

O P I ・ サ ブ リ メ ン ト の 威 力

# 「母子免疫」

で若がえる

監修 九州大学名誉教授  
野本亀久雄



保 存 版

## CONTENTS

### OPI・サプリメントとは ..... 2

#### **PART 1** ..... 4

若さと健康維持のポイント  
外敵から身体を守る  
**免疫力**

- 免疫は身体を守る力
- 段階的に働く免疫システム
- 初期免疫強化が若さの秘けつ
- 腸管免疫が病原菌をブロック
- 日和見感染を防ごう

#### **PART 2** ..... 8

知っておきたい老化の原因と対策  
老化防止に活躍する  
**母子免疫**

- 老化スパイラルのメカニズム
- 免疫レベルを自己診断
- 免疫力低下の原因はストレス
- 免疫力低下を「母子免疫」で応援

#### **PART 3** ..... 12

母子免疫を有効活用!  
今すぐはじめたい  
**若がえりのレッスン**

- 「免疫抗体食品」でパワーアップ
- 便秘解消に食物繊維が活躍
- 抗酸化食品が活性酸素にカツ!
- 笑顔は元気の源。心の切り替えを上手に
- よい睡眠を手に入れよう
- 毎日軽い運動でこちょよい刺激を

### 母子免疫の効果を体験 ..... 16

### 母子免疫から誕生した免疫抗体食品 一覧 ..... 20

### 研究者のアンチエイジングアドバイス ..... 21

若さの基本を育む免疫抗体食品

## 若さのもと **OPI** で美しく生きる



いつまでも若々しく健康でいること

その秘けつは、自らの身体を元気に保つ「免疫力」にあります

加齢とともに失われていく「免疫力」を

ナチュラルな形でフォローする「母子免疫」こそ

大人にもっともふさわしいエイジングシステム

OPI で心と身体をパワーアップさせるコツを大研究

OPI: Oral Passive Immunityの略

ほかの個体でつくられた抗体を、食品で摂取して成立する免疫のこと

生まれたばかりの赤ちゃんがひとりだちするまでの間、母乳によって身を守る仕組みです

「母子免疫」から生まれた免疫抗体食品

## OPR・サプリメントとは

赤ちゃんがひびくだけずるまでの間

身体を守ってあげるのが「母子免疫」——「母乳」の仕組みです

「母乳」が赤ちゃんを守るなら、それは私たち大人の身体をも守るはず  
若々しく美しく生きるための大人のための「母乳」  
それがOPR・サプリメントです



### 老化スパイラルを 断ち切ろう

身体は毎日多くのダメージを受けています。成長期の間は多少のダメージを受けても、それが刺激となり、筋力の発達や免疫力の向上を促します。しかし、成長期を過ぎた大人は免疫力が徐々に低下。ダメージを受けやすくなり、回復力も遅くなっていきます。もとの状態に回復する前に、次のダメージを受

けると、さらにパワーダウン。これを繰り返して老化が加速される悪循環を「老化スパイラル」といいます。OPR・サプリメントにはこの老化スパイラルを断ち切るパワーが生かされています。

### 老化にうち勝つ 3つの要素

「老化スパイラル」を抑えるポイントは次の3つ。  
① ストレスや外敵と戦う抵抗力を高めること。

② 十分な栄養をとり、回復を早めること。

③ ダメージを受けることによって生じる酸化物を減らして、蓄積させないこと。

OPR・サプリメントには母子免疫を基本に、ストレスや加齢に負けない若々しい心と身体づくりに必要な成分が、バランスよく配合されています。

### 安心処方 身体をフレッシュに保つ

「老化は消化器官から」と唱えたのはロシアの生物学者、エリー・メチニコフ。人は消化器官内の微生物が良好なバランスを保っているときが、正しい健康状態（キリシヤ語でオルトビオス）であると説いています。ちなみにメチニコフは食細胞（マクロファージ）の存在を明らかにしノーベル医学賞を受賞しました。

OPR・サプリメントはこの考え方を基本とした安心処方の栄養補助食品。腸内環境を整えることで、免疫機能を働かせ、身体をフレッシュに保つ作用があります。

### 豆知識

汚れた空気、食品添加物、複雑な人間関係など、過酷な環境にさらされている今、こうしたストレスに対抗して、基礎体力をきちんと維持し、強化していくことが大切です。そんな現代人のために生まれたのが「オルトビオス運動」。若がえりに効果的な免疫力へのアプローチ法をはじめ、毎日の生活の中で、心と身体を健康に美しく保つヒントがいっぱい。理想的な食事、様々な癒しのテクニック、体質改善策など自分にぴったりのリフレッシュ法を見つけましょう。

