

第24章 理想の腸内フローラをはぐくむ生活習慣

理想の「腸内フローラ」をはぐくむ

ずっと健康で生きるために 50 歳から食べ方や生活習慣を変えれば、病気を遠ざけられる!

あなたはこれからの未来、もっと健康に、もっと幸せに、長生きしたいと思っている人ではないでしょうか。

もしかしたら、どこかに不調があって、心の底から健康になりたいと思っている人もいるかもしれません。

最初にお伝えします。人の体は 50 歳ぐらいを境に大きく変わります。今までと同じような食事や生活習慣を変える必要があります。

日本は世界有数の長寿国です。しかし、手放しで喜んではられません。JAR エイジング総合研究センターによると、2015 年、要介護者数は約 560 万人、2025 年には約 700 万人になると予測されています。悲しいかな、健康で長生きしている人はそんなに多くはないということです。

しかし、本来、人間には 125 歳まで元気に生き続ける遺伝子が備わっているということをご存知でしょうか。

冒頭からちょっと難しい話になりますが、まずは遺伝子のお話をしましょう。人間の細胞の寿命は、遺伝子「テロメア」によって決められています。この「テロメア」は、別名“寿命の回数券”ともいわれています。

そもそも私たちの体は、約 37 兆個もの細胞からできています。それぞれの細胞は核を持ち、核の中には 46 本の染色体が入っています。テロメアはこの染色体の先端に存在するフタのようなものです。これは、螺旋状になっている大切な遺伝子情報を保護する役目があります。このおかげで、DNA が末端から壊れていたり、DNA 同士がくっついたりしないようになっています。つまり、正常に細胞分裂をするためにはテロメアは必要不可欠な存在なのです。

このテロメアは生まれた時は、約 1 万塩基あるのですが、これが 5000 塩基になると人間は死んでしまうことがわかっています。つまり、寿命が尽きるわけです。

普通の生活をしていると、毎年、約 50 塩基ずつテロメアは減っていきませんが、大きな病気をしなければ、誰でも本当は 125 歳までは生きることができるのです。これが、「寿命の回数券」といわれる理由です。

想像してください、回数券は使い方が荒ければ荒いほど、すぐなくなります。必要に応じて、大事に使っていけば減り方は少ないわけです。

テロメアも同じです。好き勝手に、体に無理させて生きていけば、どんどんテロメアは短くなります。しかし、テロメアを意識して一日一日、大事に生活すれば、テロメアが短くなるペースを遅らせられます。

つまり、いかにテロメアを減らさないかが長寿のコツなのです。

こうやって考えると、人間の寿命は 125 歳まで延ばせることがわかっています。もちろん、介護されて長生きするわけではありません。健康でいきいきと 125 年の人生をまっとうするための方法があるというわけです。

2009 年、3 人のテロメア研究者がノーベル医学生理学賞を受賞していますが、一般にはあまり知られていないのが現実です。「テロメア」を理解していれば、健やかに長生きできるコツがわかるのに、実にもったいない話です。

主にテロメアを減らしているのは「活性酸素」です。活性酸素を発生させないためには腸内環境を整え、免疫力を上げることが何よりも大事です。

そのためには、「50 歳からの食べ方で、生き方を変える」ということです。

なぜならば、人間の体は 50 歳ぐらいを境に大きく生理機能が変わるということが、明らかになっているからです。今までと同じ食習慣や、食べ方の質が悪くだけで、腸内環境が悪くなり、免疫力が下がっていきます。逆に食事を正せば、腸内環境が整い、免疫力も上がるわけです。

「はじめに」で書いたように、私は 2 度も糖尿病を経験しました。そして、50 代までは、自分の体を顧みず、暴飲暴食をしたものです。随分テロメアを無駄遣いしてしまいました。

でも、手遅れではありません、私は 125 歳まで元気に生きるために、残されたテロメアを大事に、食事の仕方も生活習慣も改善しました。今は人生の中でもいちばん元気です。

寿命は「運」ではありません。あなたの生活習慣次第です。なぜ、今、食べ方を変える必要があるのかをお伝えしていきましょう。

参考までに、ミトコンドリアと、染色体の末端にある保護キャップのテロメアとの間に機能的な結びつきがあることが最近明らかになり、この両方が老化現象にかかわっているのではないかと考えられるようになりました。

あなたの寿命を縮める「活性酸素」とは？

腸内細菌を増やして、活性酸素を取り去る力を蓄えよう！

テロメアという「寿命の回数券」を減らす「活性酸素」。もしかすると、どこかで聞いたことがある言葉かもしれません。「活性」+「酸素」と書くので、体にいいもののように感じるかもしれませんが、実はその反対です。

「活性酸素」とは、体内の異物を排除しようとする免疫反応の一つです。強力な酸化力=体をサビさせてしまう、と考えるとわかりやすいでしょうか。体内に異物が入ったり、病気と化した細胞を排除するために免疫機能が活性酸素を発生させるのです。しかし、それだけでは終わりません。すべての細胞を酸化させ、傷つけて、細胞に致命傷を負わせ、そこから病気となる細胞を作り出してしまふのが活性酸素のやっかいなところなのです。

