

ムスピの会ニュース

発行
ムスピの会
出版部
3月の月齢
新月 3/7
上弦 3/14
満月 3/21
下弦 3/28



腸荒れは何故引き起こされるのか？ その①

最近 腸内環境を改善するためのさまざまな本や健康食品が販売されていますが、これは、多くの方に腸が大切な臓器であることが認知されたからでしょう。腸の働きがわかると、食事による改善ができるようになります。まずは、腸のメカニズムについて考えてみましょう。

腸内環境改善のカギは大腸にあり

腸は小腸と大腸に分かれています。小腸は長さが六～七メートルもあり、腸壁が絨毛に覆われているのに対して、大腸は一・五メートルくらいで、絨毛がないのが特徴です。腸内細菌は約三百種類、百兆個存在し、重さになると一・五キロにもなるといわれ、小腸に五パーセント、大腸に九十五パーセント存在します。したがって、腸内環境の改善には、大腸の働きをいかに良くするか、ということが決め手になります。

小腸では食物の消化と吸収が行われ、吸収できなかった残りの水分や栄養素は大腸で吸収されます。人間の活動エネルギーとして欠くことができないブドウ糖(糖質)は、主に小腸で吸収されますが、精白した糖質である白米や精白小麦粉、白砂糖は、ブドウ糖が急激に吸収され血液中に取り込まれるため、高血糖状態になりやすく、糖尿病につながります。

また、食物中のたんぱく質はアミノ酸まで分解されて小腸で吸収された後、門脈を通じて肝臓に運ばれて酵素やホルモンといった人体に必要な物質に合成され、余分なブドウ糖やアミノ酸は尿として捨てられます。

肌荒れは腸内細菌のエサ不足が原因

甘酒を作るときに麹菌のエサとして、ごはんの糖質を用いたり、酵素飲料を製造するとき、酵母菌などのエサとして砂糖が用いられるように、菌にはエサが必要です。腸内細菌が一番喜ぶエサはブドウ糖です。ところが、栄養学者がすすめる消化のよい食べ物では、ブドウ糖のほとんどが小腸で吸収されてしまい、大腸まで届きません。そうすると、腸内細菌は生き残るために少量のブドウ糖が含まれる粘液を食べはじめます。粘液は腸壁を覆っている大切な保護成分で、異物が体内に侵入しないためのバリアを形成しています。また、水分を吸収した後の食べ物のカスやバクテリアの死骸といった不要なものを粘膜でコーティングして、排泄する役目も担っています。

したがって、大腸に腸内細菌が必要とする糖質が来ないと、粘膜がただれてしまい炎症を引き起こしてしまいます。大腸の壁面がただれてくると、まずは肌荒れが起こります。なぜなら、肌は外側の皮膚とするならば、人体の内側の皮膚は腸壁であり、両者は裏表の関係といえるからです。さらに、粘液の不足は多くの女性の悩みである便秘をもたらします。これらのことから、肌荒れや便秘の原因は、腸内細菌のエサ不足にあります。

そして、腸荒れがひどくなると、腸粘膜に穴が開き、本来通さないたんぱく質やバクテリア、ウイルス、毒、性物質などが腸壁の傷から体内に入り込み、アレルギーという症状を引き起こします。他にもアトピー、一性皮膚炎や花粉症といったアレルギー疾患、潰瘍性大腸炎、クローン病などの自己免疫疾患も、腸荒れが原因

因となって生じるといえます。

「情報をリークする」という言葉がありますが、リークとは漏れることを意味しています。テニスラケットのボールを跳ね返す部分をガットといいます。腸はこのガットに例えらると、ガットの目が大きくなると大きなボール上のたんぱく質の塊が漏れ出すわけです。

腸内細菌が喜ぶエサとは？

腸の炎症を改善するためには、大腸にいる腸内細菌にエサを与えてあげることです。それには、小腸で吸収されないブドウ糖を提供してあげる必要があります。それが食物繊維です。

食物繊維には不溶性と水溶性があり、不溶性食物繊維であるセルロースはブドウ糖が長い鎖状にくっついたもので、小腸を素通りして大腸に届き、腸内細菌のエサになります。皮付きの玄米や雑穀が体によいといわれるのは、小腸でゆっくりと吸収されるため、血糖値が急激に上がらず、糖尿病になりにくい体質を作るだけでなく、大腸の腸内環境をよくしてくれるからです。

