



むびょうニュース

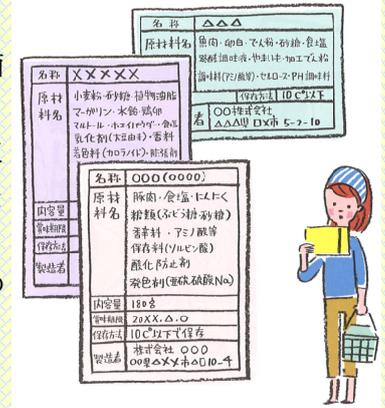
この時期暑くて水をがぶ飲みしていると、秋の気温が下がった時に体調を壊しやすいです。水分は必要最低限にしましょう！

腸内環境を整えて不調を解消する

食品添加物に注目

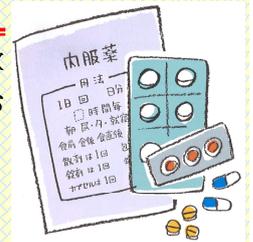
※腸内フローラ…腸内細菌叢

お漬物から切り身魚の西京漬け、マヨネーズ、カロリーオフドリンクまで、毎日のようにお世話になる加工食品たち。パッケージを手にとったら、裏面の「原材料」欄と「栄養成分表示」欄をチェックすることを習慣にしましょう。慣れないうちはとっつきにくく見えますが、腸内フローラをハッピーに保つためにとっても便利です。原材料は使われている重量順に記載されていますが、とくに注目すべきは、後半に登場してくる食品添加物です。サッカリンやアスパムテールといった人工甘味料、とろみのある食品やソースに使われる乳化剤の一部は、肥満や糖尿病、腸の炎症などに関係があります。



くすりに頼り過ぎない

風邪の第一症状があらわれたとき、すぐに市販の「風邪薬」や「感冒薬」に手を出したり、お医者さんに行って抗生物質（抗菌薬）をねだったりしていませんか？抗生物質は風邪菌ばかりか腸内などのバクテリアも無差別に殺してしまうので、腸内フローラがボロボロになってしまう可能性があります。むしろ体力が落ちてしまうかも。市販の風邪薬や熱冷ましなどは、消化管の壁を保護している粘液を弱くするなどして、腸などが炎症を起こしてしまうことが指摘されています。頭痛などで飲む鎮痛剤も要注意です。もちろん薬が必要な時もありますが、安易に薬を口にしたりお医者さんに行く前に、腸内フローラをしっかり鍛えて、風邪をひかないようにしましょう。止むを得ず薬を飲んだあとは、せめて腸内フローラが良くなる食習慣を心掛けて。



せっかく痩せても腸内フローラがボロボロに

痩せる為のダイエットとして「低糖質ダイエット」などが流行していますが、原則として「?抜きダイエット」や「~だけ食べるダイエット」の類は、腸内に届くバクテリアたちの食べ物に偏ってしまうため、腸内フローラのためには要注意です。特に低糖質ダイエットは厳格にやるとパンやごはんはもちろん、豆やイモ類、根菜や一部の葉物野菜まで避けるので、腸に届く食物繊維やオリゴ糖などの多糖類も極端に減ってしまうことが予想されます。これはつまり腸内フローラが食物繊維などを食べて（分解して）人間に提供してくれる栄養や、身体の中の炎症を抑える物質も減ってしまうということです。体重は減っても、免疫力が落ちたり、肌が荒れたり、アレルギー症状が悪化する可能性すらあるかもしれません。もちろん精製度の高い炭水化物である白いパンや白いご飯、砂糖などを控える程度ならむしろ腸の健康にもよさそうなのですが、一般的には多くの食品をバランスよくとることがおススメです。

赤ちゃんと子どもの時期が超大切!

お腹の中の赤ちゃんは、無菌状態。生まれてすぐにお母さんや家族から、そして身の回りのもの、食べ物…などからどんどんバクテリアを拾って腸内フローラが作られていきます。最近の定説では、この人生のごく最初の時期、特に3歳くらいまでにたくさんの種類のバクテリアを取り込めるとバラエティ豊かな腸内フローラになり、一生の健康の為になると言われています。不思議なことに、いったん大人になってしまうと、もう後からヨーグルトなどを食べても、新しいバクテリアはなかなか定着しにくいようです。また、この時期に一部の抗生物質を使うとその後子どもの肥満になるリスクが上がったり、喘息やアレルギーを起こすという研究発表も。原因はまだ解明中ですが、その抗生物質によってバクテリアの一部が死んでしまったりし、腸内フローラの顔ぶれのバランスが崩れるからではないかと考えられています。「腸から治す」 榎出版社