さらには、テロメアの短縮を進め、寿命を縮めるのもこの活性酸素の仕業です。残念ながら、一度減ったテロメアは二度と延ばすことはできませんので、体内に活性酸素を発生させたまま放置しておくということは、寿命を縮めることと同じことなのです。

日本人の健康を害する四大疾病といわれる「がん、心筋梗塞、脳卒中、糖尿病」はいずれも「活性酸素」が関係しているといわれています。つまり、この「活性酸素」をいかに発生させないようにするかが、健康寿命を延ばすカギです。

その方法はこれからから詳しくお話ししていきますが、「活性酸素」を除去するには、腸内細菌を増やすことが何よりも大事です。

腸内細菌は体をサビつかせる「活性酸素」を除去してくれる働きの源を持ちます。腸内細菌が元気であればあるほど、免疫力も高めてくれるので、病気にかかりづらい体になるのです。

50代の体の中で何が起きている？

今までとは体を動かすエンジンを変えなければならない

「はじめに」で50歳からは食べ方を変えることが大事とお伝えしました。

50歳を過ぎると、体の中では何が起きているのか説明しましょう。

人間の体には、エネルギーを作り出すための2種類のエネルギー生成系があります。一つは、血中のブドウ糖を利用して瞬時にエネルギーを作り出す解糖系エネルギー、もう一つは酸素を利用してエネルギーを生み出すミトコンドリア系によるエネルギー生成です。

この2つはエネルギーを生み出すエンジンのようなもので、ここではわかりやすく、「解糖エンジン」と「ミトコンドリアエンジン」と呼ぶことにします。

「解糖エンジン」は、主に炭水化物を糖に変え、瞬発力のある動きをする時に力を発揮します。また、精子なども解糖エンジンが作用しますので、子作りに欠かせません。

対して、ミトコンドリアエンジンは、持続力のエネルギー。酸素を代謝に利用しており、脳や腸、肝臓や心臓もこのエネルギーを必要としています。

人はこのようなハイブリッドエンジンを搭載していて、エネルギーの消費度合に応じて使い分けているのです。若い時は瞬発力が必要なのでメインとして「解糖エンジン」を利用していますが、加齢とともに細胞の老化やホルモンの減少が起こり、体が持久力を必要とします。

つまり、若い時は「解糖エンジン」をメインに動かした方がいいのですが、ある時から、「ミトコンドリアエンジン」をメインに切り替えた方がいいのです。その切り替え時期が「50歳」ぐらいなのです。

このミトコンドリアが最も多く存在するのが「腸」です。つまり、腸内環境を整えておくと、ミトコンドリアエンジンも効率よく働きます。

また、ミトコンドリアは 37 度あたりでよく働くため、体(特に腸)を冷やさないことも肝心です。体を温めていればミトコンドリアはきちんと働き、消化や免疫機能の活性化など、体の機能が正常に動くのです。

「長生きエンジン」を活かす食習慣

白米、パン類、麺類など炭水化物を控えること!

メインのエンジンを切り替えるために 50 歳からはどんな食べ方に変えればいいのかでしょう。

まず第一に、「炭水化物を減らすこと」です。白米、麺類、パン類などの主食を極力減らし、「解糖エンジン」の働きを抑え、「ミトコンドリアエンジン」を優位にさせることが、これから健康で長生きをするための秘訣です。

私は 50 歳をはるかに過ぎていますから、私はメインのエンジンを「ミトコンドリアエンジン」に切り替えなければなりません。

糖尿病になるまではそれを無視して、ラーメン、餃子、チャーハン、白米…といった炭水化物ばかりを食べ続けていました。さらに仕事でインドネシア滞在中に、脱水症状にならないようにと、糖質たっぷりのスポーツドリンクをガブ飲みしていたわけです。結局、自分自身で体をイジメ抜き、糖尿病になったのです。しかし、現在は主食抜きの食生活を続け、糖尿病も克服し、驚くほど体が楽になりました。

「解糖エンジン」をメインで働かせる若い頃は炭水化物などの「糖質」を分解してエネルギーを生成します。

一方、50歳を過ぎたら、「ミトコンドリアエンジン」をメインに働かせるよう切り替えることとなりますが、その際に必要なのは酸素です。ミトコンドリアエンジンは酸素を利用してエネルギーを生成します。しかし、50歳を過ぎても、糖質を必要以上に摂っていると、「解糖エンジン」が再び活発になります。

メインのエンジンを切り替えなければいけないはずなのに、「解糖エンジン」がでしゃばってくると、「ミトコンドリアエンジン」がうまく働かず、支障をきたします。そして、摂取した過剰な糖により血糖が上昇したり、体脂肪となり体内に蓄積されたりして、先に述べた四大疾病のような病気にかかりやすくなります。この繰り返しで体はダメージを受けていくのです。

