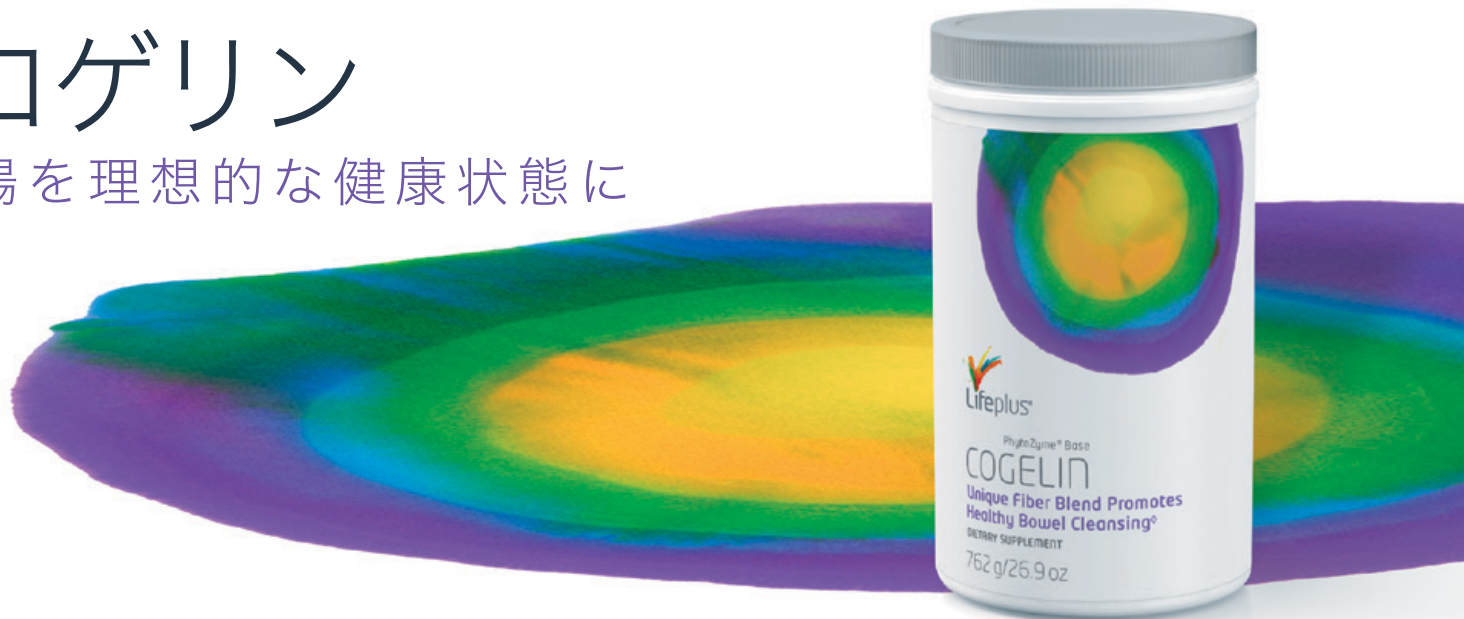


コゲリン

腸を理想的な健康状態に



腸内環境を整えることは全体的な健康の促進と維持にどのように役立つのでしょうか？ 腸の健康を維持することで浄化を規則的にすると、全体的な健康促進に繋がります。コゲリンには、特許を取得した独自の高品質繊維（水溶性、不溶性とも）と、貴重なハーブ類のエキス、そして相乗効果の高い各種の善玉菌（プロバイオティクス）が配合されていて、腸内環境を整え、酸とアルカリのバランスを健康的な状態に保つのに役立ちます。◇ コゲリンには、消化物が腸内を通過する時間を適度に調整し、規則正しいお通じを促す働きがあります。◇ 果物、野菜、その他の自然食品と、優れたサプリメントであるコゲリンを取り入れた食生活を実践すれば、自然なお通じの可能な健康な腸を作り、適切なコレステロール値を維持できます。◇ 腸の健康もコレステロールの調整も、全身の活力と健康を維持するために欠かせないことです。デイリーバイオベシックス®と併用して毎日の浄化作用を高めたり、定期的にコゲリンを使うことで大掃除ができます。◇

