



# むびようニュース

大和酵素の「一食抜き酵素療法」は各販売店にご相談ください。特に夕食抜き酵素療法は効果があります！

## 「食べ物のカス」と言われた食物繊維に脚光が

私たちは学校でまず、「3大栄養素」というものを学びました。炭水化物、タンパク質、脂肪の3つです。ただ近頃は、最後の字を「質」に統一し、炭水化物は糖質、脂肪は脂質というのが一般的です。次に教わった栄養素はビタミンとミネラルです。ミネラルは初めは、無機質という名前でした。この2つは補助栄養素と言われた時期もありましたが、今は3大栄養素に2つを加え、5大栄養素と呼ばれています。さて、ここまでは栄養学上の定義ですが、その後、栄養素と同じような優れた働きをする成分が分かってきました。それが食物繊維です。まだ通称の段階ですが、第6の栄養素の名が付けられました。この栄養素は、人間の消化酵素では消化されず、以前だと食物のカスとして、見向きもされない存在でした。食べ物として口から入っても、体内を素通りして行くだけで、せいぜい便秘の解消に役立つ程度、としか見られていませんでした。

### 大腸ガンの研究論文が発端に

転機になったのは、1960年代になって発表された研究論文でした。ヨーロッパに比べ、アフリカに大腸がんが少ないのは食物繊維の多い食べ物をたくさん摂っているからではないか、という問いかけで、大きな反響を呼びました。それを機に研究は急速に進み、食物繊維は便通を良くし、排便量を増やすと同時に、腸管から発ガン物質を排泄させていることも分かりました。このほか、糖尿病や高脂血症等の予防や改善にも役立っていることが明らかになってきたのです。日本では、食物繊維の代表はゴボウです。ゴボウは元々、薬草として中国から伝わったようですが、もし私たちの祖先が食物繊維の幅広い効能に気付いていたとしたら、大変な先見の明と言えるでしょう。

食物繊維には水に溶けやすい水溶性と、水に溶けにくい不溶性の2種類があります。水溶性はヌルヌルと粘っこい感じの食品に多いのが特徴で、ご存じの昆布やワカメなどの海藻類、納豆、コンニャク、サトイモなどにたくさん含まれています。一方の不溶性は糸状の筋があるザラザラした食品に多く、ゴボウなどの根菜、シイタケなどのキノコ類、このほかイモやマメ類、穀物の含有量も際立っています。そして出来れば毎日、水溶性、不溶性の双方から摂取するよう勧められています。日本には古くから「おふくろの味」と呼ばれる家庭料理が継承されてきています。全体としては数ある中で、きんぴらゴボウ、貝たくさんのおから煮、ヒジキと油揚げの煮付け、切干大根の煮物、ワカメの酢の物などは、食物繊維がたっぷりで、世界に誇れる健康長寿食です。更に、食物繊維の多い食品として、栄養分のないコンニャクが有名ですが、不溶性の硬い食品だと、よく噛まなければならず、噛んでいるうちに少量でお腹いっぱいになってしまうから「ダイエット食品」という別名もあります。

江戸時代や平安時代などの人は、ウンチをしてもお尻を拭いていない人が多かったようです。雑穀米、野菜、イモ類など、食物繊維たっぷりのものや酵素が豊富な床漬けをよく食べていたおかげで、お尻を拭かなくてもいいような良い便がでていたようです。

今  
月の  
オ  
ス  
メ  
商  
品



シェリール 3,990円（税込）

毎日便が出ていても、詰め込み過ぎで腸のぜん動運動が弱まり、押し出し式（トコロテン式）の便通の方が増えてきています。食事の量が少なくなったり、一食抜くと便秘になる方、又、ペーパーでお尻を拭くと、べとっとする方は高脂肪、低繊維です。悪玉菌が増え、これらが出す毒ガスは発ガン性があり、肝臓に吸収されます。腸の掃除に食物繊維・ビフィズス菌たっぷりの「シェリール」は脂肪、油を抱き込んで排泄します。