糖尿病がきっかけになった、私の逆転人生

炭水化物を減らせば体は変わる！

先に述べたように、今、日本人の健康を害する四大疾病は「がん、心筋梗塞、脳卒中、糖尿病」です。50歳を過ぎた人は何かしらの兆候があるといっても過言ではありません。もちろん、私も50代の頃は、病気予備軍の一人で糖尿病を発症しました。

四大疾病の増加は、若い頃と同じ食生活を続けていることが大きな原因だと、私は思っています。というのも、50歳になりメインのエンジンを「ミトコンドリアエンジン」に移すべきなのに、「解糖エンジン」が活発に動く食生活をしているからです。結果、活性酸素が多く発生し、重大な疾患にかかっていくのです。

特にがん細胞は正常細胞の遺伝子が活性酸素によって傷つくことで生まれます。

体内に病原体など敵と判断される異物が侵入してきた時、体内では活性酸素が大量に放出され、強い酸化力で敵をやっつけるのが本来の役割。ところがこの酸化力は敵だけではなく自分自身の細胞までも傷つけてしまうのです。

がん細胞の増殖を防ぐためには、がん細胞が喜ぶ環境にしないことが大事です。詳しくはこれから述べることを参考にさせていただきたいのですが、50歳からのがん予防には何といても糖質の多い食事を控え、「解糖エンジン」を活性化させない食事をすることが大事です。たとえば、朝は食パンのみ、昼はパスタ、夜は餃子とラーメンという、一日3食、炭水化物メインの食事ばかりしていたら、「解糖エンジン」が優位になるため、活性酸素が大量に発生します。

とはいえ、100%の糖質カットは不可能です。私は「絶対に食べるな」と言うてはいません。私は朝と夜は主食を抜き、昼のみ五穀米や玄米を少量だけ食べる生活で、糖尿病を克服しました。大事なのは「控える」意識です。まずは1食ずつ。炭水化物を減らし、体の様子を日々、実感してみてください。

腸内細菌の働きで活性酸素を撃退!

炭水化物の代わりに野菜6割の食生活に!

私自身、ごはんやパン、麺などの主食は極力少なくしているとお話ししました。では、その代わりに何を食べているか。それは「野菜」です。

私たちが呼吸によって取り入れた酸素は約2%が活性酸素に変化します。これは呼吸している以上、仕方がないことです。また活性酸素は免疫反応の一つ。

しかし発生量が多いと細胞が傷つけられ、がん細胞へと変異するのです。

だからこそ、活性酸素を体内で消去させていくことが大事です。腸内細菌は活性酸素の悪さを抑える力を持っています。腸内細菌が増えると、体内の活性酸素の作用を減らせることがわかっています。

これを証明したのはアメリカのバイオテクノロジー企業である「クリーブランド バイオラブズ」の A・グドコフ教授です。教授は腸内細菌から作られるタンパク質に放射線障害を防御する作用があることを応用し薬を開発しました。腸内細菌は放射線にも対抗できる、強い抗酸化力作用を持つ可能性を秘めているのです。

免疫の 7 割は腸が握っています。腸が元気ならば、免疫力も高まり、病気も予防できるのです。

免疫力を高める食品は主に野菜、穀物、豆、海藻、キノコ類などです。

ここで気になるのはデンプン質が多く、糖質も豊富なイモ類や豆類についてではないでしょうか。イモ類や豆類は食物繊維が多く、糖の吸収も穏やか。腸の健康には必要な食品群なのであまり気にすることはありません。

これらの野菜は腸内細菌のエサになり、腸内細菌が増えます。この腸内細菌が免疫力を高めるとともに、体をサビつかせる活性酸素を除去してくれます。

50 歳からは野菜がメインの食生活がおすすめです。

私自身も野菜中心の食生活に切り替えてから、体調をくずすことはなくなりました。

気分がはれない、そんな時に大事なこと

腸内細菌を元気にして不眠症、うつ病を予防しよう

年々深刻化しているうつ病。日本ではその患者数が増え続け、毎年 3 万人前後の人が自ら命を絶つ中、約半数がうつ病によるといわれています。うつの原因の一つは、脳内にある神経伝達物質「セロトニン」が不足することで引き起こされるとわかってきました。

私たちの脳内にはさまざまな神経伝達物質があり、中でも「セロトニン」、「ドーパミン」は「幸せ物質」とも呼ばれています。そして実は腸内細菌とも深い関わりがあるのです。

セロトニンは精神面に大きな影響を与える物質で心のバランスを整える作用を持ちます。一方、ドーパミンは「快」の感情を作る脳内伝達物質です。運動調整や学習にも大きく関わってきます。ドーパミンが正常に分泌されていると、人は何事にも意欲的で明るい精神状態が保てます。どちらもバランスよく分泌されることが心の安定につながります。

心の安定をもたらすセロトニンやドーパミンの栄養源は、肉や魚、大豆、乳製品などのタンパク質の豊富な食べ物です。これらのタンパク質はトリプトファンやフェニルアラニンという必須アミノ酸から合成されますが、ただタンパク質だけを摂取していれば作られるわけではありません。腸内細菌によって生成されるビタミンがなければ合成できないのです。体内のセロトニンが腸で合成される割合は 90%以上、つまり、腸内細菌が「幸せ物質」分泌のカギを握るのです。さらに、合成されたセロトニンやドーパミンの前駆体を脳に送るのも腸内細菌の働きです。

これで、腸が体の健康だけでなく心の健康のカギも司っていることがわかってもらえたでしょうか？

年齢を重ねるとともに心配事が増えてしまうこともあるでしょう。まずは食物繊維を多く摂り、腸内環境を整えることが大事だと私は思います。

いい便をしていれば、うつにならない!?

