

元気で長生き  
早耳情報

## 腸を健康に保つことが 効果的なガン予防策だ！

### ◎ 早寝早起きが健康に良いわけは？

ガンは日本人の死因の第1位、およそ3人に1人がガンで亡くなっています。毎日正しい食生活と運動をして、楽観的で前向きな生活をしていると、腸内の善玉菌が増え腸内環境が良くなります。免疫細胞の約70%は腸にありますから、腸内環境が良くなれば免疫力が上がり、ガン細胞が増殖するのを食い止めることができます。

ガン細胞を攻撃する免疫細胞は色々ありますが、中でも中心的な存在は ナチュラルキラー細胞(NK細胞)です。NK細胞は いち早くガン細胞を攻撃してくれる頼もしい細胞ですが、時間帯によって攻撃力が変わります。朝9時と夕方5時頃に一番攻撃力が高まる時間帯で、夜9時を過ぎると低くなっていきます。お年寄りでも やたら早起きする人がいますが、朝9時頃から活動して 夜は休むという規則正しい生活が、ガンの予防に効果的だということです。

### ◎ 効くヨーグルトと効かないヨーグルトは どう見分ける？

健康な人の腸内にはこれまで約100兆個・100種の腸内細菌がいるとされて来ましたが、最新の研究でその10倍、1000兆個・1000種類以上の腸内細菌がいることが分かっています。これには善玉、悪玉、日和見と呼ばれる3種類の腸内細菌がいるのです。

ヨーグルトは その中に含まれる善玉菌の乳酸菌によって腸内環境を良くしてくれます。乳酸菌にはたくさんの種類があり、ビフィズス菌もその一つです。そのためヨーグルトにも様々な種類の製品があって、どれもが 誰にでも 効くという訳ではありません。そのため自分に合った製品を選ぶことが大切です。

有害物質は 腸粘膜の表層を覆っているムチン層に付着しますが、乳酸菌があらかじめ付着している部分には 有害物質は付着できません。ところが このムチン層には乳酸菌との相性がある、相性のよくない乳酸菌は 付着することが出来ません。

そこで、同じ種類の乳酸菌を2週間ほど食べ続けてみて、便通やお肌の調子などがどのように変化したか観察して、自分に合った乳酸菌を選ぶしかありません。



### ◎ 腸内細菌が食物セニイを分解して 栄養分を作り出す！

食物繊維は 人の消化液では分解できないので 栄養価のない素材とされ、カロリーゼロとされて来ました。しかし今では 水溶性の大豆の食物繊維などは1g当たり2キロカロリーとなっています。これは腸内細菌が食物繊維を分解して酢酸や酪酸などを作り、それを私たちが栄養として吸収しているからです。さらに乳酸菌などの善玉菌は、ビタミンB1や葉酸なども作ります。善玉菌が多いと、食物が さらに良い栄養分に変化していきます。

## 食物繊維は 人の体にとって7つの良い働きをする！

1. かむことで 体調を良くする：コンブのように食物繊維を多く含む食品は たくさん噛む必要があります。噛むことによって延髄が刺激されて、呼吸、消化などが良くなります。また 満腹感を訴えるホルモンが分泌され 過食を抑えます。
2. 膨れ上がって 肥満を防ぐ：食物繊維は胃の中で数十倍に膨れます。そのため これ以上食べられないという感覚になり、過食を抑え メタボの予防につながります。
3. 消化・吸収を遅らせ 糖尿病を予防する：食物繊維は 消化酵素の接近を妨げて消化を遅らせ、インスリンをゆっくり分泌させるようにします。食物繊維と糖尿病の関係についての研究で、食物繊維をあまり食べない人が糖尿病になる率は46%、やや不足している人では41%、適切な量を摂っている人の糖尿病発症率は13%というデータがあります。
4. コレステロールを捨て、動脈硬化症を予防する：私たちの体では、ほとんどの成分が役割を終えると分解されて 尿に捨てられますが、コレステロールには 尿に捨てるシステムがありません。肝臓でコレステロールを胆汁酸に変えて、十二指腸から消化管の中へ排泄されます。食物繊維は 小腸で胆汁酸を抱き込んで大腸に運び、自身と一緒に便に捨てるのです。
5. 大腸ガンを予防する：食品には少量ですが 何らかの有害物質が入っています。空気中から入る発ガン物質や農薬、食品添加物などです。食物繊維がこれらを体外に出してくれることで、予防ができています。
6. 便秘を防ぐ：そもそも大腸は 水分を回収する臓器です。食物繊維の摂取量が多いと、そこに取り込まれている水分を簡単には吸い出せず、食物繊維は 水で膨れた大きな固まりとなって直腸に運ばれます。直腸は出来るだけ早く この固まりを排泄しようとしてから、便秘が解消されるのです。
7. 腸内環境を改善する：人は常に空気や食物から悪玉菌を取り込んでいますので、年を取るほど 腸内環境は悪玉菌が優勢になり勝ちです。しかし、理想の腸内環境は 多くの善玉菌と少しの悪玉菌です。食物繊維は大腸に棲みついている腸内細菌のエサになります。善玉菌と呼ばれるビフィズス菌や乳酸菌は食物繊維を食べると、乳酸などの酸を大腸内に捨てます。すると腸内は弱酸性に保たれて、酸に弱い悪玉菌は減っていくのです。

腸を整えるのに とても大切なものは食物繊維です。食物繊維の王様といわれるサイリウムハスクと、生きたまま腸まで届く善玉菌のビフィズス菌を 50億以上も含む《イサゴール50億》をおすすめします。

理想的な黄金色のバナナ便が 毎日決まった頃合いに出るという爽快感は、何物にも替えがたい幸せです！

飲み始めた方は、もう一生 手放せないと絶賛です！ ぜひお試しください。

お気軽にご相談下さい。  
詳しくご説明いたします。

日本体質改善研究会会員

**マルイチ薬品 高槻店**

569-0051 高槻市八幡町2-8 (八幡神社前)

営業時間：午前10時～午後7時 定休日：日曜・祝日

TEL. 072-671-7270

<http://www.kigusuri.com/shop/maruichi/>