



トムズの

‘知っとど’コラム

VOL.80



腸の老化を防ぐミネラル

2012.3.19

◆◆ 腸は第二の脳

腸は、食べ物を消化し栄養分を吸収した後、剥がれた腸の粘膜と共に老廃物を排泄する役目をします。また、食べ物と一緒に入ってきた細菌やウイルス、食品添加物などの化学物質を無毒化し、便として体外に排泄します。このように外部からの病原微生物の侵入に対して防御する働きを腸管免疫といいます。腸には多くの防御システムが関与しているので、腸が毎日健康でないと病気になるリスクが高まり、老化が進みます。

腸は第二の脳と言われるように、神経細胞が集中する部分があり、ストレスを感じやすい非常に敏感な器官です。そこで腸の健康に欠かせないのがミネラル成分です。腸に必須なミネラル成分は、カルシウム・マグネシウム・ナトリウム・カリウムなどで、いずれも生体内に存在し、生命の維持に欠くことのできない電解質です。

◆◆ 腸とマグネシウム

カルシウムが欠乏している時、カルシウムを摂取してもマグネシウムが不足しているとほとんど吸収されません。マグネシウムは便通にも関与するので、便秘の治療薬として酸化マグネシウムが処方されます。食べ物と一緒に摂取されたマグネシウムの25～60%は小腸で吸収され、残りは大腸で水分を大量に含み便を軟らかくします。しかし、酸化マグネシウムは腎臓からの排泄が悪いので、一度に多量に摂取すると血中のマグネシウム濃度が上昇し、腎臓障害の原因ともなります。水に溶けやすく、血中のマグネシウム濃度の上昇を防ぐのが水酸化マグネシウムです。これはニガリ・岩塩・硬水などに含まれるマグネシウムで、海藻類・豆類（納豆、ごま、落花生）・牡蠣・柿・サツマイモなどに含まれています。

マグネシウムは、腸からの吸収が悪く、一定量が吸収されるとそれ以上は吸収されずに排泄されてしまいます。そのため常に一定量を摂取しなければ、すぐにマグネシウム欠乏になってしまいます。マグネシウムはミトコンドリア内でエネルギー源（ATP）を作り出すための補酵素として働くので、マグネシウム不足になるとエネルギーも十分に補給されません。また、マグネシウムは腸の粘膜を守ったり、腸の神経細胞の働きを円滑にし、腸管免疫力の向上や腸のストレスを緩和する働きがあり、体内の代謝（体温や血圧の調節・筋肉の緊張の緩和・細胞内エネルギーの蓄積や消費）をコントロールしています。マグネシウムが不足する理由には、甘いものを食べる・汗をかく・ストレスがかかるなどがあります。運動時にマグネシウムが不足すると、肉離れなどのケガを起こしやすくなります。

◆◆ 腸の健康とカルシウム

カルシウムは、骨や歯の材料になるだけでなく、大腸ガンに対して予防的に働き、大腸ガンの発症リスクを20～30%低下させるという報告もあります。脂肪やタンパク質の多い食事はかりしていると、腸内細菌叢のバランスが崩れて悪玉菌が増加し、大腸ガンの発生につながります。また、脂肪やタンパク質の消化のために胆汁の分泌量が増え、胆汁酸が多量に放出されます。この胆汁酸が酸化して大腸粘膜を刺激し、大腸ガンを誘発する原因ともなります。カルシウムは、胆汁酸を吸着して便中に排泄する働きで大腸粘膜を保護します。また多量に摂取しても一定量が吸収され、残りは腸内に残存し、大腸ガンの予防に働きます。カルシウムの中でも炭酸カルシウムはシュウ酸カルシウムやリン酸カルシウムより吸収性に優れています。

以上のように、カルシウムやマグネシウムなどのミネラル成分は、腸の健康維持に、大切な役割を担っています。これらを豊富に含む水を一日当たり2ℓ以上飲んで腸の働きを元気に保ちましょう。

大切なのはミネラルバランス