参考/[www.orthobias.net](http://www.orthobias.net)



## 外敵から身体を守る

# PART 1 免疫力



### 免疫は身体を守る力

免疫という言葉は誰でも知っていますが、免疫の仕組みを正しく理解している人はどのくらいいるのでしょうか。

おたふく風邪やハシカのように、一度かかれば一生かからない、これも免疫のひとつ。免疫は自分のかかった病気を記憶し、同じ病原菌やウイルスなどの外敵が侵入しようとする、抗体という武器をつくりまします。

また、免疫反応は病原菌だけに現れるわけではありません。がんのように、もともと自分から由来し

ながら、新しい別の生物として発生した、悪性細胞にも反応します。

免疫とは、異物が侵入・発生したと認識すると、それを排除して身を守る力のことです。

### 段階的に働く免疫システム

身体を守る免疫力は段階的に機能します（P5の図）。病原菌やウイルスなどの異物は、最初に皮膚や粘膜でブロック。汗や皮脂は皮膚の表面にバリアを張り、殺菌成分を含んだ唾液などの分泌液、粘液が体内への侵入をくい止めます。

この第一関門を突破した病原菌をやっつけるの

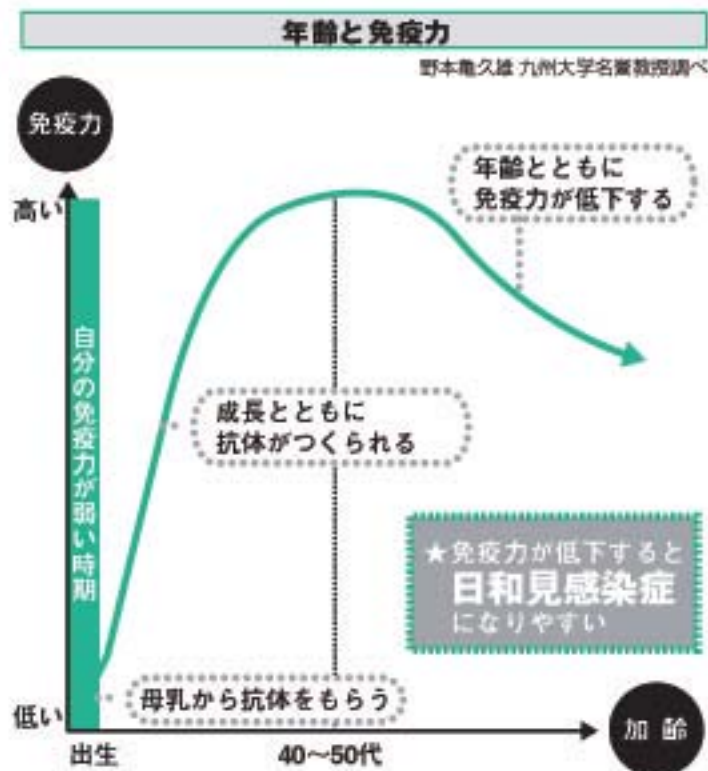
## 外敵から身体を守る 免疫力

は、第一関門の防御システムです。マクロファージや好中球が菌を食べてしまい、ウイルスに感染した細胞はNK細胞が処理してくれます。たいていの異物はここで死滅。風邪をひいたとき、のどが痛い程度で治まるのがこのあたりの現象です。

それでも生き残る病原菌に対しては、リンパ球のなかの本格的な免疫細胞が立ち上がります。B細胞は抗体を作って敵を攻撃。そしてT細胞はウイルスに感染した細胞が増えるのを抑えたり、免疫細胞が活性化しすぎて健康な細胞や、臓器まで破壊しないようにとつ

### 免疫システムの働き





腸の中には善玉菌のビフィズス菌や乳酸桿菌、腸球菌、悪玉菌の大腸菌やウェルシュ菌が常在しています。悪玉菌は普段はおとなしくしていますが、体力が低下すると反旗をひるがえし暴れだします。それによって起こる感染症を日和見感染といいます。