食物繊維を大量に摂る国は自殺者が少ない

今まで研究や仕事で世界約 70 カ国を巡りました。主な目的は現地の人たちをはじめ、日本人駐在者の健康管理のために便を採取し、腸内の寄生虫の有無や熱帯病の調査をすることでした。また、それらの調査により腸内細菌についてもいろいろ知ることができました。

ところが、途上国では川で用を足す人がほとんど。そこで、「便を分けて下さい!」と一般の人に交渉するところから始めるのは至難の技です。時に変わり者だと思われ、時に怒られ、本当に苦労しました。話は逸れますが、パプアニューギニアのある部族では女性が排便をしているところを男性に見られたら、その人と夜をともにしなければならないという不思議な掟があります。おかげで便を採取しようと話しかけた女性に追いかけられたこともありました。

これらの困難な経験を経て、数限りない便を観察してきました。そこで気づいたのは、便が大きいと腸内細菌の数も多く、腸内環境も良好ということです。つまり、便の大きさはその人たちの免疫力の指標になるのです。

実は便の大きさと自殺率に相関関係があるとも考えられています。大きな便をする人が多い国ほど自殺率が低く、小さな便をする人が多い国ほど自殺率が高いのです。日本は先進国の中でも自殺率が高い国です。調べてみると、日本人は平均して便が小さく、食物繊維の摂取率も少ないのです。逆にメキシコの

人たちは便も大きく、食物繊維の摂取量も多いことがわかりました。

人間が幸せや愛情を感じるのはセロトニンやドーパミンといった脳内神経伝達物質が分泌されているためです。これらの多くは腸内細菌によって合成されています。

つまり、食物繊維を多く摂っていると、腸内細菌が活性化され幸せ物質が豊富になり、うつ病や自殺を防止できる可能性があるということなのです。

花粉症やアトピーも腸が関係している

腸内細菌を増やし、免疫力を上げよう

日本で初めてスギ花粉症の患者があらわれたのは 1963 年。この症例を発見したのは東京医科歯科大学の斎藤洋三先生で私の先輩でもあります。

花粉症患者はそれ以降、毎年急増しています。患者数を正確に把握するのは難しいことですが、2008 年の鼻アレルギー全国疫学調査によると、日本で花粉症を有する人の比率は 29・8%であったとの報告があります。つまり、少なくとも国民の 4 人に 1 人は花粉症というわけです。

私は長年、寄生虫とアレルギーの関係を研究してきました。そこでわかったのが、「寄生虫」がアレルギー反応を抑える抗体物質を作ることでした。

しかし、寄生虫の感染者は激減し、1960 年には 10%、1965 年には 5%を切りました。花粉症が増えたのはちょうどこの時期に重なるのです。

少し詳しくお話をします。免疫反応は NK(ナチュラルキラー)細胞、マクロファージ(白血球の一種)、T 細胞、B 細胞などが活躍する反応です。わかりやすく例をあげてみましょう。たとえば、はしかのウイルスが体の中に入ると、

マクロファージがはしかのウイルスを食べます。そしてその情報が T 細胞に伝わり、あるタンパク質とくっついて、はしかの情報を B 細胞に伝えます。すると、はしかに対する「IgG 抗体」（血中に最も多い抗体）を作ります。

スギ花粉の場合は、スギ花粉が入ってくると、その情報が B 細胞に伝わって、B 細胞はスギ花粉に対する「IgE 抗体」を作ります。

IgE 抗体は体内の粘膜のあちこちに存在している肥満細胞の表面にくっつく性質があります。肥満細胞とはヒスタミン、セロトニンなどの炎症反応に関係する物資がパンパンに詰まり膨れている細胞です。たとえば、鼻の粘膜の肥満細胞が破れてヒスタミン、セロトニンが出ると、くしゃみ、鼻水、鼻詰まりなどの炎症が起こるのです。

アトピーも同じで、皮下の肥満細胞が破れてヒスタミン、セロトニンが出ると、皮膚に炎症が起こります。

やっかいなことに、一度アトピー性皮膚炎になると表皮が薄くなってバリア機能を失い、皮下の肥満細胞が破れ続けてしまいます。それを治す薬としては、ステロイドや免疫抑制剤などがありますが、連用には副作用の危険を伴います。私が行った過去の研究では寄生虫が分泌する物質の中にある、分子量約 2 万のタンパク質によって抗体産生がブロックされることを見出しました。つまり、寄生虫によってアレルギーを抑える方法を考えたのです。この機序を利用して作った薬を使うと、抗原抗体反応を起こさないようにすることができるのです。私はこれでアトピーや喘息を一発で治せるかもしれないと、心が躍りました。

