



むびょうニュース

戦後間もないころの日本人の1日当たりの食物繊維の摂取量は約27gでしたが、現在は12gにまで減少しています。**大和酵素のシェリールは食物繊維たっぷり!**

腸内革命 長生きの秘訣は「腸内細菌」を増やすことだった!

私たちは通常、「頭を使う」「脳を動かして」というような言い方をしますが、より正確にいうと私たちは「頭の中にある脳」と「腸の中にある脳」の2種類の脳を体内に有していることとなります。前者を「頭脳」と呼ぶことに対して、後者を「腸脳」と呼びたいと思います。腸は人体において脳と同じような機能を果たし、最近では「第二の脳」と称されるまでになっています。特定の分野では頭脳以上に賢い働きをしているのですが、それは主に食物から吸収した栄養分の分析と吸収・排泄です。例えば、人命を奪ってしまうような細菌やウイルスが含まれた食品を口にする時、脳はそれが安全か安全でないかの判断が全くできません。食中毒を起こす菌が含まれていても『食べても良い』というシグナルを出してしまいます。こうして体内に食中毒を起こすような菌が侵入した時、殺菌したり、菌を体外に出したりする働きを持っているのは腸しかありません。有害な食物などが腸に入ってくると腸は大量の液体を分泌し下痢を起こします。その有害度が高ければ下痢にとどまらず嘔吐の指令も出します。下痢や嘔吐は生態としての優れた防御反応であり、腸がこの指令を出さなければ人間は生命を維持出来ない、といっても過言ではないのです。腸がこのような安全に関する高度の判断ができるのは、腸の中に張り巡らされた神経細胞がまるでコンピューターのように動いているからだと思われています。ウイルスや菌をセンサーが察知し、それに対応する為の的確な指示が【腸脳】から発信されているのです。

人体でコンピューターに相当するのは「頭脳」というのが一般的な考えです。ところが、脳には頭脳以外の【腸脳】が存在し頭脳にも負けない、いやそれ以上に重要な役割を担っていることが分かってきたのです。しかし、人体という組織の中に「頭脳」と「腸脳」という二つのコンピューターがあることは、ときに混乱を招きかねません。食欲一つとっても、コンピューターがふたつあると障害が生じてしまいます。賢い腸は、体に有害なこれらの食品を大量に摂取したいとは思っていません。ところがこれらの食品には頭脳の食欲中枢を刺激し、食欲を高める物質が添加されていて、口に入れた瞬間【うまみ】を感じ、頭脳はその誘惑にあっさり白旗を揚げてしまうのです。

ここ数年、脳死による臓器移植が話題になることが多いのですが、たとえ脳死状態になっても腸はその後も機能し続けることが出来ます。反対に、腸の機能が停止してしまったら人間は自力では生きていくことは不可能であり、当然脳も停止してしまいます。これに加えて、未だに腸は主に消化・吸収を目的としてとらえがちですが、人間の感情や気持ちなどを決定する神経伝達物質の多くは腸で作られているのです。【腸が煮えくり返る】【断腸の思い】【腹をくくる】【腹を探る】など、人の気持ちや心と腸や腹を関係付けた表現が多いのは脳と腸の関係が影響していると考えられます。こうしてみると、「第2の脳」である「腸脳」からドーパミンやセロトニンといった「幸せ物質」が作られていることが当たり前のように思えてきます。「腸は第2の脳である」という事は、基本的に脳が喜ぶことは腸も喜び、腸が嫌う事は脳も嫌うと言う関係が成立します。したがって、脳が楽しくなることなら腸内細菌は活発になり、「幸せ物質」もどんどん脳に送られていくのです。腸はそれくらい、優秀で頼もしい器官なのです。

「腸内革命」 東京医科歯科大学名誉教授 感染免疫学専攻 藤田紘一郎

- ・ 驚くほど減っている日本人の便の量
- ・ 腸内は好んで食物繊維を食べる
- ・ 食物繊維をたくさん摂取すると、自殺率が低下する
- ・ 幸せは、実は腸が作っていた

食物繊維たっぷりのシェリール



3,990円(税込)