

腸内細菌 と健康

腸の中に、いい菌を
育てられるかどうかは、
私たち次第です。

腸内環境を
整えましょう！

腸内細菌は、
健康と深く関係しています

人の細胞は60兆個（一説には37兆個）
ありますが、そのすべての元はたった
ひとつの受精卵です。細胞分裂をしな
がら、コピーをくり返ししながら、増え
ていき60兆個になります。この数字を
聞いてもピンときませんが、実は人の
体の中にもっとたくさんあるのが、腸
の中の細菌。その数はなんと100兆
個以上います。地球上に住んでいる人
の数は70億人ですから、その1万倍以
上の数が、私たち一人ひとりの腸の中
にいます。では、いい菌を育てる
ためにはどうしたらいいのでしょうか。

◎監修
日本免疫研究会・常務理事 専任講師
前田美恵子

お問合せ はカスタマーサービスまで

TEL : 0120-142039



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 ジーエフビル
TEL 03-5976-1411(代) <http://www.aooaova.jp/>

100兆個いる細菌のすべては解明されておらず、あらたな細菌がどんどん発見されているほど未知の世界。それでもわかっているのは、腸内細菌は健康と深く関係しているということです。

個性豊かな細菌たち

100兆個以上いる腸内細菌たちは、人間が食べたものをエサにして互いに競いあい、助け合いながら私たちの「生態系」を作っていますが、その細菌たちが作る生態系のことを「腸内フローラ」と呼んでいます。フローラを辞書で調べてみると「繁栄する」とか「咲く」という意味がでてきますが、個性豊かな細菌たちが腸の中で、花のように咲き乱れているのが腸内フローラなのです。

うんちのパワーを知る

腸内細菌というと真っ先に浮かぶのが善玉菌の代表であるビフィズス菌や乳酸菌。腸内細菌は便通をよくし、お腹の調子を整えたり、免疫機能を高める、さらには悪玉菌を抑えるなど、頼もしい限りです。ところが宿主である私たちは腸内フローラに細菌が100兆個もいるのにピンときません。ご安心ください。じつはこの腸内フローラを身近に感じられる場所があるのです。

それはどこかというトイレ。誰もが欠かさず、日々お世話になっている「うんち」です。

実はうんちの1/3は腸内細菌でできていることを知っていましたか？残りの2/3は？それは口から入れた食べ物の食べかすと腸壁がはがれ落ちたもののなのです。腸内細菌はお腹の中に常に1~2kg住んでいて、毎日増殖していますが、新しく増えた分はうんちとなって外に排出されます。

100兆個以上もいる細菌のすべてはいまだ解明されておらず、あらたな細菌がどんどん発見されているほど、腸内細菌は未知の世界。わかっているのは腸内細菌は健康と深く関係しているということです。



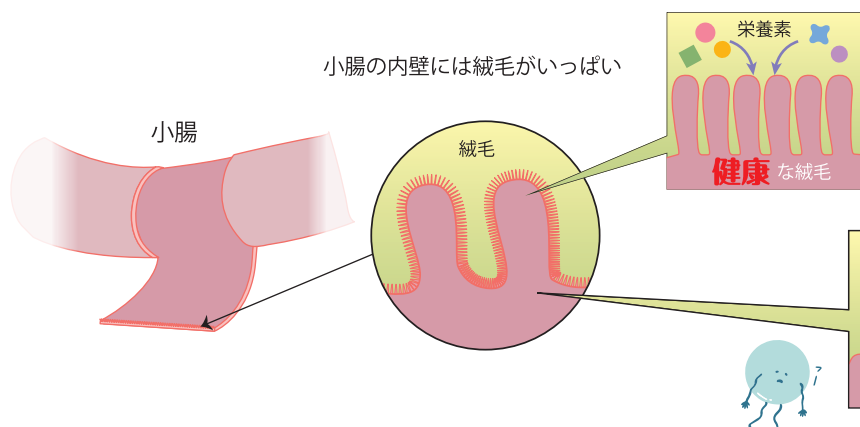
食事は腸内細菌にとって大切なエサ

食事をエサというところと語弊がありますが100兆個の腸内細菌を私たちは誰もが飼っています。

もし、偏った食生活が続き、腸内細菌が大好物な食物繊維が不足すると、それをエサにしている細菌たちが減ってしまいます。(ちなみに肉には食物繊維はありません)

