

ムスピの会ニュース

発行
ムスピの会
出版部
4月の月齢
新月 4/5
上弦 4/13
満月 4/19
下弦 4/27



腸荒れは何故引き起こされるのか？ その②

腸荒れと抗生剤

腸荒れが引き起こされる原因の一つに抗生剤あります。抗生物質はウイルスや細菌を殺したり増殖を防ぐ薬剤です。同様の働きをもつ薬剤で抗菌剤と呼ばれるものもありますが、天然由来の物質から成分を取り出したものが抗生物質、化学的に合成したものが抗菌剤で、両方合わせて抗生剤と呼ばれています。

青カビの作るペニシリンという抗生物質のおかげで肺炎や化膿菌による病気が減り、現代医療は飛躍的に発展したと言われていますが、一方で弊害も出ています。抗生物質の間違った使い方や過度の使用による副作用です。安易に摂取することで、お花畑であった腸内細菌叢のバランスが崩れ、有用細菌が死滅して焼野原状態となります。その結果、ペンペン草しか生えない劣悪な腸内環境になり、さまざまな不調を作りだすのです。

代表的な症状が皮膚の発疹、下痢、口内炎、肝障害、白血球や血小板の減少、アナフィラキシーショックなどです。腸は体内で最大の免疫機関といわれていて、抗生剤による腸内環境の悪化は免疫力の低下や異常につながります。リーキーガット症候群のような腸荒れの原因も、近年増加している自己免疫疾患の増加も抗生剤がかかわっているとみて間違いないでしょう。したがって、最近では副作用の緩和のために、抗生物質耐性の乳酸菌または酪酸菌などの製剤が投与されています。

抗生剤の医薬品以外の利用法

実は、抗生物質は医薬品として使用されるよりも、畜産に用いられる方がはるかに多く、全体の三分の二を占めています。なぜなら家畜は、日当たりが悪く、密飼いされるなど劣悪な環境で飼育されることが多く、感染症予防のために大量の抗生剤が投与されるからです。一時、鳥インフルエンザや豚インフルエンザ、狂牛病が大問題となりましたが、そうした感染から動物たちを守るために抗生剤が必要なのです。

ところが、餌に混ざられた大量の抗生剤によって、家畜の体内で薬剤耐性菌が繁殖し、それによる食肉の汚染が問題となっています。日本では、この薬剤耐性菌により、毎年八千人くらいが死亡していると言われ、実際に国産鶏肉の六九パーセントから抗生物質が全く効かない耐性菌が検出されています。鶏肉だけでなく、牛肉や豚肉、養殖の魚も注意が必要です。

腸内環境の悪化と薬剤

がんの方の腸にはカンジダ菌がはびこっている場合が多く、共通して腸内環境の悪化がみられます。もしかしたら、がん患者増の背景には、こうした薬剤による影響があるのではないのでしょうか。まずは、食物を購入する際に、防腐剤や保存料を含む食べ物、薬剤が大量に使用されている安い肉や畜肉加工品を避けることです。そして、食品の裏書表示を見ながら伝統製法の調味料や食材を選ぶ、よって心がけて下さい。

天然の抗生剤を活用

天然の副作用のない抗生物質的な働きをする食べ物として梅干しや梅酢があります。これらに含まれる塩分や有機酸には防腐、殺菌、保存、抗生作用があり、塩分に含まれるマグネシウムなどのミネラルは、発酵促進作用や保温作用、神経伝達作用といった有用な働きも合わせ持っています。そのため、伝統製法で作られた梅製品は、悪玉細菌を瞬時に死滅させますが、善玉細菌は活性化するという優れたものです。

そしてこの梅干しや梅酢と同じような抗菌作用を持つているのが麹です。麹菌は、カビの一種で、発酵によってさまざまなビタミンやアミノ酸、酵素を生み出すことが分かっています。そして、嫌気性菌と好気性菌が共生する特殊な発酵過程（複合発酵）を経ることにより、乳酸菌や酪酸菌といったさまざまな菌を作り出します。

