

腸内フローラを改善して健康&長寿に！

日本人に多いがんと言え、以前は胃がんでした。ところが2016年の統計では肺がん、大腸がん、胃がんの順に死亡数が多くなっています。喫煙者やピロリ菌保菌者が減っていることから、今後は肺がんと胃がんは減ると考えられますが、大腸がんで亡くなる人は今後ますます増え、近い将来、日本人のがん死亡率の第1位になるでしょう。

私たちの体には外敵から身体を守るための免疫システムが備わっていますが、免疫細胞の60~80%が腸に集まっています。このため、腸の状態が良いと病気になりにくいのです。腸を整えてくれるのが、乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌です。乳酸菌はがん細胞やウイルスを見つけ出して除去するNK細胞（ナチュラルキラー細胞）という免疫細胞を活性化したりして、ガンを防いでくれます。また、血圧の上昇を防いだり、血糖値の上昇を緩やかにするなど、生活習慣病の予防・改善にも効果を発揮しますし、アレルギーの軽減にも働くことがわかっています。

乳酸菌は身体だけでなく、心の状態にも影響します。脳と腸はそれぞれ独立した神経系を持っており、お互い密接に関わっています。「幸せホルモン」といわれるセロトニンの8~9割は腸で作られています。セロトニンは腸のぜん動運動を活発にしますが、減ると便秘の原因に。この状態が続くと、腸でも脳でもセロトニン分泌が低下し、心と体の不調を招きやすくなるのです。

腸内フローラのバランスが崩れる主な要因は、なんとといっても肉の摂り過ぎが一番でしょう。肉は重要なタンパク源ですが、摂り過ぎると小腸で消化しきれずに大腸に届き、悪玉菌のエサになります。

日本人は欧米人より腸が長いので、悪玉菌のエサを排出するのに時間がかかり、その分悪玉菌が増えやすくなるのです。暴飲暴食や極端なダイエットも、腸内フローラのバランスを崩します。特に最近流行している糖質制限ダイエットは、便の材料となる穀物が不足しがちで、悪玉菌のエサとなるタンパク質や脂質が過剰になりやすいので、腸内フローラのバランスを崩す元凶になります。また糖質を制限することにより善玉菌のエサも無くなり、善玉菌も減ってきます。さらに細胞も糖が必要な為、脂肪や筋肉に蓄えられた糖を不足分としてエネルギーに替えるので、結果体重は落ちますが、筋肉まで痩せてしまうのです。

風邪などで安易に抗生物質を使うことも問題です。抗生物質は悪い菌だけでなく、善玉菌も減らしてしまうからです。腸内環境を整えるには、善玉菌を増やし、悪玉菌を増やさないことが大切です。善玉菌を増やすには ①善玉菌を摂取 ②善玉菌のエサを摂取の2つの方法があります。 善玉菌のエサとなるのは、食物繊維やオリゴ糖です。食物繊維は玄米などの穀物や野菜、海藻、キノコ、果物などに多く含まれています。豆や豆製品、ごぼう、玉ねぎには食物繊維もオリゴ糖も豊富に含まれています。食事以外で便秘を防ぐには、適度な運動も必要です。散歩レベルのウォーキングなどで日頃使わなくなった筋肉を動かし、お腹も腹筋を鍛えて刺激することでぜん動運動を促してみましよう。

新宿大腸クリニック院長 後藤利夫先生



昭和21年から続く大和酵素！「本草」は薬局のみの専売品です

60数種類の新鮮な野菜・果実・海藻・キノコと10数種類の民間植物を黒糖・粗糖・麦芽糖・ブドウ糖・オリゴ糖など独自にブレンドしたものを加え原料に含まれる植物性酵素を発酵抽出します。もちろんアミノ酸、ビタミン、ミネラルも豊富に含まれています。