腸内環境を健康的な状態に保つ◇

米国栄養士会(ADA)の発表によると、食物繊維の1日あたりの推奨摂取量が20~35gであるのに対し、大部分のアメリカ人の食物繊維摂取量は1日あたりわずか12~17gにとどまっているとのことです。デニス・バーキット博士は、食物繊維の重要性を西欧諸国に知らしめた功績で知られる、著名なイギリス人医師です。博士は研究の結果、アフリカ原住民は1日あたり75~100gの食物繊維を摂取しており、腸内通過時間が4~6時間と短く（「欧米型」の食生活をしている人では60~90時間）、腸・心臓・消化器系の健康に優れ、不要物の排泄が規則正しいことを報告しています。◇

腸内での食物繊維の作用をめぐっては、矛盾する研究結果や、健康維持に役立つ繊維とそうでない繊維に関する議論などがあり、一様の結論には至っていません。し

かしながら、健康的なコレステロール値の維持と循環系機能の促進の面で、水溶性繊維が重要な役割を果たしていることはすでに証明されており、米国食品医薬品局（FDA）からも承認されています。◇

健康的な血液循環を維持◇

コゲリンに含まれる食物繊維の主な供給源は、オオバコ(Plantago Ovata, Plantago Ispaghula)の種子と種子皮末です。

オオバコ種子は、規則正しい腸の動きを促進する栄養補助食品として古くから利用されてきました。◇ また、中国とインドの伝統療法において、オオバコは健康的な血液循環を維持し、腸と膀胱の動きを向上させるハーブとして活躍してきた歴史もあります。◇

オオバコ種子の成分のうち、10~30%は粘着物質が占めていま

す。種子皮末と水を混ぜると、膨張してゼリー状の物質になります。この水分を含んだゼリー状の物質が混ざることにより、便が柔らかくなります。さらに、便が腸壁を刺激して反射収縮が起こるため、便の腸内通過時間が短縮され、お通じが楽になります。水溶性繊維の豊富なオオバコには、コゲリンに含まれている他の繊維(グアーガム、マルトデキストリン水溶性繊維、亜麻子、アルギン酸塩)と同様、食物からの糖の吸収を抑制する作用があり、細胞が健康的な血糖値を維持できるよう補助します。◇

善玉菌を活性化◇

コゲリンには主な水溶性繊維として、「難消化性デキストリン」と呼ばれるマルトデキストリン水溶性繊維が配合されています。この独特な繊維は日本で開発されました。難消化性デキストリンは、通常のマルトデキストリンの

ブドウ糖分子間の結合を天然の酵素を利用して分解したもので、上部消化管では消化されないという特性を持っています。マルトデキストリンは、デンプンの一種(ブドウ糖が化学的に連結された連鎖状の物質)で、ジャガイモ、タピオカ、とうもろこしに由来する物質です。マルトデキストリンを酵素で処理すると、ヒトの上部消化管では消化されない食物繊維に変化します。この食物繊維は、大腸内でビフィズス菌や乳酸菌などの共生(善玉)細菌の主な栄養源となります。善玉菌の持っている酵素は、ブドウ糖連鎖を部分的に消化し、糖分子を発酵して短鎖脂肪酸にする際に必要なものです。

腸内の善玉菌「プロバイオティクス」へ栄養を補給することから、マルトデキストリン水溶性繊維は「プレバイオティクス」とも呼ばれます。

難消化性デキストリンを食事に取り入れると腸内の善玉菌の数が増加することは、複数の臨床研究により証明されています。

善玉菌が増加すると、体にとって有益な短鎖脂肪酸の生産量が増えます。短鎖脂肪酸は、大腸内壁の細胞が燃料として使用するものです。また、善玉菌が活発であれば、カルシウムとマグネシウムの吸収が良くなり、不要物の排出も効率的になります。一方、マルトデキストリン水溶性繊維を摂取すると、善玉菌の成長と活動が飛躍的に促進されるため、腸内環境が安定するまでの数日間は、腸内ガスの量が増えることがあります。マルトデキストリン水溶性繊維自体は消化されにくく、腸内菌で消化されやすいフラクトオリゴ糖(FOS)、フルクタンやイヌリンとも呼ばれる他のプレバイオティクス繊維ほどガスを発生させません。

