

ムスビの会ニュース

発行
ムスビの会
出版部
7月の月齢
新月 7/3
上弦 7/9
満月 7/17
下弦 7/25



腸荒れは何故引き起こされるのか？ その⑤

悪玉菌の増加がもたらす影響

腸内環境を悪くする原因の一つに悪玉菌の増加があげられます。健全な腸内には善玉菌が2割、悪玉菌が1割、日和見菌が7割の比率で存在すると言われていますが、悪玉菌が善玉菌以上に増えてしまうと、日和見菌は腸内で優勢になった悪玉菌に味方するようになり、腸内環境が悪化します。

悪玉菌には好物となるエサがあり、それが脂肪とタンパク質です。これらの高分子の成分は善玉菌ではなかなか分解できないため、悪玉菌の力を借りて代謝する必要がありますが、その分解過程で排気ガスに相当するようなインドールやスカトール、フェニール、硫化水素、アンモニア、アミンといった有毒成分が発生します。

これらの成分の正体はPM2.5や光化学スモッグ、酸性雨、車の排気ガスなどに含まれる有毒な窒素酸化物や硫黄酸化物です。腐敗毒素のインドールやスカトールは悪性リンパ腫や白血病を、アミンは胃の中で硝酸と結びつくニトロアミンという強力な発がん物質（胃がんや大腸がんの原因物質）に変化します。なかでも硫化水素やアンモニアは特に有害で、放置すると腸壁がただれるため、肝臓で尿酸に変えて腎臓から尿素として体外に排泄されます。

肝臓や腎臓が元気に働いてくれる間は良いのですが、加齢に伴って働きが弱り、排泄力が衰えてくると血中に尿酸が逆流して痛風や筋肉痛のような不調となって現れます。そして、血液が汚れるにつれて、き

いとかだるいとか疲れやすいといった疲労感や、関節に汚れがたまること、痛みや炎症が起こり、神経痛や関節炎、リウマチのような症状を引き起こすこともあります。

食の欧米化による悪玉菌の増加

一見、悪者のように思える悪玉菌ですが、悪玉菌にも大事な役割があり、それを攻撃したり排除するのは筋違いです。そもそも悪玉菌増加の原因は高脂肪・高タンパクの肉や卵、乳製品、パンといった欧米食の摂りすぎですから、低脂肪、低タンパクの食事に切り替えればよいことです。戦前までは健全であった日本人の腸内環境は、戦後、学校給食にパンと牛乳が取り入れられた頃から悪化し始めました。

また、悪玉菌は肉食動物と似たような性質をもっていて、われわれの腸壁を食い荒らすと言われていました。それにより腸に微細な穴が開くと、そこから悪玉菌が体の中に侵入してきます。通常、血液内をパトロールしている白血球に見つかれば、すぐに処分されますが、腸壁に多く存在する白血球の中に潜り込んで全身を自由に動き回ると厄介です。なぜなら、脳を含む全身の臓器で炎症や感染症を引き起こし、徐々に体を蝕んでいきます。したがって、食べ物の選択としても重要になります。

腸内環境を改善するには

腸内環境の良し悪しは、便やおなら、尿、汗などの臭いでわかります。排泄物に悪臭がしたら要注意で

す。便の色が黒色でコロコロしていたら悪玉菌が多く、太くて長くてツヤが良く、漬物のような発酵臭であれば善玉菌が優位となっています。

善玉菌の好むエサは低分子のでんぷん（炭水化物）です。でんぷんと言っても白砂糖のような単糖ではなく、ゆつくりと時間をかけて吸収される多糖類（複合炭水化物）です。全世界の長寿国、長寿村の食事を調査した結果、野菜や穀物、果物、海藻、きのこ類といった複合炭水化物の摂取割合が全体の食事の80%以上を占めていたことが報告されています。

ということは、腸内環境の改善のためには、脂肪やタンパク質の摂取を減らし、複合炭水化物の割合を増やせばよいということになります。その点、伝統的な日本食はまさに理想的な腸内改善食と言えます。

複合炭水化物の中でも、皮つきの穀物や野菜に含まれる不溶性食物繊維（セルロース）、里芋やレンコン、海藻、きのこ類などのヌメヌメ食品に含まれる水溶性食物繊維は善玉菌が喜ぶエサになります。そして、発酵食品に含まれるビタミン類、ミネラル、アミノ酸のような発酵生成物質やオリゴ糖も腸内環境を良くしてくれます。