日和見感染を起こさないためには、もちろん免疫力を低下させないことが大切。栄養バランスに気をつけて、規則正しい生活を心がけましょう。

うとします。しかしいつも常在菌が勝利するとは限りません。そこで登場する戦士が腸管免疫です。病原菌が腸壁から体内へ入り込もうとすると、腸管免疫が働き、おもに抗体のIgAが作られ病原菌を攻撃！病原菌の死骸は便と一緒に排出されます。

健康なときは腸管免疫が病原菌をしっかりブロックしていますが、腸内環境が悪化すると、侵入した菌に負けてしまいます。それどころか、腸内細菌の悪玉菌が暴

### 日和見感染を防ぐ

腸管免疫が病原菌をブロック

外敵から身を守る手段として、とくにひびくから心がけたいのは胃や腸を健康に保つことです。身体を守る免疫細胞は約7割が腸に集中し、食物と一緒に入ってくる無数の病原菌と戦っています。まず、唾液に含まれる酵素で分解。さらにこの唾液のバリアをくぐり抜けて、胃に到達しても強い酸性の胃酸が待ちかまえています。ここでほとんど

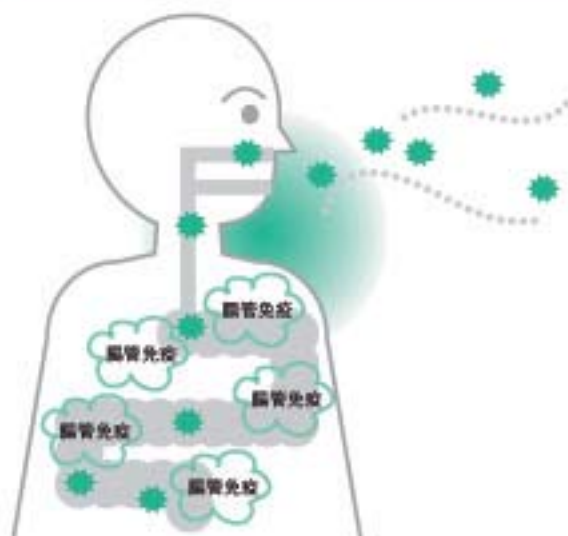
の病原菌が死滅。しかし、中にはこの胃酸すらくぐり抜けてしまう病原菌もあります。食中毒の原因となるサルモネラ菌や大腸菌O157がそれ。もともと胃粘膜に住みついている、ピロリ菌もこの仲間です。

病原菌が次に訪れる大腸は、彼らにとって適温で、水分、栄養もたっぷりのパラダイス。でも、腸内には100兆個もの常在菌がいて、侵入者を追い出そ

初期免疫強化が若さの秘けつ

このように免疫作用がいつも正しく機能していることが、健康を維持するための重要ポイント。もっとも大切なのは、初期免疫を強化して、免疫のエリアたちが本格的に働くシーンにまで、戦いを引き伸ばさないことです。第一関門でウイルスを阻止して、身体の中に入れないこと。もし第二関門まで突破されても、そこでしっかりやっつけてしまう。そうすればダメージはほとんどありません。

### 免疫システムの働き



### 免疫力チェック

次の項目の中から、当てはまると思うものをチェックしてください。

- 【環境の変化】**
- 最近身の回りで肉親の死など大きな悲しい出来事に遭遇した
  - 残業が多く、仕事が忙しい
  - 最近異動など職場環境に変化があった
  - 運動の猛特訓中である
  - 家庭内でもめ事が発生した
- 【生活習慣】**
- 寝つきが悪く、よく眠れない
  - 人付き合いが苦手で家にこもっていることが多い
  - 車で通勤している
- 特にこれといった運動をしていない
- 仕事は一日中デスクワークが中心
- なんとなく気分がパツとしない日が続いている
- 【食生活】**
- 食事は、外食やコンビニの弁当が多い
  - ダイエットを繰り返している
  - 毎日お酒をかなり飲む
  - 野菜が嫌い。または肉・魚が嫌いなど偏食好み
  - 揚げ物やスナック菓子が大好き