一方、水溶性食物繊維は海藻類やきのこ類、こんにやく、ごぼうといったカロリーが低いもの、海藻やきのこ、里芋などのヌメヌメ成分に含まれる腸内細菌が好むエサになります。

また、オリゴ糖や葛に含まれる糖質も難消化性なので、そのほとんどが大腸に届き、腸内環境を改善してくれる優れたものです。

これからは腸の改善にあえて消化に悪いものを食べるという新しい常識が必要で、腸荒れを引き起こす食べ物については、次回に解説させていただきます。

春は体も衣替えの季節！

春は冬の間ため込んだ脂肪や老廃物を排泄する季節です。気候も温くなり新陳代謝が活発になりデトックスに拍車がかかりますが、あまりにも老廃物が多いと体内のお掃除役・肝臓が悲鳴をあげ、さまざまな不調となって現れてきます。そこでおすすめなのが、肝臓の働きを助けてくれる“よもぎ”。

よもぎはハーブの王様と呼ばれ、デトックスの以外にも現代人に不足しがちなビタミン・ミネラル、食物繊維をを多く含んでいます。

生命力あふれる野草で体のお掃除



野草のダブルパワーでデトックス力 UP！

スギナとよもぎ微粉末

販売価格：2,160 円（税込）

内容量：50 g

原材料：よもぎ（国産）、スギナ（国産）

血液をきれいにするスギナとよもぎをブレンド。血液をきれいにするには、生活習慣病をはじめさまざまな病気の予防につながります。現代人に不足しがちな食物繊維やビタミン、ミネラルを多く含んでいるので野菜不足の方にもおすすめです。

野草の王様よもぎで体のサビつきを防ぐ！

よもぎ微粉末

販売価格：2,160 円（税込）

内容量：50 g

原材料：よもぎ（国産）

よもぎは野菜や野草の中でも特に活性酸素を除去する力に優れています。また、豊富に含まれる葉緑素が血液をきれいにし、血流をよくすることで冷えからくる痛みなどの軽減につながります。他にも細胞代謝（新陳代謝）をよくするので脂肪の代謝異常からくる症状にもおすすめです。

血液浄化作用であらゆる病気の予防！

スギナ微粉末

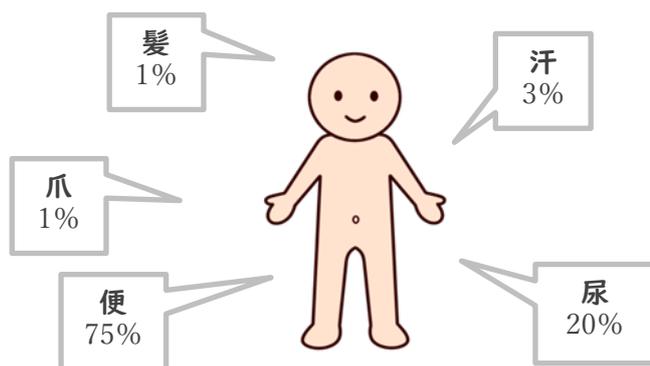
販売価格：2,160 円（税込）

内容量：50 g

原材料：スギナ（国産）

スギナにはケイ素が含まれています。ケイ素は新陳代謝を高め、体溜まった有害物質の排泄を促します。また、血液を浄化する作用があり、高血圧や糖尿病の予防につながります。他にもミネラルも多く含み、中でもカルシウムが特に多く骨粗しょう症予防にもおすすめです。

有害物質の排泄法



毒素の多くは脂肪に蓄えられます。適度な運動による発汗や脂肪燃焼、腸内環境を整えることが重要です！

お客様からの声

「スギナとよもぎ微粉末」と「糶のおかげ」を混ぜて飲み始めてから花粉症の症状が軽くなりました。
福岡県 60代女性

スギナとよもぎを飲み始めてシミが薄くなった気がします。周りの人からも肌がきれいといわれます。
東京都 女性

他にも「浅炒り玄米スープの素」を煮出したものに「スギナとよもぎ微粉末」を混ぜて飲んだところ花粉症の症状が和らぎましたとのことをお言葉をいただいています。

*あくまでの個人の感想です。