食物繊維といえば野菜などに多く含まれていて、便通をよくする効果があるという話はみなさんご存じですよね。ところが野菜がなぜ必要なのかわかっていても、なかなか実践できないのが現実です。そこで「食物繊維は腸内フローラ細菌のエサ」だと知り、その腸内細菌たちが私たちの中で大切な働きをしてくれていることを考えると、野菜を食べるのが楽しくなることに気がついたのです。皆さん野菜を食べるとき、お腹の中の細菌たちが喜ぶ様子を思い浮かべてはいかがでしょうか？

小腸の内壁には絨毛がいっぱい



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。



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。活性酸素が大量発生し、バリアとなる粘膜の絨毛が更に減って、有害物質の排除や解毒ができなくなってしまいます。

昔ながらの生活が健康に いいのは、腸内細菌と ともに歩んできたから

2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されました。健康にいい食事の代表として、世界でも大ブーム。和食がなぜ健康にいいのかはわかりませんが、日本人にいいのは、私たちのお腹の中にいるのが「和食を食べて生きてきた腸内細菌」だからです。しかし、先祖たちから受け継がれた和食を短期間で一変させてしまったら、先祖と腸内細菌がともに築きあげてきた成果を台無しにしてしまうことを肝に銘じておかないといけません。和食は長い歴史の中で積み重ねられたものなのです。

自然は多様性だから 長く続く

自然には多種多様の生きものが住んでいます。それぞれの生き物は自分勝手に生きていくだけとしても、生態系全体を見ると役割を担っています。

植物は太陽の光を浴びて成長し、草食動物のエサになります。草食動物は肉食動物のエサとなり、動物たちのフンは植物の肥料となります。

昆虫たちは花の蜜をもらって花粉を運び、鳥は種を運ぶ。もし一つの役割を一種類の生き物だけが担っていたら、その生き物がなんらかの理由で激減したら大変です。しかし、たくさんの種で構成されていたら変化は少なくなります。

これを食物にたとえたら、TV番組で紹介されたあとの大騒ぎがいい例です。この世の中にはこれだけあれば大丈夫という食物はありません。理想は「繊維質を含んだ食べ物をバランスよく摂る」ことが一番ですが、忙しい日常の中で思うように実行できないという人は、食物繊維成分が配合された健康食品や、善玉菌の代表のビフィズス菌を増やす働きのある、青パパイヤを主原料としたアオパパイヤクエストプラスを上手く活用してみるのはいかがでしょう。

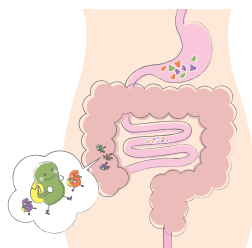
酵素の働きって？

みなさんは、自分の食べたものがきちんと栄養として摂り入れられているかと思いませんか？実は、ただ食材を口にするだけでは、体の中へ適切に、吸収されるとは限りません。栄養素の固まりである食べ物を細かくし、さらにきちんと体に吸収され

やすい形に変化させることができ、はじめて栄養として摂り入れることができるのです。この「きちんと体に吸収できる形に変えていく」ために噛むこと、胃酸が出ていくこと、腸内環境を整えること、そして消化酵素が必要です。私たちの体のあらゆる働きに関わっている酵素の中で、今回は食べ物の消化を担う「消化酵素」についてお話しします。

食べ物の消化吸収

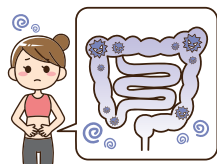
食べ物はそのままでは栄養素体に摂り込めないのです。小腸で吸収できる分子レベルまで小さくする必要があります。その役目を消化酵素が担っています。消化酵素は、食べ物を切ったりはずしたりしながら、分子レベルの微細な形に分解・変換するハサミのような働きをしています。こうした消化酵素の働きによって、はじめて食材のもつエネルギーや、各栄養素が小腸から体内に吸収され、摂り入れられるのです。



食べ物は口から入って24時間の旅を続け、体外へ排出されます。

腸内環境の乱れによって起きる主な症状

- 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



少しずつでも
改善して
いこう!!