刺激の強い環境化合物を繊維がからめとる

亜麻は人間が栽培した植物のなかでも最古の部類に属し、その利用の歴史は紀元前5000年頃まで遡ることができます。古代東インド地方の經典には、最高の幸福感に達する

には毎日亜麻を食せよという記述があります。インドの独立運動の指導者であるマハトマ・ガンジーも、「亜麻を日常的に食べることで、健康状態を向上させることができる」と言及しています。8世紀のフランク王国シャルルマーニュ(西ローマ帝国カール大帝)は、亜麻は国民の健康にとって大切な農産物であると考え、亜麻の摂取を規定する法律を制定しました。亜麻はまた、古来、家畜の健康維持に役立つ飼料としても利用されてきました。

亜麻子は、不溶性繊維と、主に粘着性物質から成る水溶性繊維を豊富に含んでいます。亜麻子は、リグナンという成分(体内の代謝作用によって植物性エストロゲンになる物質)の供給源でもあります。亜麻子には、他の植物性リグナン供給源の75~800倍に相当する量のリグナンが含まれています。亜麻子のリグナンは、腸内の善玉菌により、哺乳類リグナンであるエンテロジオールとエンテロラクトンに変化します。

加えて、コゲリンには、グアーガムの体に良い食物繊維が含まれています。グアーガムはマメ科の植物で、パキスタンやインドで夏に収穫され、実は牛の飼料や食用野菜になります。グアーガムは伝統的に健康的な血糖値を保ち、食欲をコントロールするために利用されてきました。現代の食品産業では、水分の増粘剤や結合剤としてソースやサラダドレッシングなどに使われています。

さらに、コゲリンの食物繊維には、コンブ(Brown Kelp)から抽出される海産物アルギン酸塩も含まれています。グアーガムと同様、アルギン酸塩は腸内で水分を吸収し、ゼリー状になります。このゼリー状の物質は、刺激の強い環境化学物質と結合する性質があり、このような刺激物が体に吸収されるのを防ぎます。また、環境化学物質がすでに肝臓で分解されて、胆汁によって腸に排出されている場合には、再吸収を防ぎます。コゲリンの使用による浄化作用と水分を含んだスムーズなお通じには、アルギン酸塩のこのような働きもかかっています。

有害物質を絡め取る

三ケイ酸マグネシウムは、体内の胃酸やその他の胃分泌物と混合されると、塩化マグネシウムとコロイド状シリカを形成します。コロイド状態のシリカ(二酸化ケイ素)は、重金属類(特にアルミ)をはじめ、細菌、食品や環境に由来する毒素など、消化管内に存在する有害物質を効率よく吸収します。

免疫系の健康を維持[◇]

コゲリンは、大腸の善玉菌の栄養源となる繊維を供給するだけでなく、独自の技術で配合されたアシドフィルス菌(Lactobacillus Acidophilus)、ビフィズス菌(Lactobacillus Bifidus)乳酸桿菌(Lactobacillus Salivarius)の3種類のプロバイオティクス(善玉菌)を腸内に送り込みます。大腸で善玉菌のコロニーが形成されると、免疫系の健康維持など、複数の重要な健康促進作用が働くことが続々と証明されています。腸は肝臓に次いで2番目に大きな器官で、重さにして数ポンドもあります。腸の機能をつかさどる腸内の善玉菌コロニーは、特に健康状態が悪化したり回復しようとする際に、善玉菌の補充を必要とします。

酸とアルカリのバランスを調整[◇]

プレバイオティクスとプロバイオティクスは、健康状態の悪化や回復の影響を受けて腸内のコロニーが再形成されるときや、免疫系の健康維持に重要な役割を果たします。[◇]また、プロバイオティクスには健全な消化を促進する作用もあります。[◇]牛乳の消化に必要なラクターゼなど、消化に必要な酵素は必要な段階でプロバイオティクスから分泌されます。アシドフィルス菌やビフィズス菌は、ナイアシン、葉酸、ビタミンB-12、ビタミンB-6などのビタミンBやビタミンKを合成するとともに、乳酸、過酸化水素、酢酸などの有機化合物を生成し、腸内の酸とアルカリのバランスを調整します。また、免疫系の健康維持に必要なバクテリオシンという物質も生成されます。この種の善玉菌は、体内に存在するあらゆるマイクロフローラ(微小植物)の良好なバランスを維持する上でも、重要な役割を果たしていると考えられています。