日常のさまざまなストレスが、免疫力低下を引き起こします。



#### ●レベル **A**

チェックが0~4個  
免疫力はかなり守られている状態です。この調子をキープしましょう。

#### ●レベル **B**

チェックが5~9個  
免疫力は少し衰え気味です。生活を見直しましょう。

#### ●レベル **C**

チェックが10~16個  
免疫力が低下しています。病気や老化予防のためにも生活を改善しましょう。

肌トラブル、白髪や抜け毛、便秘や冷え性も免疫力低下のサインです。たとえ免疫力が落ち込んでいても、普段の生活で取り戻すチャンスはたくさんあります。

何か変化を感じたら、身体が求める的確なケアをはじめることが、若々しさや健康を保つ秘けつなのです。

### 老化スバイラルのメカニズム

同年代の人に出会うと、つい若さを比較してしまう、そんな経験はだれにもあるはず。老化の進みかたには個人差があるので、年を重ねれば重ねるほど差が出てきます。その原因のひとつに免疫力の低下があります。

人間には生まれながらにして抗体を約1兆個つくり出すだけの能力が備わっており、この免疫力は成長期にどんどん稼働し続け20歳くらいでピークに達します。この時期を過ぎるとあとは徐々に衰えていく一方。40歳で、20歳のころの半分、50代では4分

知っておきたい老化の原因と対策

## PART 2

# 老化防止に活躍する 母子免疫



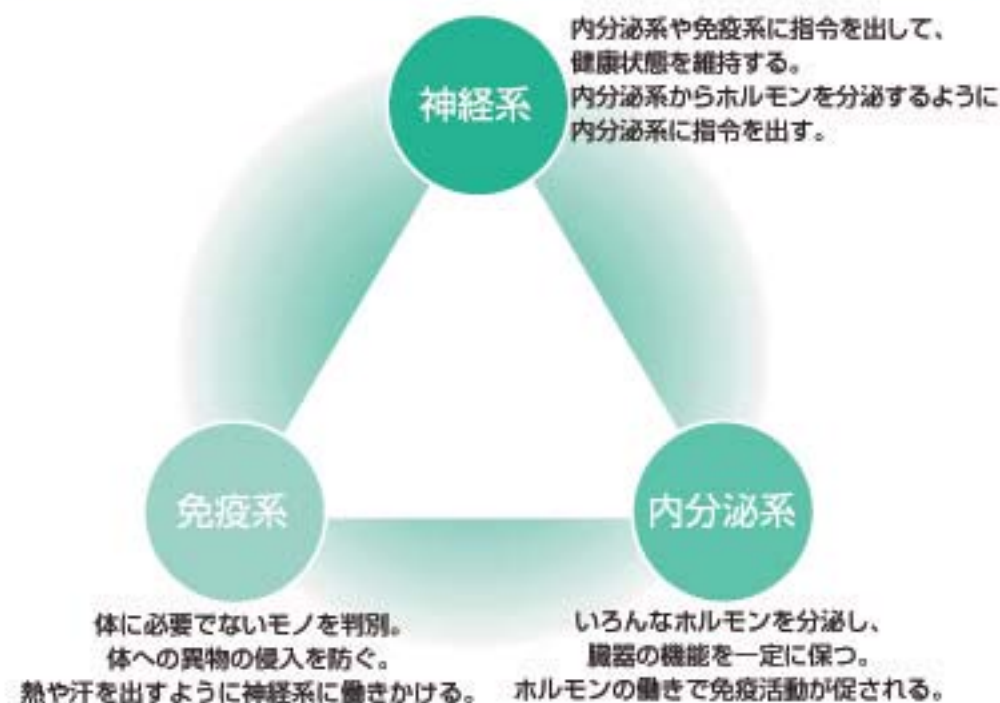
の1くらいにまで弱体化してしまうといわれています。免疫力が低下すると、ダメージが積み重なり老化が加速され、「老化スバイラル」におちいります。

### 免疫レベルを自己診断

ロシアの生物学者メチニコフは白髪が老化の最初の信号だといいました。マクロファージが免疫力の弱まった黒髪の色素を食へはじめ、髪は白くなるといいます。

とにかく、免疫力が落ちるとさまざまなサインが出ます。風邪をひきやすい、疲れやすい、身体がだるい、傷が治りにくい、心当たりはありませんか？

健康の還元システム



豆知識

母子免疫は、およそ100年前にドイツの免疫学者、ポール・エールリッヒによって発見されました。母乳には特定の細菌を標的にし、ピンポイントで攻撃する謎の物質があることを発見したエールリッヒは、これを「魔法の弾丸」と呼びました。後に、この弾丸こそが抗体と呼ばれるものであることが判明し、エールリッヒは「免疫学の父」と呼ばれるようになったのです。



