

# ここから通信

\* アオバの会員様への情報誌 \*



AOVA

## 腸と健康

60兆個の細胞を元気にするポイントの第一は、細胞の材料選びの大切さと消化吸収の力です。

人間を含むすべての動物は、胃腸の働きが衰えると健康を損ない、自分の口から物を食べ、消化吸収できなくなったときに命の終わりを迎えます。

腸の役割が、健康長寿に大きくかわることが、近年解明されてきました。

## 腸の働き その1「消化吸収」

私たちが食べたものは、食道・胃・小腸や大腸などを経て、約24時間かけて便となって排泄されます。

口から肛門までは一本の管と同じで、吸収されなければ管の中を通り過ぎただけです。

口に入れたら体内に入ったと錯覚しがちですが、腸管からしっかり吸収されなかった食べ物は、ゴミ箱に生ごみを投げ入れたのと同じ。細胞に送り届けられるどころか、腸の中で腐敗して、あらゆる体調不良の原因を作ります。

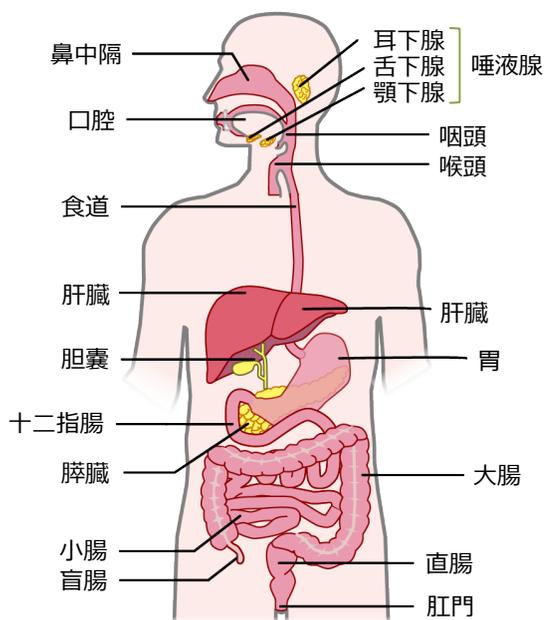
### 食べたものが腸管から吸収されるためのプロセス

#### ① 咀嚼

一口ごとに箸を置いてよく噛むことが大切。これによって、胃酸やその他の消化液の分泌を促します。唾液には糖質を分解するアミラーゼや免疫を高める物質が含まれます。

#### ② 胃酸

健康な人の胃液はpH2前後の強酸性です。たんぱく分解酵素やペプシノーゲンが含まれ、タンパク質と重合している栄養素を引き出します。特に貧血を改善するため、鉄とともに必要な葉酸やビタミンB12は胃酸が十分出ないと吸収することができません。



#### ③ 消化酵素

十二指腸や小腸に送られる食べ物のpHを調節します。胃酸が十分出ていることで、胆汁や膵液など脂質や炭水化物を分解する消化酵素の分泌が促されます。

#### ④ 腸内環境

咀嚼・胃酸やそれ以外の消化酵素がしっかり働いていることにより腸内環境（腸内フローラ）が整います。

1000種類100兆個もの腸内細菌が、必要な栄養素の消化吸収を行い、免疫力を高める働きをしています。

## 腸の働き その2 「腸管免疫」

健康な腸の粘膜はふかふかの絨毛に覆われ、外部から細菌やウイルスが侵入するのを防いでくれます。ところが、消化のプロセスが働かず未消化の食品が腐敗すると、細菌・毒素・発がん性物質が発生。特に万病のもとである活性酸素が大量発生します。

その結果、バリアとなる粘膜の絨毛がさらに減って、有害物質の排除や解毒ができなくなってしまうのです。

私たちの腸内環境は、善玉菌・悪玉菌・日和見菌の3種類から構成されているといわれています。何らかの理由で悪玉菌が増殖してしまったとき、腸内環境が乱れます。

### 胸腺免疫

若い時期に細胞（免疫細胞）の基礎を作る

### 腸管免疫

身体全体の免疫を作る



腸絨毛



腸内フローラ（腸内細菌叢）

### その結果起きる主な症状

- ① 便秘・下痢・悪臭便・腹部膨満・腹痛
- ② 逆流性食道炎（胃が圧迫され噴門がゆるんで胃酸が上がってくる）
- ③ 口臭・体臭・悪臭ガス
- ④ 肥満・肌荒れ・吹き出物・口内炎・じんましん
- ⑤ 不眠・自律神経の乱れ

### 腸内環境を改善するために

- ① 「ながら食べ」をせず、よく噛んで食べる
- ② 食物繊維や発酵食品を積極的に摂る
- ③ お腹を温める（冷たいものを飲み過ぎない）
- ④ 喫煙・不要な薬剤の服用（特に抗生物質に注意）・アルコールの大量摂取をしない
- ⑤ 適度な運動をする
- ⑥ 菌のバランスを整えるサプリ「chorich」がお勧め
- ⑦ SOD様作用食品を毎日摂取
- ⑧ よく笑い「明るく楽しくおおらかに」を心がける

毎日の食事をいただくことは、動物・植物などたくさんの命をいただくことです。感謝して、楽しく、そしてよく噛んでいただくことにしましょう。食と腸、そして心身の健康はとても密接な関係にあるのです。

chorich（チョーリッチ）  
90粒  
6,264円（税込）



### 健康に対するお悩み、 私がお答えします

前田美恵子が、あなたのお悩みに対応させていただきます。お医者様に行くほどではない、ちょっと気になる体のこと、お気軽にご連絡ください。

前田 美恵子

一般社団法人 日本免疫研究会 常任理事 専任講師 実践健康経営指導士  
一般社団法人 日本予防医療協会 ADVANCE予防医療診断士  
ドクターダイエット・インストラクター  
一般社団法人 日本健康生活推進協会 健康マスター・普及認定講師  
一般社団法人 日本栄養医学食養協会 Digestion Meister認定

ここから通信はアオバの会員様への情報誌です

株式会社 エーオーエーアオバ

〒112-0015 東京都文京区目白台3-4-11 GFビル  
TEL 03-5976-1411 FAX 03-5976-1414