

2月



むびょうニュース

腸の腐敗物を掃除して腸を強くすることでウイルス・菌に負けない環境を作りましょう！

体内酵素をカバーする体外酵素

体内酵素は、年をとるとともに減少します。生産量だけでなく、その力、活性も次第に低下していきます。体内酵素という《自前の酵素》は、その量も質も加齢とともに低下していくのです。健康で生きるには、体内酵素の衰えや不足を補わなければいけません。そこで必要なのが食物酵素です。食物酵素とは生の食品等に含まれる酵素のことで、この酵素にも「消化力」があるのです。日本ではさんまやサバなどの焼き魚料理に大根おろしを添えますが、これは食物酵素の消化力を利用した、とても理にかなった食事法です。なぜなら、この大根おろしには100種類以上の酵素が含まれているからです。アミラーゼ（ジアスターゼ）は、ご飯のでん粉の分解に、プロテアーゼなどは魚肉のタンパク質の分解に、リパーゼも魚や肉の脂の分解に働きます。そのほかにも活性酸素を攻撃するカタラーゼやガン物質分解酵素のオキシダーゼも含まれています。

3つの消化酵素が入った酵素源
30包 3,500円+消費税



日本人の体質、日本人の食事

日本人ほど、食物を生で食べるという食文化を大切にしてきた民族はありません。植物性食品においても日本人は漬物という火を通さない調理法で食物酵素を摂る知恵を持っていました。納豆や味噌、醤油などの発酵食品も、日本人の知恵です。これらの食品にある、微生物がつくる酵素や物質が、体内酵素の働きである代謝、解毒を助けてくれるのです。日本人は縄文時代から穀物、野菜、豆、小魚を主体とした食事をしてきました。飛鳥時代に発布された天武天皇の肉食禁止令もあり、長い間動物性食品を摂る習慣がありませんでした。このような長い歴史の中で培われたのが、タンパク質分解酵素が弱く、大量の動物性タンパク質を摂ると腸内に未消化のタンパク質が残りやすいという遺伝的体質です。それを証明するのが腸の長さです。日本人の腸の長さは平均すると約9メートルあり、欧米人と比較すると2メートルも長いのです。これは食物繊維を含む植物性の食品をしっかり分解し、消化・吸収するためです。腸が長くなったのはそれらの食品を上手に摂取するために進化したのです。日本人は他の民族より膵臓が小さく、インスリンの分泌が少ない傾向にあります。これも玄米など精製度の低い穀物を中心とした食生活に適応した体質・能力です。胃酸の分泌も少なく、欧米人の半分程度です。

欧米人は、動物性タンパク質を速やかに排泄するため短い腸が必要であり、動物性蛋白質を早く消化・吸収するために大量の胃酸が必要なのです。動物性タンパク質は腸内に長く留まると腐敗し、有害物質を生じるからです。しかし、現代の日本人はどうでしょう？その体質に逆行した食生活になってきています。いわゆる食の欧米化です。近年、ガンや糖尿病などの生活習慣病に苦しんでいる人が多いのはその結果でしょう。ガン死はここ30年で20万人も増え、50年前にはたった3万人だった糖尿病患者が、現在2000万人を超えています。急増するアルツハイマー病や老人性疾患などにも苦しんでいます。大人、老人だけでなく子供世代にも肥満や生活習慣病が急増しているという惨状は、将来の日本人の健康問題に大きなくらい影を落としています。【すべては食の乱れから。食の欧米化は日本人の体質に合わない、とても危うい食習慣です。】もう一度、祖先たちが知恵を絞り、工夫を重ねながら作り上げた食文化を見直す時期に来ているのだと思います。

「酵素」がつくる腸免疫力 鶴見クリニック院長 鶴見隆史



掃除した後に食物繊維で
腸内環境を整えるシェリール
30包 3,800円+消費税

日本人の食生活の変化

