



「1日3食」が生活習慣病の引き金に

「腸を汚すこと」「腸を疲れさせること」をしていませんか。

私たちのカラダは食べたものから吸収した栄養素で出来ています。つまり食事とは、食べたものが消化されて、栄養素が体にきちんと吸収されるまでが重要なのです。この栄養素が腸液として小腸に入り、大部分が小腸のひだ(絨毛)から吸収されます。そして吸収されなかったカスが大腸で固まって便になるのです。いくら体に良いものを食べても吸収する入り口の腸が汚れていたり、きちんと消化・吸収機能が働いていなかったりすれば、全身の細胞にまで栄養が行き渡りません。しかし、現代人は無意識に、腸が汚れてしまう原因をたくさん抱えています。

“1日3食しっかり食べる”こそが、腸を疲れさせ、腸を汚してしまっている原因なのです。

子供の頃から「1日3食きちんと食べることが大切」と教わりました。食事内容は目覚ましい変化を遂げたにもかかわらず、3食主義の考え方は変わっていないのです。この習慣が食べ過ぎを招き、腸を疲労させ、汚してしまっている可能性が高いのです。また、現代人は夕食の時間が遅い傾向にあります。夜通し腸を働かせ、腸が疲れてしまうと、睡眠の質の低下、倦怠感、肌荒れなどの不調が出やすくなります。当然、胃もたれや食欲不振にもなりやすくなるでしょう。現代の日本では、食べ物が食べられないといった飢餓が原因で亡くなる方は非常に少なくなっています。一方、心臓病、糖尿病、高血圧、脳血管疾患などの生活習慣病が原因で亡くなる人は全体の約5割にも及びます。飽食の時代になるにつれて生活習慣病が増えていった背景からも、3食主義の考えは現代にそぐわないのです。

「消化不良」とは、腐ったものが腸に溜まった状態

現代人は腸が疲労するほど食べ過ぎているにもかかわらず、皮肉なことに栄養不足に陥っている傾向にあります。食事は生きるためのものですが、現代の食事にはそれにプラスして楽しむためのものという側面があります。それにより、好きなものだけを食べる「偏食」の問題も起こりました。カップラーメン、ファストフード、スイーツ等をずっと食べ続けていれば、活動する為に必要なカロリーは摂れたとしても、栄養面では何かがマイナスになってしまいます。しかもそれらには“悪いもの”、つまり有害物質が含まれているという問題もあります。遺伝子組み換え食品や野菜から摂取される残留農薬、魚介類からは有害ミネラル、食品添加物、有害物質など挙げたらキリがありません。1人あたり、年間で4~8キロの食品添加物を摂取していると言われています。

このご時世、食品添加物を一切口にしないで生活を送ることは不可能でしょう。また、腸が誤ってこれらを吸収してしまうことで、悪いものが体内に広がることもあります。肉は食品のなかでも特に消化に時間がかかる食材です。それを消化する腸の温度は36~37度とされています。消化不良を起こした状態とは、消化しきれないものが大腸に長時間滞在し、腐っている状態のことをいいます。37度近い空間に便が何日もとどまっている「便秘」も、これに近い状態。腸内では便が腐敗して悪玉菌を発生させるため、お腹が張りガスの臭いがキツくなります。昨今、大腸がんが急激に増えています。腸に負担をかけ続ける食生活と大腸がんの増加は、無関係とは言えないのではないのでしょうか。

