

## 口にする食事が腸内細菌に与える影響が大きい

現代の食生活は、加工食品や脂肪分の多い肉を使用した料理に偏りがちで、ハムやソーセイジ等の加工肉、砂糖が入ったスイーツ、ジャンクフードなどが中心になり、魚・野菜中心の日本食が影を潜めつつあります。

健康であるのも病気になるのも、**食生活が影響**を及ぼしています。腸内細菌がしっかりしていることが健康で生きるうえでとても大切なことです。

### 腸内細菌を乱す物質とは

その人独自の作られた腸内細菌が限られた数、種類だと多様性に欠け、働きが弱くなります。

乳製品に含まれる、乳化剤のなかには大腸炎を誘発するものもあります。

人工甘味料サッカリン・スクラロース・アスパルテームを摂取すると血糖値が下がりにくく、肥満傾向を引き起こす状態になることがわかってきたので、避けたほうが望ましいです。

お菓子等に含まれる酸化チタンなどの食品添加物ナノ粒子は過剰摂取によりバランスを大きく変化させ消火器疾患を起す恐れのあることがあきらかになっています。

高脂肪、低食物繊維食、極端な炭水化物制限食、微量元素の欠乏、砂糖・果糖の過剰摂取、グルテン・カゼインの過剰摂取。薬剤、毒物、病原微生物などもその一つです。

### ミネラル・亜鉛はエネルギーの重要な担い手

ミネラルとは、カルシウム、カリウム、マグネシウム、亜鉛などをいいます。不足すると体調に支障が生じて、体内で合成できないので、食べもので補うしかありませんが、野菜そのものが昔よりもミネラル不足になっています。



食品添加物のリン酸塩には、小腸で吸収されるはずのミネラルが吸収されず体外に排出されるのでミネラル不足になります。

ファーストフードへの依存が大きく、清涼飲料水は亜鉛含有量が少なく、食品添加物が亜鉛の吸収を阻害します。

亜鉛不足が腸壁の細胞に大きなダメージを与えます。

甘いものの取りすぎ、米・パン・麺類などの糖質の取りすぎ、精製加工食品の摂取などによってビタミンB群は大量に消費されてバランスも崩れてしまいます。

### 腸を大事にしたいならオメガ3系脂肪酸をとる

大豆油やコーン油といった植物油に含まれるリノール酸のサラダ油など、植物油を精製したオメガ6系脂肪酸は摂りすぎています。この脂肪酸が過剰になると、炎症が助長され、腸内にも炎症が起りバランスが崩れます。

オメガ3系の脂肪酸を摂るといいでしょう。

イワシ、サバ、サンマなど青魚に多いドコサヘキサエン酸(DHA)とエイコサペンタ酸(EPA)。植物由来のエゴマ油やアマニ油には、リノレン酸がたくさん含まれています。

オリーブ油はオレイン酸を含むオメガ9系脂肪酸で生活習慣病の予防になるので、炒め物をするときは、サラダ油ではなくオリーブ油を使うようにするのもいいでしょう。

### 栄養は吸収されて、はじめて意味をなす

そのためには、**腸の炎症を引き起こすものは避けること**、腸内環境をよくして、腸の粘膜を強くするのも有効な**栄養素を積極的にとる**のが重要です。腸内環境をととのえる食生活をするので、栄養の吸収はさらに良くなります。

栄養素は単体では意味をなさなく、作用しあって、本来の力を発揮します。色々なものをバランスよく食べることで栄養素の本来の力を相互に働かすので、しっかり体内に吸収させましょう。



### 骨だしスープ(ポーンブロス)には腸を整えるすごい力がある

肉や魚を骨ごと煮込んで出しを取ったスープのことです。



- ① 体内の炎症を抑える油「EPA」  
魚油・青魚・アジ・サバ・サンマ・ブリ  
エゴマ油・亜麻仁油・チャシードを摂取する場合には、これらの栄養素を一緒にとるのがよい。
- ② 免疫力をアップさせる「ビタミンD」  
骨を丈夫にし、アレルギーを改善する。  
洋服や窓ガラスは通過できないので、一日に15分以上、直射日光を浴びるとつくられる。魚の内臓に多く含まれている。アンコウの肝・イワシ・煮干・天日干しいたけ・焼きザケ・サプリメント等で補う。
- ③ 圧倒的に不足している「鉄」  
酸素を運ぶ役割も担い、貧血を改善、粘膜をつくり丈夫にする。汗や便、生理でも消費するので、日頃の食事から意識して鉄分摂取する。  
豚や鶏のレバー・牛赤身・マグロ、カツオ・ホウレン草・小松菜・海藻類。摂りすぎれば吸収できなくなり、便が黒くなるので、黒くならないかの量が目安。
- ④ 腸内環境の悪化で不足しがちな「ビタミンB群」  
豚肉・ウナギ・豚のレバー・タラコ・マグロ・鯖・鰹・サンマ・鶏ササミ・玄米・サツマイモ・バナナ・落花生

1杯 150ml の骨だしスープを、朝晩の1日2杯飲むことを勧めています。もっと飲みたい人は、お茶がわりに飲むでもかまいません。

骨だしスープを作る際は、できれば6時間以上煮込むようにしましょう。圧力鍋はなるべく使わず、沸騰しない程度にコトコト煮込みましょう。

骨は牛でも鶏でもかまいませんが、飼料や育て方にこだわった、質のよい物を選んでください。

煮込むときに少量の酢を加えると、骨からミネラルが抽出されやすくなります。味つけには、ミネラルが豊富な天然塩を使うのがオススメです。

飲むときに卵や味噌を入れれば、たんぱく質補給になります。腸の悪い人は、たんぱく質が不足している傾向にあるので、意識してとるようにしましょう。

優れた点は、アミノ酸やオリゴペプチド、ミネラルなど、体に必要な栄養素が、吸収しやすい分子の形で溶け込んでいることです。消化・吸収の機能が落ちている人でも容易に必要な栄養を取り込むことができます。スープに含まれている、グルタミン、プロリン、グリシンといったアミノ酸が腸粘膜を修復作用があります。弱くなったバリアを修復し、必要な栄養素だけを取り込み、不要なものを排出できる健康な腸に戻すことができるのです。