毎日をお届けします。高畑



昨年『早起きして読書をする』と決め、少しの間やりましたが、寒くなってきたのと目覚まし時計が壊れたのを理由に中断しているので、再チャレンジします。澤田

今年も変わらぬご愛顧を、どうぞよろしくお願いいたします。今年も、皆様からのご要望にお応えべく、コソコソとサービスの改善を進めたいと考えております。どうぞお楽しみに! 免田



今年はお腹を引き締めたいです!! ゆるい服で腹のたるみをほっておいていましたが、今年こそは脱たるみ腹を目指します!! 割れる!! 杉山

今年のお腹を引き締めたいです!! ゆるい服で腹のたるみをほっておいていましたが、今年こそは脱たるみ腹を目指します!! 割れる!! 杉山



2022年トラン 虎

『自分のペースを大切に、時間をうまく使っていきます。忙しい中でも決めるのは楽しく計画を立てる。過ぎていって、今年もよろしくお願ひです! 藤



あけましておめでとうございます。去年から妻が健康的な食生活に目覚めたので、家族全員が元気に過ごせるようライフスタイルの改善を心がけていきたいです。服鳥

私の今年の目標は1日1時間自分の成長につながる勉強の時間を作ることです。勉強したいなと思いつつ手をつけていなかった勉強を今年こそ!! 高原



今年のテーマは「多くの人と会話」です。昨年は我慢の年でしたが、今年自分の価値観を変えられるような人に出会えるよう、アツキな一年にします 津山

今年のテーマは「多くの人と会話」です。昨年は我慢の年でしたが、今年自分の価値観を変えられるような人に出会えるよう、アツキな一年にします 津山



今年のテーマは「多くの人と会話」です。昨年は我慢の年でしたが、今年自分の価値観を変えられるような人に出会えるよう、アツキな一年にします 津山

今年のテーマは「多くの人と会話」です。昨年は我慢の年でしたが、今年自分の価値観を変えられるような人に出会えるよう、アツキな一年にします 津山

※個人の感想であり、商品の効果・効能を保証するものではありません。

掲載させていただいた方には素敵なプレゼントをお届けいたします。

同封されているハガキにて、みなさまのご感想をお寄せください。社員一同お待ちしております!

本年も社員一同 みなさまのご健康とご多幸を願い 誠心誠意励んでまいります 今後とも変わらぬご愛顧をいただきますよう よろしくお願ひ申し上げます