早速、これをネズミに与える実験をしました。ネズミはストレスを与えると免疫力が落ちて、皮膚にアトピー症状に似た反応を起こします。ストレスを断続的に与えたネズミに、その薬を与えると、予測した通り皮膚炎がきれいに治ったのです。

これは世界的な発見だと興奮しました。もしかするとノーベル賞級の発見で

はないかと喜びましたが、儚く夢に終わりました。確かにアトピーは一発で治しましたが、免疫のバランスを失って、がんになりやすいことがわかったのです。

結局、がんやアレルギー、心の病気は一つの薬だけで解決するような単純なものではないことがわかりました。

私たち人類は、ジャングルや草原で覆われていた大地を文明の知恵を使ってきれいで快適な環境に変えてきました。しかし、現実には私たちの体を構成している細胞も免疫システムも1万年前と何ら変わっていません。便利で美しい社会になりましたが、その代償として私たちは「アレルギー」に弱い体をつくってしまったのです。

アレルギーを根本から直すためには、私たちは古来の生活がどのようなものであったかを再確認しなくてはならないと私は思います。

とはいえ、私たちが実験していたような寄生虫を、再び、みなさんのお腹に棲まわせることはさすがにおすすめしません。(余談ですが、私は数年前まで、さなだ虫の“キヨミちゃん”をお腹に棲まわせていました。もちろん、その間は花粉症にはなりませんでした)。

ただし、調べてみると、腸内細菌には寄生虫と似たような働きがあることがわかりました。つまり、花粉症をはじめとするアレルギー対策にも腸内細菌を元気にすることが大事なのです。

理想の腸内フローラを作る

善玉にも、悪玉にもなれる、「日和見菌」を味方にしよう

3 万種、1000 兆個——。これは私たちの腸の中にいる細菌の種類と数です。重さにすると約 2kg。人間の体を構成する細胞は全部で約 37 兆個。つまり、あなたの腸には自分の細胞よりもはるかに多い腸内細菌が棲んでいます。

人間の腸の中にはこれらの腸内細菌が集合体を作って生息をしています。その姿は花畑のように鮮やかであることから、「腸内フローラ」と呼ばれています。この膨大な腸内細菌は 100 人いれば 100 通り。まるで指紋のように、同じ組成の腸内細菌バランスを持つ人はいません。すなわち、ウンチをして逃走しても、遺伝子解析で誰のモノかわかる時代なのです。腸内細菌は主に「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」という 3 つに分けられます。

これを聞くと、「悪玉=悪いやつ」と思うかもしれませんが、それは間違いです。以前から私は、「善玉菌が多く、悪玉菌は少し、日和見菌はほどほど」という組成がいちばんいいバランスと伝えていましたが、最新の遺伝子検査法によると、腸内細菌の約 4 分の 3 が日和見菌で構成されているということがわかりました。日和見菌は善玉菌が活発に働いているとよい働きをしますが、不規則な生活習慣などで悪玉菌優勢になると、悪玉菌の味方をしてしまう菌であり、腸内の最大勢力です。つまり、日和見菌をどのように味方につけるかが腸内改善ポイントなのです。

腸からの“大切な便り”を見逃さない

流す前に、「ウン勢診断」で毎日、腸の様子をチェックしよう!

先にも述べたように、私は発展途上国を中心に 70 カ国以上の医療調査へ赴き、腸に棲みつく微生物や腸内環境についての研究をしていました。さまざま

な便を見てきましたが、日本人の大便は世界でも最低基準です。さらには悲しいかな、現代人の大便は戦前(約 350~400g)に比べ、約 150~200g と、半分から 3分の 1 にまで減っています。便の量が減っているということは当然、腸内細菌もそれだけ減っていることを意味します。

みなさんの便はいかがですか? 毎日チェックをしていますか? 最近は洋式トイレが主流になったことで、用を足してもゆっくり見る間もなく水に流されてしまい、毎日、腸の状態を知ることができません。これでは腸内環境が悪くなる一方です。

毎日の便は、「大便」とも書きますが、体からの“大きな便り”であり、“大切な便り”。流す前に、必ずチェックする習慣をつけましょう。

理想の大きさはバナナ 2~3 本分(約 200~300g)。そういうと「そんなに食べ物のカスが出るわけない!」と怒られるかもしれませんが、大便の大半は水分です。固形部分は何かといえば、約半分が生きた腸内細菌とその死骸、次いで腸粘膜に存在する腸細胞とその死骸です。食べ物の残りカスはわずか 15%にすぎません。

