



過剰な微生物排除が現代病を生み出す

医学は進歩しているというが、それならなぜ現代病とよばれる病気がこんなに多いのでしょうか。健康のもとになっているのは間違いなく「食」であり、突き詰めていくと、農業や土の中の微生物なのです。

最近増えている病気のがん・高血圧・糖尿病などの生活習慣病、認知症、うつ病、アレルギー疾患、関節リウマチ・潰瘍性大腸炎などの自己免疫疾患があります。アトピー性皮膚炎や花粉症などのアレルギー性疾患は、50年くらい前まで1000人に1人くらいの割合だったのに、現在では2~3人に1人と、爆発的に増加しています。昔の人は微生物とともに共存することで丈夫な体を保っていました。その代表が寄生虫です。寄生虫は自ら生きる為、人の免疫系をコントロールし、過剰な免疫反応を抑えることが明らかになっています。また、抗生剤や食品添加物、除菌グッズの多用は、私たちの「常在菌」にもダメージを与えます。人間の体やその周囲には、菌などの微生物がたくさん存在しています。菌といっても感染症などを起こす病原菌はごく一部。ほとんどは病原性を持たない常在菌で、私たちの健康に欠かせないものです。常在菌まで排除してしまうと、本来のバリア機能が低下し、免疫システムにも悪影響を及ぼします。現代病は、微生物を排除し過ぎたために増えたと考えられるのです。常在菌でとりわけ数が多く、重要なのが腸内細菌です。1人の人の体内に棲む腸内細菌は1000種類以上で100兆個以上。重量は1~1.5kgにもなり、肝臓に匹敵する重量があります。腸内細菌は善玉菌、悪玉菌、日和見菌と分類され、日和見菌は腸内の善玉菌が多いと善玉菌のように、悪玉菌が多いと悪玉菌のように働きます。善玉菌は健康によい影響を与えるので、善玉菌の割合が多ければ多いほど、健康によいと思われがちですが、一概にそうとは言えません。悪玉菌の中にも、善玉菌にできない重要な働きをしているものもあります。健康な人の腸内細菌ほど多様性に富んでおり、病気の人ほど腸内細菌の種類が少なく偏っています。菌はそれぞれ働きや生み出す代謝物も異なるので、多様性に富んでいればそれだけできる仕事も多くなるわけです。

腸内環境に大きな影響を与えるのが、乳幼児期の過ごし方です。赤ちゃんを清潔にしてあげることが大切ですが、除菌グッズを使って大切な微生物まで排除し過ぎないようにしたいものです。

腸内細菌は食物繊維やオリゴ糖を分解して短鎖脂肪酸という物質を作ります。この物質が免疫系の調整に大きな役割を果たしています。免疫の異常が続くと、アレルギー疾患や自己免疫疾患を引き起こし、ガンや生活習慣病などに繋がりますが、腸内細菌がしっかり働いて短鎖脂肪酸を作り出すことによって、免疫系がコントロールされ、現代病と呼ばれる疾患を予防してくれるのです。

加工食品を減らし日本人に合った食事で腸が元気に

いちばん重要なのは食事です。腸内細菌は私たちが摂った食事をエサにしているからです。私たち日本人は、長い間穀物を主食に、味噌や醤油などを使って魚や根菜類、キノコなどを食べてきました。和食が日本人の腸内細菌を育ててきたわけです。加工食品を極力減らすことも大切です。

加工食品は、多くの添加物を使っているからです。一つひとつの添加物の安全性は動物実験などで確認されていますが、人によっては1日に数十種類の添加物を取り続けている人もいて、その影響は計り知れません。肝臓や腎臓は添加物を毒物と判断し、解毒しますから内臓にも大きな負担を強いることとなります。そこに住む人の健康に最も適した農産物が、適した時期に摂れるという身土不二(しんどふじ)という考え方があります。その土地には固有の微生物が住んでいて、その微生物が農産物を育て、われわれは農産物から栄養をいただく。体内で増えた菌は土に戻り、また新たな農作物を育てるのです。現代では世界中の農作物が季節を問わず簡単に手に入るようになりましたが、地産地消は輸送コストの節約のみならず、健康の面でこそ大切なのです。

★腸内細菌を元気にする食事の7原則★

- ①腹八分目以下を心がける
- ②地元でとれた旬の食材を食べる(身土不二)
- ③食材を丸ごと食べる(一物全体)
- ④食物繊維を十分にとる
- ⑤昔ながらの方法で作った発酵食品をとる
- ⑥よく噛んで食べる
- ⑦食事を楽しむ