腸内には、酸素の好きな好気性菌と酸素が好きな嫌気性菌が共存していて、嫌気性菌は人体に必要な栄養素を作り出すのに対し、好気性菌は天然の抗生物質を生み出し、腸内を健康に保ってくれます。これら二つの菌が共生するためには、腸内に十分な酸素と水素（マイナス水素電子）がたっぷり供給されることが必要です。麹菌は、複合発酵によって、両方の菌に必要な成分の供給をし、腸内環境を最善な状態にしてくれます。

麹を用いて作られた伝統製法の味噌や醤油、酢みりん、塩麹、もろみといった発酵食品を料理に用いることで、抗生剤の害から腸を守りましょう。ごはんにみそ汁、梅干しと漬物中心の和食を心がけていけば、腸内環境を健やかに保つことができます。まずは、日々の食事の見直し、医薬品に頼る生活の改善をしていきましょう。

生命維持に不可欠な塩

私たちの体に必要不可欠な塩分。その割合は体重のおよそ 5% と言われています。体内の塩分は骨や筋肉をはじめ体液に含まれています。なかでも体液は体の大部分（体重の 60~70%）を占めており、細胞間で栄養を取り込んだり、老廃物の排泄を行っています。その活動に必要なのが塩に含まれるナトリウムイオンです。また、私たちの体は中性からややアルカリ性を保っていますが、ナトリウムイオンは、たんぱく質や脂肪を消化する際に体液が酸性に傾くのを中和する役目も持っています。このように塩は私たちの生命維持に欠かすことのできない存在です。



素材のうまみを引き出す！自然塩
リ・コエンザイム
ビオソルト

販売価格：1,620 円（税込）

内容量：300 g

原材料：チベット産天然焼成岩塩

料理に使いやすい細粒タイプ。たんぱく質（細胞）を硬くするにがりを含んでいないため、お魚料理にもおすすめです。



外出先でも手軽に塩分補給。
リ・コエンザイム
キャンディソルト

販売価格：486 円（税込）

内容量：35 g

原材料：チベット産天然焼成岩塩

携帯に便利なボトル入り。外出先でのミネラル補給や外食時の味付けのアクセントにもおすすめです。



梅がプラスされてさらにおいしさ UP！
リ・コエンザイム
梅ぼしパウダー

販売価格：705 円（税込）

内容量：30 g

原材料：チベット産天然焼成岩塩、梅粉末

岩塩と乾燥梅干しを種ごと微粉末化。調味料や、熱中症対策などいろいろ使えます。



自宅のお風呂で温泉気分！
リ・コエンザイム
スパソルト

販売価格：1,620 円（税込）

内容量：500 g

原材料：チベット産天然焼成岩塩

水道水の塩素を還元し、体を芯から温めます。塩の浸透圧で体の汚れを落としてくれるので、ボディソープ不要。

塩の効用

健康面

- 体内の PH を保つ
- 水分調整
- 消化を促す（腸の蠕動運動）
- 殺菌作用
- 冷え症予防（塩浴）
- 発汗によるデトックス（塩浴）
- 歯茎をひきしめる

料理・生活編

- うまみ成分を引き出す
- あく抜き（山菜など）
- 脱水作用（きゅうりの塩もみなど）
- 酸化防止（りんごの変色防止）
- 腐敗防止（梅干しなど）
- 水道水の塩素還元

塩不足による不調

- めまい・ふらつき
- 脱力感・倦怠感・活力減退
- 脱水症状
- 精神不安定（神経伝達物質の不足）
- 食欲不振（Na イオン欠乏による消化吸収力の低下）
- 不眠
- 冷え
- むくみ
- 筋肉のけいれん・痛み
- 皮膚の弾力の低下（新陳代謝の衰えによる）



リ・コエンザイムソルトについて

ヒマラヤ山脈のチベット高原が原産。3 億 8 千年前の地殻変動によって太古の海水がマグマの熱で焼かれ溶けて結晶化することで還元力（抗酸化作用）を持つ貴重な塩（還元性焼成岩塩）になりました。汚染のない太古の海水からつくられた塩にはミネラル（極微量のミネラルも含む）がバランスよく含まれています。