また、硬さも重要です。練り歯磨きぐらいが理想の硬さ。切れのよさ、スッキリ感がポイントです。コロコロウンチは長く腸内に滞留して悪玉菌が増え、腸内細菌の代謝もうまくいっていない状態。また、形がくずれた便は、腸内細菌が減り、量自体も減っています。色は黄土色から赤茶色が理想です。黒ければ黒いほど、悪玉菌が増えていたり、消化管内で出血がある可能性があります。白っぽいものや赤っぽいのは重篤な病気の兆候かもしれませんので、病院で診てもらいましょう。大便はある程度は臭うものですが、ツンとしたり、他人に不快感を与えるほど臭う場合も悪玉菌が優勢になっています。

今日の「ウン勢診断」で出た便は？

便はもう一人のあなた自身！体調からストレス具合まで一目瞭然

規則正しい生活と食改善をした結果、おかげさまで私は毎朝、同じ時間に便が出るようになりました。

前にお話ししましたように立派な便は黄土色で 200~300g のバナナのような形。こんな便が出た人はきっと一日がパワフルにさらに楽しく過ごせるはずです。さらに、キレもよく「スッキリした！」という感覚を得られたならば、気分も爽快で、人にも優しくできるかもしれません。ただし、いくら形状がよくてもニオイがきつい場合は食生活のバランスがくずれている証拠です。

まるで冗談のような話ですが、便はもう一人のあなた。今、体がどんな状態なのかを教えてくれる大事なバロメーターです。便の状態がよくない場合は、その対策も重要です。ここではさまざまな便の形状とその対策について触れようと思います。

・カチカチの便

褐色でコロコロとしたうさぎがするような便は、ストレスや便意を我慢した場合によくみられます。水分を少し多めに摂ることで改善します。また、食物繊維も少ないので、野菜や豆類をたくさん摂取しましょう。

・ゆるい便（下痢状態）

腸内細菌が減って腸内環境も悪化している状態。また大腸の粘膜が弱っている可能性も高いので、刺激物や冷たい飲み物などを避けましょう。ビフィズス菌や乳酸菌、善玉菌のエサとなる野菜を多く摂取し、できるだけ消化・吸収の

いい手作りごはんを心がけましょう。しかし、色が茶色以外の時が続くならば、念のため、病院で診療してもらうことも大切です。

・ヘドロのような便

善玉菌が減っている証拠です。肉類や悪い油を多く摂っていませんか？ まずは善玉菌のエサとなる食物繊維の多い野菜や豆類、穀物などを摂取しましょう。リンゴ、キャベツ、海藻などの水溶性の食物繊維を摂るようにしましょう。また、心身ともによく休むことも大切です。

・細長いキレギレの便

不規則な生活やダイエットなどの制限で食事量が足りていないとこのようなウンチになる場合も。栄養バランスをよくして、発酵食品や食物繊維をたくさん摂るように。

・くさい便

肉料理や油など動物性脂肪を多く摂りすぎです。腸内の悪玉菌が優位になって腸内環境が悪い状態です。規則正しい生活、食物繊維の多い食事、そしてストレスを軽減して、善玉菌を優位にすることを考えましょう。

2週間で体が楽になる! 腸にいい食事改革

5つの食事改革で糖尿病を克服!

元気な人はみんな肉食! 50歳からは肉を食べよう!

2010年、長年の悪い生活習慣がたたってか私は糖尿病を患いました。腸内環境の改善で健康を歌っている私が、病気になるわけにはいきません。そこですぐに糖尿病の専門医に相談してカロリー制限ダイエットを実践することにしました。しかし残念ながら、糖尿病は改善せず、それどころか、薬に頼らざるをえないほどに悪化してしまいました。そんな時、ある疑問が湧きました。

「肉はカロリーもコレステロール値も高いので、極力控えたほうがいい」は本当なのか？ 聖路加国際病院名誉院長の日野原重明先生は大の肉好きで有名ですが、104歳になった今もとてもお元気。3カ月に1度はお会いしますが、いつもパワフルです。そこで私は健康長寿のための食事についていろいろ調べた結果、50歳を過ぎたら「肉食」がいいことに気づいたのです。

私が食事面で改善したのはこの5つです。

1. **カロリー計算をしない**
2. **コレステロールの値を気にしない**
3. **週に2回、肉と野菜をバランスよく食べる**
4. **糖質は極力食べない**
5. **発酵食を毎日食べる**

おかげで体重も10kg減り、血糖値もコレステロールも中性脂肪も正常の値に安定しました。今では、糖尿病の薬も抗コレステロール剤も飲んでいません。

腸を元気にする食生活のおかげで、以前より肌ツヤもよく、体も軽やかです。今年 77 歳を迎えますが、見た目年齢は 50 代に戻りました。今日も日本全国へ講演に飛び回れるのは、食事の支えがあつてこそなのです。

カロリー制限には意味がない!?

