

‘知っところ’ コラム



天然由来の成分を摂取する効果

2021. 9.13

★ 天然の薬としての食物

人類は細菌が発見される前から身体を治す天然の薬として食物を利用してきました。その一つがニンニクです。紀元前数千年からニンニクは病気を治す薬効があるとされてきました。現在では自然の抗菌作用があることが知られており、天然の抗ガン剤としても認定されています。アメリカ国立ガン研究所では、ガンの予防に効果があると考えられる食品約40種類を期待できる順に上からピラミッド型に並べ『デザイナーフーズ・ピラミッド』という分類を行いました。その最上位にニンニクがあります。

ブロッコリースプラウトに含まれるスルフォラファンは、植物が害虫から身を守るために作り出した天然の抗菌薬で、独特の苦味があります。1日70グラムのブロッコリースプラウトを8週間摂取すると、ヘリコバクター・ピロリ菌の数が8分の1以下に減少するので、小腸内細菌増殖症（SIBO）や過敏性腸症候群にも効果的です。天然の抗生物質なので耐性菌の出現を心配する必要もありません。

他にもニンニクとレモンの組み合わせには静菌作用があり、ココナッツオイルに含まれる遊離脂肪酸は分子量が小さいので胆汁や胆汁の関与なしで消化し、もずくに含まれるフコイタンは腸内ガス（水素ガス）を減らし、生姜は腸管運動を促進します。逆に、腸内細菌に悪影響を与える食品はジャンクフードやファーストフードです。これらは最大級の努力で食べないようにしましょう。一方、オリーブオイルやオメガ3脂肪酸を多く含む地中海料理や和食は日本人に適しています。

★ お腹の不調の原因

お腹の不調の指標となるのがオナラの数です。通常、オナラは男性で1日14回、女性は7回ほどが健康体と言われます。これが2倍以上であれば腸内に多くのガスが溜まっていることとなります。飛行機の中は気圧が低下するのでお腹の空気が膨張し、ガスが多く産生され腹痛も起こしやすくなります。そこで機内ではできるだけウエストを締め付けない服装を心がけ、機内食は少なめに食べて炭酸飲料は飲まないようにすると良いでしょう。気圧が下がるという意味では高山に登る際にも同様の注意が必要です。

小麦に含まれるグルテンというタンパク質は摂取すると小腸粘膜に異常免疫反応が起こり、腹部の張りや腹痛、下痢、便秘などが生じます。グルテンは小麦以外にもライ麦や大麦などの穀物類に多く含まれており、パンやピザ、パスタ、シリアルなどのモチモチ感やふっくら感の成分となるタンパク質です。セリアック病の人はこのグルテンを控えなくてはなりません。セリアック病は症状が過敏性腸症候群に似ており、グルテンを摂取しなければ症状が回復することが知られています。

運動による腹部の症状を運動誘発性胃腸症候群と呼びます。激しい運動をすると骨格筋の血液量が増加し、そのせいで腸管の血液量が減少するので腸は虚血状態になります。すると腸内細菌が産生するエンドトキシンという毒素が血液中に漏れ出すので下痢や腹痛、吐き気、下血を引き起こします。

★ 和食を見直し、摂取しよう

日常生活の中で、糖質のグルテンをあまり含まず、水溶性の食物繊維や魚介類、海藻類、豆類、発酵食品を多く使用する和食が腸の健康には最適であることが分かってきました。日本人は古来から自然の中で生活し、肉類よりも野菜など食物繊維や魚介類、豆類などを主食として摂取してきました。この環境が数千年も続いてきたのです。それが欧米食になることで腸内環境は急激に悪化しました。第二の脳と言われる腸の環境を整えるため、今一度和食を見直し、積極的に摂取してみてください。



人は紀元前の昔から食べ物を薬として利用してきたのよ

