



むびょうニュース



「酵素」がつくる
腸免疫力

…鶴見隆史 大和書房

1,300円＋消費税

成人病の根源は、食物繊維を失ったから

腸の健康で酵素食と同じくらい注目しているのは、食物繊維の存在です。食物繊維とは炭水化物の一種で、「人の消化酵素でほとんど消化されない高分子の成分」と定義されているものです。昔は「食べ物のカス」扱いでしたが、今ではこの食物繊維が健康に大いに貢献していることは、多くの人たちに知られるようになっていきます。食物繊維の有効性として・・・

- ①繊維が腸壁を刺激して、胃腸の運動や消化液の分泌を活発にする
- ②腸内細菌が食物繊維を栄養にして繁殖、ビタミンB群などを合成する
- ③小腸での消化時間を長くして、糖分が腸に吸収されて生じる血糖値の上昇を和らげる
- ④大腸での食物の通過時間を短くして、腸内細菌の作用で排便をスムーズにする
- ⑤胆汁酸の再吸収を抑え、血中のコレステロールの量を下げる
- ⑥有害物質、毒性金属を吸収して発がんのリスクを減らす

食物繊維には水に溶ける水溶性と水に溶けない不溶性があります。水溶性の食物繊維の特徴は水を吸ってネバネバになり、ゼリー状に膨らむことです。そのためコレステロールや胆汁酸の吸収を抑制し、血液中のコレステロールや肝臓内のコレステロールを減らす効果があるのです。胆汁酸というのは、コレステロールを原料として肝臓で作られる、脂肪を溶かす消化液ですが、常に肝臓、小腸、胆のうの中に一定量が蓄えられて、脂肪を消化・吸収するとき十二指腸に分泌されます。その役目が終わると再吸収され、再び肝臓に送り込まれます。これが胆汁酸の「腸肝循環」といわれるものですが、ゼリー状になった水溶性の食物繊維はこの胆汁酸を吸着し、便と一緒に排泄します。すると当然蓄えていなくてはいけない一定量が不足することになるので、再生産しなければいけません。そのとき使われる主な材料が、肝臓や血液中のコレステロールです。こうしたことから、動脈硬化や高コレステロール血症、虚血性心臓病、脳血管疾患、胆石などの病気に対する予防効果が高くなると言われているのです。水溶性の食物繊維は、糖分の吸収も遅くさせるので血糖値の急激な上昇も防ぎ、糖尿病の予防にもなります。そして、高血圧の防止にも役立っています。食物繊維が、食塩などに多いナトリウムと結合しやすいという特徴も持っています。ナトリウムと結合したこのゼリー状の水溶性食物繊維は、そのまま大腸に送られ体外に排泄されます。これが血圧を下げる効果につながっているのですが、生活習慣病に効くというのは、こうした一連の働きからです。またビフィズス菌などの善玉菌を増やし、腸内細菌叢のバランスを良くします。

もう一つの不溶性の食物繊維は水分吸収作用が強く保水性が高いのです。水を含むと数倍から数十倍に膨れ上がり、それが腸壁を刺激して腸の蠕動運動を盛んにします。そのため、食べ物の残りカスを素早くスムーズに体外に排泄させます。その吸水力で便の量を増やし柔らかくするので、便秘の解消、宿便の排泄にも効果があります。また、腸内の有害物質を吸着し、体外に排出する働きもあります。その有害物質は、発がん性があったり、有害重金属もあったりで、濃度とともに腸内にとどまる時間が長くなればなるほど、ガンをはじめとあらゆる病気を引き起こします。例えば、大腸憩室もその一つです。不溶性の食物繊維が不足すると便秘がちになり、便は少量で固くなります。するとその小さな固い便を押し出すために、腸壁の筋肉は余計な努力を強いられるのです。その為腸内の圧力が非常に高くなり、圧力が続くと大腸の壁の一部が耐えきれなくなり、その部分が腸壁を突き抜けて風船のようにぷっくり飛び出してしまいます。これが憩室です。予防するには、不溶性の食物繊維を豊富に摂ることです。不溶性の食物繊維の不足は、ほかにも虫垂炎や裂孔ヘルニア、鼠径ヘルニア、下肢の静脈瘤（静脈が拡張し、蛇行屈曲して浮き出た状態。便秘などで腹圧が上がると、静脈血が逆流して起こる）、痔核、脱肛なども起こしてしまうのです。

日本人のがんや糖尿病などの慢性病の急激な上昇は、この食物繊維摂取の大幅な減少と大きく関連していると考えています。

「酵素」がつくる腸免疫力 鶴見クリニック院長 鶴見隆史



3,800円＋消費税

シェリーに含まれる食物繊維サイリウムは、プランタゴ・オバタというオオバコ属の植物の種皮（外皮）を粉末にしたもので、主にインドで栽培されています。成分の90%以上が食物繊維で、不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の割合が1対4です。サイリウムの粉末を水に溶かすと約30倍にふくらみ、粘り気のあるゼリー状に変化します。これはサイリウムの成分の大半を占める食物繊維がすぐれた膨潤性と保水性をもって、型崩れのしないゲル状を保つからです。



サイリウム画像