免疫力低下の原因はストレス

ストレスは免疫力低下の大きな原因です。特に現代人は環境汚染、食品添加物、複雑化した情報社会での仕事や人間関係など、多くのストレスにさらされています。

ところが、免疫システムは精巧でとても繊細。神経系や内分泌系と互いに作用しあって機能していますが、ストレスを受けるとそのバランスがくずれ、免疫力がうまく機能しません。たとえば強いストレスを感じると交感神経と副交感神経のバランスがとれなくなり、バランスのくずれた神経系が内分泌系に指令を出す、免疫を抑えるホルモンが出て、還元システムがうまく働かなくなります。免疫機能を正しく機能させるには体内の連携プレーが大切です。

免疫力低下を「母子免疫」で応援

免疫機能が弱ってしまった場合、免疫抗体を補う

ことは、健康を維持するためのもっとも有効な手段といえます。この考え方で生まれたのが母子免疫の仕組みを取り入れた免疫抗体食品です。

たとえば、赤ちゃんは無菌状態の胎盤の中で育ち、出産で病原菌やウイルスがいったいの外界に放り出されます。皮膚や、粘膜の機能は未発達だし、抗体やリンパ球も未熟なのに、風邪ひとつひきません。それはお母さんの母乳に免疫抗体がたくさん含まれているからです。

母乳の免疫効果は半年くらいで消えますが、そのころになると、赤ちゃんは自分自身で生体防御力を身につけています。つまり、母乳は赤ちゃんがひとり立ちできるまでの期間、身を守る役目を果たしているわけです。鳥類や爬虫類はたまごの黄身にこの抗体が含まれています。こうしたお母さんから赤ちゃんへと伝えられる免疫の仕組みが「母子免疫」です。

「母子免疫」が赤ちゃんを守るなら、大人にもいいはず。免疫抗体食品は、いわば大人のための母乳なのです。

豆 知識

免疫臓器である胸腺は、青年期でピークに達し、次第に縮小をはじめ、高齢になればなるほど細胞の数は減少します。

しかし、免疫システムのリンパ球がなくなってしまうわけではありません。

胎児の時につくられた免疫細胞は細胞分裂を繰り返して、健康ならば年をとっても一定の数を守っています。ただし、ウイルスに立ち向かう免疫細胞として知られているNK細胞(ナチュラルキラー細胞)は、加齢とともに減っていきまします。このため、高齢になると病気しやすくなるといわれています。



体内の細胞や組織を酸化して、いわゆるサビのようになってしまうのが活性酸素。皮膚のシワやシミ、白内障や網膜炎などの老化現象や、動脈硬化や糖尿病などの生活習慣病にも一役かっているそう。体内の細胞が突然変異してできるがんも、活性酸素が細胞の遺伝子を書きかえるために起こるといふ説もあります。活性酸素を処理するために有効な抗酸化物質を積極的にとることが、若さ維持の秘けつです。

抗酸化食品が活性酸素にカツ！

も腸内の善玉菌を増やす働きがあります。また、食物繊維をとると便の量が增えるので、排便がスムーズになります。つまり、腸が有害な菌にさらされる時間が短くなるというわけ。根菜類や海藻を使う伝統的な和食は、免疫力を高める健康食です。腸が元気になると病気にもかかりにくく、肌のトラブルもなくなりハリとつやがアップ！ 見た目年齢もぐんと若くなります。

PART 3

母子免疫を有効活用！

今すぐはじめたい

若がえりのレッスン



「免疫抗体食品」で  
免疫力をパワーアップ

飽食の時代といわれる現代でも、その内容を見ろと決して栄養バランスがよいとは限りません。慢性的な栄養不足を積み重ねると免疫系へのダメージが心配です。

そこで取り入れたいのが免疫抗体食品でのサポートです。最近では治療の一環として免疫抗体食品をすすめる医師も増えています。自分にとって何が必要か、どんなタイプを選ぶかは個々で違いますが、

若さの基本となる免疫力を高めようと思うならばOPI・サプリメントがおすすめ。

また、ヨーグルトや生きた善玉菌を含む乳酸菌食品、善玉菌中の乳酸菌やビフィズス菌など16種類を共培養した乳酸菌発酵物質、クロレラなども免疫を高める作用が期待できる栄養補助食品といえます。