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. よく笑い「明るく楽しくおおらかに」を心がける
7. PQP や SOD 様作用食品を毎日摂取

食物を体が吸収できる形に変えてくれるのが酵素。

酵素が少なくなると……

加齢に伴い、私たちの体内の酵素は残念なことにどんどん減少していきます。食べ過ぎや、消化酵素を多量に必要とする肉や揚げ物、加工食品中心の食生活も考え直さなければなりません。体内の酵素が分泌されないとい消化不良をおこし、脂肪の蓄積に繋がったり、腸内環境の悪化を招きます。さらには細胞自体に必要な栄養素が届かなくなること、様々な障害へと繋がっていきます。

このようにせっかく栄養豊富な食べ物食べても、それらが体内できちんと分解・吸収されなければ、私たちの体は元氣になれないのです。

酵素をきちんと働かせるためには

消化酵素がきちんと働くためにはどうしたらよいのでしょうか。一つは、よく噛んで、ゆつくりと、腹八分目に食べること。咀嚼をすることで唾液や胃酸がより分泌し、消化酵素の分泌をも促進します。また、食べ過ぎないことも大切です。

そしてもう一つは、食べ物に含まれている食物酵素を積極的に摂り入れることです。例えば生の野菜や果物、発酵食品に含まれる酵素は、自らを分解するのに働くだけでなく、酵素が少ない他の食べ物の消化、分解にも働きかけます。

よく知られた例では、料理に大根おろしを添えることで、食べた物の消化を助けるといわれていますが、これは大根に含まれる「ジアスターゼ」などの消化酵素と一緒に食べた物の分解を促進させているのです。

ただし、酵素は熱に弱いという特徴があります。加熱調理や加工食品が中心の現代の食環境では、せっかく酵素が含まれている食材を食べても、その時点では既に酵素は活性を失ってしまっています。結果的に食材に含まれる酵素が不足しているだけでなく、それらを分解するために、さらに体内の消化酵素が使われるといった悪循環となっています。

それらの弊害を予防し、健康を維持していくためには、加熱していない生の野菜や果物、発酵食品などを

上手に摂り入れ、食物酵素の働きを活用していく必要があるのです。

青パパイヤは「酵素の王様」

酵素を含んだ食材は星の数ほどありますが、その中で「酵素の王様」と言われているのが青パパイヤです。果物のイメージが強いパパイヤですが、沖縄では100年以上前から、熟す前の青パパイヤが野菜として食べられてきており、医食同源の食材として長寿に一役買っていました。

未熟果である青パパイヤは、存在する植物の中でも最高の分解酵素を豊富に含んでいます。通常、酵素を含んだ食材の多くは、三大栄養素と呼ばれるタンパク質、糖質、脂肪のうちどれか一つだけの分解にしか対応できません。しかし青パパイヤは、植物には珍しく「タンパク質分解酵素」「糖質分解酵素」「脂肪分解酵素」の3種類全てを含んでおり、一つの食材で三大栄養素の全てを分解することができる、まさに酵素の王様なのです。

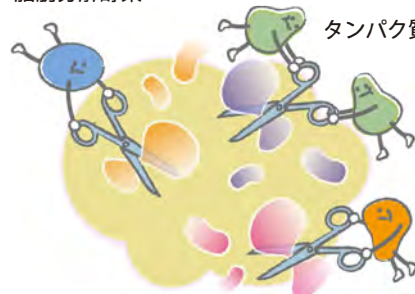


青パパイヤ

脂肪分解酵素

タンパク質分解酵素

糖質分解酵素



青パパイヤの酵素三兄弟

果物のパパイヤにはパパイン酵素はほとんど含まれていません。酵素のチカラを活用するには青パパイヤをお勧めします。