食事はエネルギー量の問題ではなく、腸内細菌が喜ぶかどうかを大事にしよう

先に記したとおり糖尿病になった時、私は糖尿病学会のガイドライン通り、はじめにカロリー制限を行いました。それとインスリン投与を併用して一度は治ったと思いましたが、再び、糖尿病になりました。その時はさすがにショックでした。

そこでいろいろ調べ、私自身の判断で糖質制限を試してみることにしました。できる限り糖質を抜き、肉を食べ、野菜もたっぷりの生活です。するとみるみる 10kg 痩せ、ついには糖尿病も脂質異常症も克服しました。

これらの体験から、カロリー制限による食事療法はほとんど意味がないと思っています。そもそもカロリーとは熱量の単位で、その食品を摂ると体内にどれぐらいエネルギーを得られるかを数値化したもの。摂取エネルギーが、一日に消費するエネルギーを下回れば、理論上は体重が減ることになります。

しかし、実際にはなかなか痩せていきません。それはなぜでしょう。

エネルギーの消費のされ方は人によってそれぞれです。同じエネルギーを摂取しても、体が違えば消費のされ方はまるで違ってきます。しかし、ダイエットしたい人は食事をする前に、必ず「数値」を気にします。

結局、カロリーの低いものばかりを食べたり、同じメニューばかりに偏ったり。また、食事量を減らすなどして、腸内環境を乱してしまいます。

さらには、食事のたびにカロリー計算ばかりしていると、「楽しみ」から「ストレス」に変わり、腸にはよくありません。糖質を減らし、肉と野菜をバランス良く食べることが大事です。腸が喜ぶ食べ方を行えば、ダイエットは思ったよりも楽にできるはずですよ。

50 歳からの正しい肉の食べ方

週に 2 回のステーキを色とりどりの野菜と一緒に

私たちの体は、若い時期の「子作りのための体」（解糖エンジンがメイン）からだいたい 50 歳ぐらいの更年期に「長寿のための体」（ミトコンドリアエンジンがメイン）へと移行させなければなりません。この 2 つのエンジンはエネルギーの産生機序が異なる分、当然、必要となる栄養素も異なります。

50 歳になったら、主食などの炭水化物や甘いものなどの糖質は、体にとって邪魔な栄養分となります。

逆に必要になってくるのが「肉」に含まれるタンパク質と脂質です。

50 歳前後の更年期を迎える頃、性ホルモンの分泌が激減していきます。性ホルモンが減少していくと、自律神経の乱れや更年期障害などが起こってきます。これは女性に限りません。そこで食事では性ホルモンの材料を補ってあげる必要があります。

その材料となるのが、肉に含まれるコレステロールです。つまり、50 歳を過ぎたら、肉は私たちにとって必要な栄養素なのです。

肉は「おいしい」と感じられるよういただくのがいちばんですが、読者のみなさんから具体的な食べ方を聞かれることが多いので、ここで詳しく紹介しましょう。

[50 歳からの肉の食べ方]

1. 週 2~3 回、定期的に「肉の日」に肉を定期的に食べてもらいたいので、「肉の日」を決めましょう。ただし、週 4 回以上は食べすぎです。いくらタンパク質と脂質が必要だといってもそれらを摂りすぎてしまうと腸内バランスがくずれやすくなり免疫力を落としてしまうため、腸のことを考えても、多くとも週 3 回までにしましょう。

2. 肉は色とりどりの野菜と一緒に

牛肉や豚肉は飽和脂肪酸が多く、食べすぎると血液中の悪玉コレステロールを増やします。さらに、これが悪者になるのは活性酸素と結びついた時。活性酸素の害を減らすには、お肉と一緒にフィトケミカル(次項参照)の含まれる野菜をたっぷり摂ることです。

また、野菜に多く含まれる食物繊維は、腸内細菌の大好物。腸内細菌が増えると、免疫力も上がるので、肉 1 に対し、野菜 3 という割合で食べましょう。

3. 野菜→肉→米または、パンの順番で食べる

米やパンなど主食である糖質は避けたほうが良い食材ですが、どうしても主食を食べたい時は、食べる順番を工夫しましょう。

まずは野菜を食べておくと、先に食物繊維が腸に届けられ、肉など高脂肪食品が入ってきても、脂質を過剰に吸収せずすみませす。主食など糖質は最後に。腸に食物繊維がたっぷり届いていると、血糖値の上昇を穏やかにしてくれます。

4.ステーキはオリーブオイルで焼く

ステーキを焼く時に使う油はエクストラバージンオリーブオイルがおすすめです。オリーブオイルには抗酸化成分であるポリフェノールやビタミン E がたっぷり含まれています。日常的に摂取しておく、抗酸化作用が高まるため動脈硬化や脳梗塞を予防でき、体内環境を整えるホルモン分泌促進作用が向上するとされています。また、ビタミン E は、細胞膜の酸化を防ぎ、老化防止に働く栄養素です。

5.フィレでもサーロインでも構わない

私の場合、脂肪分の少ないフィレを 100g 程度、いただくことが多いのですが、ジューシーな霜降りのサーロインでも構いません。特段と脂質や種類はこだわらず、食べたいものを、食べるのがいちばんです。

少々、脂質を摂りすぎたと思っても、一緒に野菜を多く摂っておけば問題はありません。

また、そのような時は、色や香りの強い野菜をすすんで摂りましょう。ニンニクやネギ、ニンジンなど色や香りの強い野菜には強力な抗酸化作用があり、おすすめです。

色、香り、苦み、辛みの強い野菜が老化を食い止める

7色の野菜や果物=「フィトケミカル」を意識して食べよう!