便秘解消に食物繊維が活躍

乳酸菌と並んで腸内環境を整えるのに欠かせないのが食物繊維です。水溶性と不溶性があり、どちら

## 今すぐはじめたい 若がえりのレッスン

### 笑顔は元気の源。 心の切り替えを上手に

笑うことでストレスが解消され、免疫力を高めることを知っていますか？ マイナス思考は体に悪い影響を与え、プラス思考はよい影響を与えるといわれています。笑うと精神的な緊張から解放されるだけでなく、免疫細胞のNK細胞が活性化されます。たとえ作り笑顔でも効果があるそうです。

また、気分でホルモンの分泌が変化します。うれしいとか、気持ちいいと感じたときは脳から、エンドルフィンというホルモンが分泌され、免疫力を高めてくれます。イライラしたり落ち込んだときは、気持ちの切り替えを心がけて。前向きに生きるだけでも免疫をアップさせ、若々しさを保つ秘けつです。



### よい睡眠を手に入れよう

寝不足が続くと、肌が荒れたり、胃腸の調子が悪くなったり。人は寝ている間に成長ホルモンを分泌して、傷ついた筋肉や臓器を修復し、細胞の新陳代謝

を行っています。そのため、睡眠不足になると回復力も衰えて免疫力もパワーダウンします。免疫細胞の多くは夜10時から深夜2時の間に作られるといわれているので、この時間帯に睡眠をとることをおすすめします。



### 毎日軽い運動で マイミちよい刺激を

身体を動かすと血行がよくなり、細胞の働きが活発になります。さらに、交感神経と副交感神経のバランスがととのうので、免疫細胞が自分自身を攻撃するといったトラブルを防ぐこともできます。しかし、あまり激しい運動は活性酸素が大量に発生するので逆効果。無理のないウォーキングあたりから始めてみてはいかがでしょうか？

また、入浴も、身体を温め血行を促し、免疫細胞を活性化させます。ゆるめのお湯にゆっくりつかり、リラックスしましょう。

# 母子免疫の効果を実体験

さまざまな形で開発される「母子免疫」の健康食品  
自分の悩みやライフスタイルにぴったりのタイプを見つけて  
免疫力をパワーアップ！  
心と身体をベストコンディションを保ちましょう

## お腹の調子がととのく 肌にもうるおいが生まれました

I・Mさん (48歳) 女性

OPリー・サプリメントを飲みは  
じめて1か月。いろいろの変化が  
ありました。まず気づいたのは  
お酒に酔いにくくなったことと  
尿の色がしモン色になったこと。  
また、以前は便秘や下痢を繰り返  
していましたが、サプリメン

トを飲みはじめてからは、お腹  
の調子が少しずつよくなりました。  
2週間ほどは安定した感じですが、  
疲れやすい体質でしたが「今  
日は元気だな」と思う日が次第  
に多くなり、3週間めに入ると  
ひどく忙しい日でも持病の偏頭  
痛も起きず、元気に過ごせまし  
た。最近では、よく眠れるよう  
になったせいか、朝スッキリ目  
覚めるようになり、4時間の運  
転もOKーちゃんと日焼け止め  
していないのに、肌もトラブル  
なく調子がいいです。

## まぶたのむくみを解消 身体の中から健康になった感じがです

N・Mさん (35歳) 女性

残業が続き、パソコンを長時  
間打ち続けた後や、生理の前  
になると必ずまぶたがむくんでい  
ましたが、OPリー・サプリメン  
トを飲みはじめて一度もむくん

でいません。また、飲みはじめ  
て数日で便通もよくなり、身体  
が軽くなりました。  
気分的なものかもしれませんが  
が、ずっと体調がよく、多忙な  
スケジュールも効率よくこなすこ  
とができるようになりました。な  
んとなく肌にもハリがでて、身体  
の中から健康になったような印象  
です。

## 性欲が回復したのは大きな収穫 男としての自信を取り戻せた

I・Oさん (29歳) 男性

かじりたくて生きたいためには体肥  
やフットボールなど、人目を気にし  
るよりは強れてはくはなと想  
います。しかしそれ以上に大切な

は内面的なこと。前回きに元気に  
生きたいと強く思っています。  
その点、OPリー・サプリメント  
を飲みはじめて、性欲が回復した  
のは大きな収穫です。男としての  
自信につながりました。  
また、以前は目が疲れやすか  
ったのですが、サプリメントを  
飲みはじめて充血することが少  
なくなり、目の痛みがなくなっ  
てスッキリしました。  
ただ、サプリメントの数が多い  
ので、毎回飲むのがたいへんです。



