

断食と腸内細菌

断食は体を浄化する代表的な方法の一つとされています。断食をすることによりほとんどの病気が治る、あるいは改善するという意見まであります。実際に断食にはいろいろな効果が報告されています。例えば、

①内臓（特に消化管や肝臓、腎臓、膵臓など）の機能回復 ②余分な脂肪、コレステロールなどを排出し、肥満やメタボの解消 ③毒物（化学物質、重金属、薬物）、老廃物の排出 ④免疫力の増強

断食によって、消化や吸収、その後の代謝や輸送などに使っているエネルギー（1日に使っている全エネルギーの20～30%程とされています）や酵素などを体の修復に回すことができると考えられます。例えば、かぜなどの病気の時に、食欲がなくなるのは自然の作用です。この時に、栄養が必要だからと無理をして食事をする必要はありません。病気が快方へ向かえば、自然に食欲が戻りますし、この事は、身体の反応が問題なく経過していることのサインでもあります。自然に起こることの全てには理由があるのです。健康法として、セミナーなどで指導を受けながら数日間の断食をしている人も多いかもしれませんが、そうではなく、海難事故などで遭難し、食べる物がなく、やむを得ず断食することになった人は何日間くらい断食できるのでしょうか。今までの実際にある遭難事故などの例をみると、個人差も大きいですが、健康な成人であれば、なんと1～3か月間は断食が可能です。ただし、これは水とミネラルがある場合で、とくに水がない状態では数日で脱水となり死に至ります。厚生労働省による日本人の食事摂取基準（2015年）では、18歳～49歳の1日の推定エネルギー必要量を男性2,300～3,050kcal、女性1,650～2,300kcalとしています。水とミネラルだけでは0kcalですが、どうしてこのように長期間の断食が可能になるのでしょうか。答えは腸内細菌がエネルギーを供給しているのです。人の腸の表面積はテニスコート1.5面にも及びますが、ここは、たった1層の薄い腸管上皮細胞という特殊な細胞で覆われており、内腔（外界）に接しています。この腸管上皮細胞は、人の細胞の中で最も入れ替わりの早い細胞の1つで、通常は1～3日で新しい細胞と入れ替わり、古い細胞は死んで内腔に剥がれ落ちます。腸内細菌は、この毎日入れ替わる（剥がれ落ちる）腸管上皮細胞、自分たちの仲間の死んだ腸内細菌、水、ミネラルなどと体に貯蓄されている脂肪などをもとに活動します。さらに、人が生きるのに必要な最低限のエネルギーやビタミンなども産生し、数か月間にわたって人の生存を助けていくのです。

地球の土に相当するのが、人の腸および腸内細菌です。農地にとって最も大事なものは土（と、その中の微生物）で、土が元気であれば、特別に肥料などをやらなくても作物が育ちます。微生物が、作物に必要な養分を供給してくれるからです。人でも健康にとって最も大事なものは腸（と、その中の腸内細菌）で、断食中のように外から栄養が入ってこない、あるいは、入ってくる量が少なくとも、腸が元気であれば、しばらくは問題なく生存することができます。腸内細菌が、人の生存に必要なエネルギーや栄養素を産生してくれるからです。ただし、植物は光合成でエネルギーを産生できますが、人はできませんので、いつまでもというわけにはいかず、数か月間という限界があります。人が体内で合成することができないため、栄養分として、食事などから摂取しなければならないとされているアミノ酸、脂肪酸をそれぞれ必須アミノ酸、必須脂肪酸と言います。一部の腸内細菌（乳酸菌が代表的）は、すべての必須アミノ酸や必須脂肪酸を産生していることが分かっています。さらにはビタミンや微量元素（必須ミネラル）までも人に供給しています。ほとんどの健康上の問題の解決には腸内環境の改善がカギを握っていると言っても過言ではありません。

自然派ドクター 本間真二郎

大和酵素のシェリール

大和酵素の醗（もと）には麹菌、酵母、そして多種の乳酸菌が含まれています。

インド産サイリウムは食物繊維の大様！水溶性と不溶性の食物繊維です。

大腸の99.9%を占めるのはビフィズス菌！シェリールには胃酸に強く腸まで届くロンガム種ビフィズス菌が入っています。

そしてビフィズス菌のエサとなる乳果オリゴ糖は胃酸でも1.5%、小腸でも5%ほどしか分解されず大腸に届くという難消化性オリゴ糖です！



5g × 30包

本体価格3,800円+消費税