

ムスピの会ニュース

発行
ムスピの会
出版部
8月の月齢
新月 8/1
上弦 8/8
満月 8/15
下弦 8/23



腸荒れは何故引き起こされるのか？ その⑥

腸荒れと放射性物質

腸荒れが引き起こされる原因の一つに放射性物質の問題があります。度重なる原爆実験や原発事故により、大量の放射性物質が環境中に放出されました。福島第一原発からは今なお放射性物質が漏れ続けており、自然界だけでなく、体内の環境汚染も広がっています。

では、なぜ放射性物質が問題なのかというと、人体の細胞に多大な影響を与えるからです。我々の体を構成する細胞は、炭素や水素、酸素、窒素などの成分が結合してできています。各元素を結びつけているのは電子(マイナスエレクトロン)、マイナス水素電子や自由電子とも呼ばれる)で、数電子ポルトという微弱な電気エネルギーによって電子結合しています。

ところが、放射線はその数十万〜数百万、場合によっては数千万電子ポルトというとてもないエネルギーで電子を吹き飛ばしたり、もしくは奪ってしまうのです。電子が奪われると電子結合していた元素がバラバラに崩壊します。これを電離作用といい、タンパク質から構成される遺伝子の結合が崩壊すればガンや先天性障害、酵素やホルモンが破壊されると老化現象が引き起こされます。

放射線の影響を一番受けるのは、新陳代謝の早い成長期の細胞なので、大人よりも胎児や子供の方が被害を受けやすくなります。60歳の人の放射性感受性を1とすると、3か月齢胎児では3万にもなります。そして、臓器の中で新陳代謝が活発なのが皮膚や

生殖器、腸壁で、中でも小腸の絨毛は2〜3日で生え変わります。千島喜久雄医学博士が唱えた腸管造血説では、血液は絨毛で作られているとされているので、ここが破壊されると造血しづらくなり、さまざまな不調につながります。

また、大腸の粘膜に棲んでいる腸内細菌や粘膜はタンパク質でできているので、食物や水とともに体内に侵入した放射性物質によって破壊される危険性があります。これを内部被ばくと言い、症状としては下痢や血便、貧血、免疫不全等があげられます。さらに腸のバリアが弱まることでウイルスが侵入しやすくなり、感染症のリスクが増します。

食の欧米化による悪玉菌の増加

この放射性物質による電離作用から腸を守ってくれるのが発酵食品です。微生物は発酵によって電子を供給(還元)してくれますが、腐敗状態では反対に電子が失われていきます(酸化)。腸内にいる善玉菌は発酵菌であり、自ら電子を供給する発電の働きを担っています。ところが、腸内が腐敗状態になると、電子が消失することで電離作用が進み、腸壁がただれたり、ヒビが入ったり(リーキカット症候群)といった症状が現れます。

こうした状態を防ぐためには、味噌や醤油、酢みりん、塩こうじ、甘酒、漬物などの発酵食品を補うことです。これらの発酵食品から電子(マイナスエレクトロン)を補充できれば、腸荒れを防ぐことができます。実際、伝統製法の梅干しやみそ汁で長崎や広島の原因による被ばくから生還した方々もいます。

大腸には腸内細菌の95%が棲んでいます。そのほとんどが嫌気性菌(酸素を嫌う菌)です。代表的な嫌気性菌はビフィズス菌や酪酸菌ですが、これらの菌は水素が好物で、電子(マイナス水素電子)の供給量を大腸内に増やしてあげると元気になるのが特徴です。

ということは、水素電子を豊富に含む食物や水を大腸内に送りこむことができれば、腸内環境が整い、放射線の害から身を守ることが可能になります。

酪酸菌は穀物に含まれる食物繊維(セルロースやコシヤク、海藻類、きのこ類、寒天、葛、オリゴ糖といった難消化性多糖体を供給してあげると、それをエサにして短鎖脂肪酸を作り出します。

短鎖脂肪酸には、腸内の表皮の新陳代謝を良くし弱酸性の環境に保ち、粘膜を保護することで便秘や下痢を改善したり、ミネラルの吸収を良くしたり、腸内に侵入してきた菌を抗菌したり、腸内細菌のバランスを整えたりといった働きがあることがわかっています。

さらにガンや糖尿病、肥満やアレルギーなどの免疫疾患、感染症の予防などの優れた機能があることが報告されています。

短鎖脂肪酸を増やすためには、難消化性多糖体を含む食品を補うほかに、発酵食品を食べることによってマイナスエレクトロン(マイナス水素電子)を供給することが大切です。これらの食品を日々の食卓に取り入れ放射線の害から腸内を守りましょう。

夏の暑さを葛でクールダウン

年々、夏の暑さが厳しくなり、熱中症になる人が増えています。熱中症は下手すると死に至るおそろしい症状です。主な対策としては、適度な水分と塩分の補給や空調による室内環境の整備があげられますが、過度に部屋を冷やしすぎたり極端に冷たい物を摂り過ぎると、胃腸の消化吸収力を弱め、お腹の不調や夏風邪につながります。

また、過酷な暑さは食欲を減退させ、体内の栄養不足を引き起こし、精神的にも無気力な状態になります。そこで、おすすめなのが適度に体をクールダウンさせつつ、お腹を冷やさない葛です。

久助の葛そうめん

手延べの麺の多くは、麺をのぼす際に油を使用しています。油を塗ると、良くのびますが、時間が経つと酸化してくるおそれがあります。また、安価な麺に使われている油は質も心配です。

この葛そうめんは、油を使わないことで、他の麺に比べ酸化の度合いが少なく胃にもたれにくいのが特徴です。



天然本葛 100%使用

原材料は全て国産

無 添 加

ノンオイル

内容量：65g

価 格：518 円 (税込)

原材料：本葛（九州産）、無漂白小麦粉（国内産）、塩（国内産）

本葛きり

冷水にさらして黒蜜で食べる葛きりは、適度な涼をもたらしてくれますが、お腹を冷やしません。

本葛を 100%使用しているので、なめらかさとしこしこさが違います！

葛きりは、夏は黒蜜に浸してスイーツとして、冬はお鍋やお吸い物にも使える便利な食材です！



天然本葛 100%使用

国産（九州産）

無 添 加

植 物 原 料

内容量：70g

価 格：1,008 円 (税込)

原材料：本葛（九州産）

熱中症を引き起こす要因

環境

気温が高い
湿度が高い
風が少ない
日差しが強い
閉め切った屋内
エアコンのない室内

からだの状態

高齢者、乳幼児、肥満傾向
持病持ち（糖尿病など）
低栄養状態
脱水状態（下痢、発熱など）
二日酔い、寝不足

熱中症

行動パターン

激しい運動
長時間の屋外作業
水分補給ができていない
エアコンを我慢

日頃の対策

涼しい服装（麻などの風通しの良い天然素材）
日傘・帽子の着用
適度な水分と塩分の補給
作業時は適度に休憩を入れる
質の良い睡眠
バランスのとれた食事
暑さに徐々に慣れさせる



熱中症予防におすすめ食材

梅ぼし・梅酢

（適度な塩分とクエン酸が脱塩予防と疲労を軽減）

麦茶 *摂り過ぎにはくれぐれも注意

（汗で減るミネラルを補い、体を冷やす）

スイカ *摂り過ぎにはくれぐれも注意

（脱塩を防ぐため必ず自然塩をふりましょう）