## 目の疲れ、肩こりなど 不快な症状がとれました

○・Hさん (48歳)女性

フリーライターという職業柄、長時間パソコンで原稿を書いているので、目が乾いて充血することもよくあります。目が疲れると頭も重く、肩こりもつらくなります。最近は大塚が読みにくくなるし、集中力もなくなってしまうことがよくあります。

こうした言せ、かなり楽になくなってきて、目の疲れも軽減された気がします。たぶん血行がよくなったのではないうら。

この調子でいけば、まだまだ仕事をがんばれそうです。

このうれしい変化がサプリメント効果かどうかはわかりませんが、他に思い当たることもないので、しばらく続けてみたいと思います。まわりの友だちにもすすめています。

## 何を試しても

## 良くならなかつたアトピー

M・Yさん (58歳)女性

私は幼少からアトピーがあり、まして、肌に塗る薬はいろいろ

なものを試しましたが、効果はありませんでした。免疫ミルクに出会うまでは夜中無意識のうち首をかいてしまい、朝になると枕に血がついているなんてことがよくありました。でも、免疫ミルクを

飲み始めて一ヶ月くらいしてからですが、友達と何気ない話をしている、最近枕に血がつかなくなったことに気づきました。良く考えてみると首をかかなくなり、そのためぐっすり眠れるようにもなりました。

また風邪をひかなくなりました。これまでは3週間寝こんでいることがよくありましたが、風邪をもらっても2、3日で治るようになりました。アトピーが良くなったため、もともと低かった免疫力が正常になってきたのではないかと実感しています。

野本先生の「免疫力」を読んで、これは絶対にいいものだと思えました。アトピーで悩んでいる人は私の周りにもたくさんいます。これからも多くの悩んでいる方に伝えていきたいと思っています。

## ひざの痛みが感じなくなった

○・Yさん (70歳)男性

私は一年前に、軽度の脳梗塞を患い、冠動脈が一本細くなり、動悸が起きることが多くなりました。両膝に水がたまるようになり、痛くて杖がなければ歩けない状態でした。また、じんま

しんが身体に出るようになり、毎日が薬つけの日々でした。免疫ミルクを飲むようになつたのは平成20年9月3日からで、約50日くらいです。最初は少し下痢をしましたが、15日くらい

でよくなりました。両ひざの痛みは、現在痛みがさほど感じなくなり、身体の疲労が感じられなくなりました。

病気の人は、あきらめず、治そうという気持ちと治るんだと自信を持つことが大切じゃないでしょうか。私はそのような気持ちで毎日免疫ミルクを朝食のとき一緒に飲んでいきます。



研究者のアンチエイジングアドバイス

## 若さの基本を育む 免疫抗体食品

野本亀久雄  
九州大学名誉教授 医学博士

のもと・きくお  
松山市生まれ。九州大学の医学部教授を経て、現職。「免疫力」  
『生体防衛力』（ともにダイヤモンド社）など著書多数。



赤ちゃんがひとりだちするまでの間、身を守ってあげ  
る仕組みを「母子免疫」、専門的には「経口受動免疫」と  
いいます。この「母子免疫」にヒントを得て誕生したの  
が免疫ミルクや免疫たまごです。これらの免疫抗体食品  
をマウスに与える実験では、悪玉菌の増加が大幅に抑え  
られることを実証しました。

人間はストレスを受けたり年を重ねることにより、免  
疫が低下し、病気を発生しやすい状態におちいります。  
元気で過ごすためには、生体防御システムがいつでも全  
開になるよう、ひっそりから強化しておかなければなりま  
せん。

これに貢献するのが免疫抗体食品。その実力が浸透し  
つつある今、さまざまな機能を持つ免疫抗体食品の開発  
が進んでいます。免疫抗体食品はこれからの時代を生き  
抜くキーワードともいえる存在です。上手に活用して、  
若々しい身体づくりに役立ててください。

母乳を原理に開発された  
大人のためのアンチエイジングサプリメント

## オルトビオス・サプリメント



30包 7,875円(税込み) オルト株式会社

## 「母子免疫」から誕生した 免疫抗体食品

続ける。目覚める。高まる。  
持続という名の、健康本能ミルク。

## サステナ

2008年9月1日  
新発売



30包 18,900円(会員価格13,650円) スターリジャパン株式会社