[◇]これらの記述内容についてはアメリカ合衆国FDA(食品および薬品管理局)の評価を受けておりません。本品はいかなる病気に対しても、その診断、治療、予防を目的としたものではありません。

酵素の働き

ビートルートは、全身の機能を活性化し持久力をつける効果があるとして、古くから珍重されてきた根菜です。コゲリンには、このビートルート粉末により、強力なフラボノイド系アントシアニンである赤色素の「ベタニン」という有効成分が配合されています。また、基材には、30種類以上の野菜や果物、ハーブエキスからライフプラス社が独自に開発したファイトザイム(PhytoZyme®)を用い、完成度の高い製品になっています。

ご使用にあたって

果物、野菜、その他の自然食品と、優れたサプリメントであるコゲリンを取り入れた食生活を実践すれば、自然なお通じの可能な健康な腸を作り、適切なコレステロール値を維持できます。◊腸

の健康もコレステロールの調整も、全体的な活力と健康を維持するために欠かせないことです。また、コゲリンを使用している間は、たくさんの水(1日あたり1.5~2リットル)を飲むようにして下さい。

1日1回、シェーカーに小さじ大盛り1杯のコゲリンを入れ、お好みのジュースなどの飲料を360cc程度注ぎます。シェーカーをしっかりと振って混ぜ合わせてから、時間をかけずに飲みきって下さい。その後、240cc以上のきれいな水を飲んで下さい。

最初は小さじすりきり一杯、もしくはそれよりも少量から始めて、徐々に食物繊維、プレバイオティクス、プロバイオティクスの増加に体を慣らしていくとよいでしょう。必要に応じて、目安の分量よりも多めに摂ることもできます。毎朝、

オレンジジュースやグレープフルーツジュースに混ぜて飲むのが一般的ですが、この方法ならジュースに含まれる糖分の吸収も抑えることができ、一石二鳥と言えます。重要：腸の手術をした方や腸閉塞になったことのある方は、医師もしくは適切な資格を有する専門家の指示なく本品および他の膨張性の製品を使用しないで下さい。

注意：本品をご使用になる際は、グラス1杯以上の水分と混ぜて摂取して下さい。十分な水分で混ぜない場合、飲み込むのが困難になったり、場合によっては喉につまったりすることがあります。嚥下に問題のある方は本品を使用しないで下さい。

REFERENCES:

1. Jodra Y, Mijangos F. Ion exchange selectivities of calcium alginate gels for heavy metals. *Water Sci Technol* 2001; 43 (2): 237-44
2. Aminina NM, Podkorytova AV, Korzun VN. [Article in Russian] [Effect of alginic acid and its salts on the dynamic of 85Sr and 137Cs accumulation in rats'. *Radiats Biol Radioecol* 1994 Jul-Oct; 34 (4-5): 703-12
3. Ivannikov AT, Altukhova GA, Parfenova IM, Popov BA. [Article in Russian] [The effect of algisorb on the level of the accumulation of zirconium, ruthenium, iodine and cesium radioactive isotopes in the body of rats'. *Radiats Biol Radioecol* 1996 May-Jun; 36 (3): 427-33
4. Marlett JA, Kajs TM, Fischer MH. An unfermented gel component of psyllium seed husk promotes laxation as a lubricant in humans. *Am J Clin Nutr* 2000 Sep; 72 (30): 784-9
5. Cunnane SC and Thompson LU. Flaxseed in Human Nutrition. AOCs Press, Champaign, Illinois, 1995, ISBN 0935315-60-8
6. Eastwood MA. The physiological effect of dietary fiber: an update. *Annu Rev Nutr* 1992; 12: 19-35
7. Bingham S, Day NE, Luben R, et al. Plant polysaccharides, mean and colorectal cancer. *European Conference on Nutrition and Cancer*, Lyon, France, June 21-24, 2001. [Abstract # 0.21]
8. Sidney Baker M.D. *Detoxification and Healing*. Keats Publishing, 1997 pp 151-159

