

腸内環境を元気にしましょう！

肥満解消には脂肪細胞の働きが大事です。

あなたが今以上に元気な心身を築き、毎日エネルギーにしたいと願うのなら、腸内細菌を元気にしてあげることが大切です。免疫力の70パーセントは腸が、30パーセントは心がつくりまします。実は近年の研究により、腸の働きを良くするのも、心の幸福感を増やすのも、腸内細菌であることがわかってきています。

ところが、その大事な腸内細菌を痛めつけてしまうものや事柄がいくつかあります。

その一つが、肥満です。

体が脂肪で覆われると、体内に活性酸素が絶えず充満したようになります。活性酸素とは、体の細胞を傷つけ、さまざまな病気を引き起こす怖い物質で、非常に毒性が強く、これを浴びると腸内細菌が弱り、数を減らしてしまうのです。肥満が体に良くないことは耳にタコができるほど良く聞く話ですが、「なぜいけないのか」といえば、腸内細菌に与えるダメージが大きいため、結果としてそれが健康を損なう原因になってくるからなのです。



スナック菓子は腸内細菌を減らす

腸内細菌の働きを弱め数を減らしてしまう食べもの

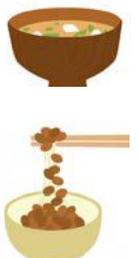
- スナック菓子
- ファストフード
- レトルト食品
- コンビニ弁当



腸内細菌のことを考えれば、工場で作られ、蓋を開けるだけ、チンするだけの食べものは、日常的に食べてはいけないのです。

加工食品には食品添加物がたくさん混ぜ込まれています。生きた食べものは、命を絶たれた瞬間から鮮度が落ち、変色し、腐っていくのがふつうです。ところが、蓋を開けたりチンしたりするだけで、いつでもおいしいと感ぜられる食べものは、自然の摂理に逆らうのです。それを可能とするには、それなりの操作、食品添加物の力が必要です。食品添加物の代表格といえば保存料です。ハムやソーセージ、かまぼこなどの食肉・魚肉の練り物製品、パン、ケーキ、チーズ、ケチャップなどの広範囲加工食品に添加されているソルビン酸は、食品に混ぜ込むと、腐敗の進行を止めることができます。しかしこのソルビン酸を入れると細菌が増殖できないといった実験結果が出ているそうです。これと同じように保存料の入っているものを毎日のように食べていると、腸内細菌の働きが阻害され、数も増えなくなるのです。

腸内細菌が喜ぶ食べもの



腸内細菌が喜ぶ食べものは第一に、古くから人に食べ継がれてきたものです。伝統食には、人が健康になる知恵がたくさん詰まっています。とくに日本の伝統食には、腸内細菌を増やし、免疫力を高める食品が多いと知られています。日本人が世界一の長寿民族である理由は、日本の伝統食が腸内環境を良い状態に保ってきたからなのでしょう。

日本の伝統食によく含まれているのが、乳酸菌などの発酵菌です。味噌やしょうゆ、酢、みりんなどの調味料のほか、納豆や糠漬け、塩辛、酒盗、なれずし、くさや、日本酒、焼酎などさまざまな食品が、善玉菌を増やす作用のあることがわかっています。生きた善玉菌を豊富に含む発酵食品を食べると、腸内フローラが整います。

人体に良い影響を与える微生物、またはそれらを含む食品は、プロバイオティクスと呼ばれ、健康を促進するものとして医学的にも大きな注目を集めています。特におすすめのプロバイオティクスは味噌です。味噌の中にはたくさんの麹菌が生きています。野菜やワカメを入れた味噌汁は、生きた菌で腸内フローラを整えるとともに、腸内細菌に好物を与えて腸の働きを活性化させてくれる万能食なのです。また、納豆もおすすです。納豆にも納豆菌がたくさん含まれています。しかも、大豆は腸内細菌の大好物の一つです。その大豆を細菌で発酵させている納豆は、腸内細菌にとって、味噌のように良いことづくしの食品です。