

減り続ける日本人の便の量

【全ての病気は腸で始まる】この言葉は、古代ギリシャにおいて「医学の父」と呼ばれたヒポクラテスが残した名言です。2400年も前から、腸の重要性を説いていたわけですが、現代の私たち日本人の腸はどうでしょう。便利な世の中になったことの引き換えに、生活習慣が乱れ、食習慣が変化し、今や2人に1人がガンにかかるという、世界有数のガン大国になってしまいました。「食事が変われば腸が変わる。腸が変われば体が変わる」のです。様々な病気の元になっているのは「腸が嫌がる食事」です。それを「腸が喜ぶ食事」に替えれば、カラダの調子はきっと上向きます。

幸せ物質と言われているドーパミンとセロトニン。これらの元になる必須アミノ酸は、人間の体内で作り出すことができない為、食物から摂らなければなりません。また、腸内細菌が少ないとドーパミンとセロトニンは増えません。必須アミノ酸は体内に取り込まれると、ドーパミンとセロトニンの前駆体という物質にいったん形を変え、脳内に送られてから幸せ物質となります。その前駆体を腸内で合成しているのが腸内細菌なのです。さらに、合成した幸せ物質を脳に送りこんでいるのも腸内細菌です。こうして脳内ドーパミンとセロトニンが分泌できます。ところが今、日本人の腸内細菌が減り続けているのです。実は腸内細菌の数は、便の量と深く関係しています。便の約半数は死んだ腸内細菌と生きている腸内細菌とによって占められているため、便の量を調べれば腸内細菌の数が解ります。日本人の欧米化した結果、食物繊維の摂取量が極端に減り、それに伴って便の量も減り続けているのです。1日あたり27g取っていた1950年代に比べ、現在はたった12gです。便の量がこの50年で約半分ほどになってしまったのは、肉類の摂取の増加、特にハンバーガーなどのジャンクフードが日常生活に入ってきたことが大きな要因です。野菜の摂取量は極端に減ってしまっています。このような食生活では食物繊維を十分に摂ることは期待できません。なぜ食物繊維が大事かという点、食物繊維は腸内細菌が好んで食べるエサなのです。エサをたくさん摂れば腸内細菌が増えていきます。食物繊維は野菜をはじめ、いも類、海藻類、豆類などに豊富です。「腸のお掃除屋さん」と言われるように、腸内環境を整えて便秘の予防になり、いい便を作るには大事な要素です。

かしこい腸の育て方 藤田紘一郎

腸美人は肌美人

肌のトラブルや老化の主な原因の一つは【活性酸素】。細胞に作用し、老化を促進させたり、がんを作り出したりします。この活性酸素をブロックする役割を担うのが腸です。若いネズミの腸内細菌をヨボヨボの年寄りネズミの腸に移植すると、若返ったという研究があります。つまり腸が健康であれば、若さはキープできるのです。肌トラブルが気になる人はぜひ、腸内環境を整えましょう。