Supplement Facts

Serving Size One Level Scoop

Servings Per Container 60

| Amount Per Serving | % Daily Value | |
|---|---------------|------|
| Calories | 50 | |
| Total Carbohydrate | 13 g | 5%* |
| Dietary Fiber | 8 g | 29%* |
| Soluble Fiber | 5 g | |
| Insoluble Fiber | 3 g | |
| Blond Psyllium Seed | 7.4 g | ** |
| Blond Psyllium Seed Husk | 1.8 g | ** |
| Maltodextrin Soluble Fiber | 2.7 g | ** |
| Flax Seed (De-Oiled) | 177 mg | ** |
| Guar Gum Seed Endosperm | 177 mg | ** |
| English Walnut Leaf | 200 mg | ** |
| Magnesium Trisilicate | 118 mg | ** |
| Sodium Alginate | 94 mg | ** |
| Beet (<i>Beta vulgaris rubra</i> L.) Root | 59 mg | ** |
| ProBioTx™ Stabilized Probiotic Blend <i>Lactobacillus acidophilus</i> (3.84 mg), <i>Bacterium bifidum</i> (0.95 mg), and <i>Lactobacillus salivarius</i> (0.72 mg) | 12 mg | ** |

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

**Daily Value not established.

INGREDIENTS: Blond Psyllium Seed, Maltodextrin Soluble Fiber, Blond Psyllium Husk, English Walnut Leaf (*Juglans regina* L.), Flax Seed (De-Oiled), Guar Gum Seed Endosperm, Magnesium Trisilicate, Sodium Alginate, Beet (*Beta vulgaris rubra* L.) Root, ProBioTx™ Stabilized Probiotic Blend (a mixture of *Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium bifidum* and *Lactobacillus salivarius*), PhytoZyme® proprietary blend (Bromelain, Papain, Alfalfa, Parsley, and vegetable and fruit concentrates from Carrots, Broccoli, Pea, Banana, Cantaloupe, Lima Beans, Mango, Pumpkin, Spinach, Tomato, Cauliflower, Orange, Papaya, Sweet Potato, Asparagus, Beet, Green Bean, Snow Pea, Blueberry, Chili Pepper, Cranberry, Cucumber, Guava, Grapefruit, Kale, Lemon, Maitake Mushroom, Peach, Pineapple, Watercress, and Zucchini).

US.SF2.MOD10

注記：本品はグラス1杯以上の水分とともに摂取してください。本品の摂取時に水分が不足すると、のどに詰まってしまう可能性があります。嚥下困難のある方は本品を使用しないでください。お子様の手の届かないところに保管してください。

本品には安定化されたプロバイオティックブレンドが含まれており、1回分の用量で、アシドフィルス菌(*Lactobacillus acidophilus* DDS-1™)、ビフィズス菌(*Bifidobacterium bifidum*)、乳酸桿菌(*Lactobacillus Salivarius*)を含む約1億1800万のマイクロフローラを摂取することができます。

基材には、植物性酵素によるバイオアベイラビリティと30種類以上の野菜・果物・ハーブのエキスがもたらす補助的な植物性栄養素の相乗作用を考慮して、当社が独自に開発したファイトザイム(PhytoZyme®)を使用しています。

他のあらゆるサプリメントの場合と同様、妊娠中もしくは妊娠を希望している方、授乳中の方、医師による治療を受けている方、処方薬を服用されている方は、本品をご使用になる前に必ず担当医に相談してください。

アレルギー関連情報：本品の取り扱い施設では、魚/甲殻類、大豆、乳製品を含む製品も製造されています。

本品による動物実験は行っておりません。

ベジタリアンの方にも適しています。

ご使用方法：容量20ccのスプーン1杯(約12.6g)をグラス1杯(360cc/12oz)の水かお好みのジュースに入れてしっかりと混ぜ、時間を置かずすぐに飲みきってください。その後1時間以内にほぼ同量の水分を補給するとさらに効果的です。繊維を補給する膨張性サプリメントとして、1日に1~2回ご利用ください。健康的な腸管微生物叢の維持に役立ちます。◇

◇これらの記述内容についてはアメリカ合衆国FDA(食品および薬品管理局)の評価を受けておりません。本品はいかなる病気に対しても、その診断、治療、予防を目的としたものではありません。

Lifepilus International • P.O. Box 3749, Batesville, Arkansas 72503 • 800-572-8446 • www.lifepilus.com

この文書はアメリカ合衆国内で使用・配布することを前提として作成されています。