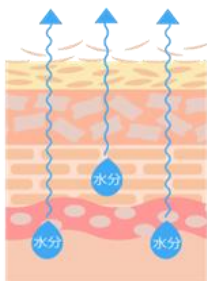
さらに腸内環境を劇的に良くする手段が時々プチ断食です。玄米甘酒や葛練り、酵素飲料を用いたプチ断食をすると、短期間に腸内細菌のバランスを整えることができます。腸管造血説を唱えた千島喜久男医学博士の研究によると、3日間、ニワトリに断食をさせた結果、悪玉菌がほとんどいなくなり、善玉菌が優位になったと報告されています。新月や満月といった月の周期で夕食抜きを定期的に行うことで、腸内環境の改善が期待できます。

夏はお肌の危険がいっぱい！

紫外線や汗、皮脂、お肌に塗る日焼け止めなど、夏のお肌はかなりダメージを受けています。さらに、冷房による気温差やPM2.5などの大気汚染も加わり、知らず知らずのうちに、ダメージは広がっています。蓄積された、お肌のダメージは秋以降に肌のごわつきや、くすみ、しみやしわ、乾燥などのトラブルにつながります。そこで大事なのが、日々のケアです。毎日、使うものだからケア用品は品質の確かなものを選びたいものです。今回ご紹介するのは、無添加、国産・植物原料にこだわった商品です。原材料は無農薬や有機認証を受けたものを使用しています。



潤い不足
セラミドの減少
細胞の乱れ
バリア機能低下
透明感が失われる
弾力性の低下



夏の肌ダメージの原因

- ☀️ 紫外線が肌表面の角層の水分を奪い、新しい細胞をつくるコラーゲンを破壊。
- ☀️ 紫外線によってお肌がDNAレベルで傷つけられ、ターンオーバーが乱れやすくなる。
- ☀️ 汗を拭く際にお肌の天然保湿成分（NMF）やセラミドが奪われる。
- ☀️ 汗を拭かないでおくと、結晶化した塩分やミネラルによって、お肌が傷つけられる
- ☀️ 暑い屋外で汗をかいて、エアコンの効いた屋内に戻ると、肌の水分が奪われるばかりか、冷えて血の流れが悪くなり、肌に栄養や水分が行き渡らなくなる。

Step1 お肌の汚れを洗い流す

玄華 ソフトクレンジング



国産・植物原料

無添加

全成分表示

無農薬・玄米エキス配合

内容量：120ml 価格：2,592 円（税込）

成分：水、ペンチレングリコール、グリセリン、コメエキス、チャ葉エキス、ハトムギ種子エキス、ユズ果皮油、ヒュウガナツ果皮エキス、スイゼンジノリ多糖体、BG、オレイルアルコール、ラウリン酸ポリグリセリル-10

きめ細かな泡で余分な皮脂や汚れを洗い流す

玄華 ピュアソープ



国産・植物原料

無添加

全成分表示

無農薬・玄米エキス配合

内容量：80 g 価格：1,728 円（税込）

成分：コメヌカ油、水、水酸化 Na、コメエキス、ツバキ種子油、ユズ果皮油、ヒュウガナツ果皮エキス

洗顔のポイント

こすり過ぎない
時間をかけ過ぎない
タオルで拭くときは優しく



Step2 保湿（潤いを与える）

玄華 スキンローション



国産・植物原料

無添加

全成分表示

無農薬・玄米エキス配合

内容量：150ml 価格：3,024 円（税込）

成分：水、グリセリン、ペンチレングリコール、ヒアルロン酸 Na、コメエキス、チャ葉エキス、ハトムギ種子エキス、スイゼンジノリ多糖体、セイヨウシロヤナギ樹皮エキス、BG、アルギニン

高濃度の美容成分と保湿力お肌を包み込む

玄華 エッセンス



国産・植物原料

無添加

全成分表示

無農薬・玄米エキス配合

内容量：30ml 価格：4,320 円（税込）

成分：水、グリセリン、ペンチレングリコール、ヒアルロン酸 Na、コメエキス、チャ葉エキス、ハトムギ種子エキス、スイゼンジノリ多糖体、セイヨウシロヤナギ樹皮エキス、BG、アルギニン

保湿のポイント

まずは、浸透性の高い化粧水で肌を潤してから、美容液を浸透させる。