タバコの煙、大気汚染、紫外線、抗菌剤などの化学物質、そして電磁波など、気がつけば、私たちの生活は便利になった反面、活性酸素が発生しやすい環境に生きています。活性酸素が過剰に発生すると、まるで鉄がサビるように体の細胞を酸化させ、老化が進行するほか、細胞分裂の際に起こるミスコピーが増え、がん細胞へと変異してしまいます。実はこのミスコピーにも活性酸素が大いに関与しています。

その中でも、腸にダイレクトに悪影響を与えるのが人工の「食品添加物」です。人工の食品添加物が腸に入ることによって腸内細菌の発育が抑制されたり、大量に死んでしまうという腸内環境の衰弱が起こってしまいます。結果として免疫力や抗酸化力が低下して、病気にかかりやすくなってしまいます。

腸を守るには、まずは抗酸化力の高い食物を摂取することが大事です。

そこで老化やがんの予防に貢献してくれるのが「フィトケミカル」の植物たちです。

みなさんは「フィトケミカル」とはどのようなものかご存知でしょうか。

そもそも、野菜や果物は光合成によって発生させる活性酸素や太陽の紫外線による酸化、虫などの外敵から自らを守るために、色、香り、苦みを持った化学物質(植物栄養素)を作り出してきました。これがフィトケミカルの成分です。

フィトケミカルは現在、発見されているだけでも約 1500 種類(分子構造をもとに推測される種類は 1 万以上あるといわれています)。代表格はぶどうのポリフェノールやニンジンのカロテン、大豆のイソフラボンなどです。

植物の持つ色、香り、辛み、苦みはフィトケミカル成分そのものです。味わいや色が強いほど、強力なフィトケミカルを有します。

ただし、特定の「フィトケミカル」ばかりを摂取するのではなく、さまざまな種類の「フィトケミカル」を摂取することが重要です。

そのためには〈赤・橙・黄・緑・紫・黒・白〉の7色の野菜や果物を、一日3食の中でバランスよく摂ることが大切です。

私の場合、ランチは決まって研究室の近所にある食堂に行きます。その理由はサラダバーがあるからです。つまり、フィトケミカル豊富な野菜や果物をまんべんなく、そして、懐を気にせずに食べられるのです。こんなにお得で腸に優しいお店がほかにあるでしょうか。みなさんも、外食するならば、このように野菜や果物が豊富に食べられるお店を選んではいかがでしょうか。

また、フィトケミカルは皮や茎の部分に豊富に含まれているため、自宅で調理する場合は、できるだけ丸ごと料理に使いましょう。さらに、フィトケミカルは硬い細胞壁の内側に入っているため、軟らかく煮た野菜をよく噛んで食べれば、細胞壁が壊れやすくなり、効率よくフィトケミカルを摂取できます。そういう点でも、「鍋もの」はナンバーワンの“腸寿食”といえます

食前のひと皿で腸は変わる!

「食前キャベツ」で一日6gの食物繊維をプラス

私自身は糖尿病を薬ではなく「食事の工夫」で克服しました。その時から続けているのが「食前キャベツ」です。キャベツを小皿に1杯分(約100g)を、食事の前に食べるだけのことです。

キャベツは淡色野菜ですが、スルフォラファンというフィトケミカルを含む野菜です。さらに水溶性・不溶性の食物繊維を持ち、100gのキャベツには約2gの食物繊維が含まれています。日本人の食物繊維摂取量の目標値は男性で19g、女性で17gとされています(2010年厚生労働省による)。

ところが食物繊維の摂取量は年々減る傾向にあり、戦前と比べると約半分の平均14gです。しかし、食事前にキャベツを朝・昼・夜と摂れば、計6gの食物繊維が摂取できるわけです。

食物繊維は腸内細菌の大好物であり、腸内バランスを整えるために欠かせません。さらに、キャベツはがん予防作用のある食品にもあげられるほか、がん細胞を殺す作用を持つ腫瘍壊死因子(TNF)を誘導する効果は野菜の中でもナンバーワン。私たちの体の中には毎日3000~5000個ものがん細胞が発生しているといわれています。毎日キャベツを食べておくことで、がん細胞の排除にも役立つわけです。

今までの食事をがらりと急激に変えることは困難です。でも、食前キャベツならば1品、加えるだけです。

味噌をつけても、オリーブオイルをかけてもおいしく、飽きません。また、どの料理店にもキャベツは用意してありますので、メニューにない場合でもお店の人に「せん切りキャベツ」をお願いすれば、たいてい用意してくれます。おかげで私は2カ月で10kg痩せ、今もその体重は維持しています。

もし目の前にメタボや糖質制限で悩む人がいたら、私は迷わず「食前キャベツ」をすすめるでしょう。

日本古来の発酵食がよい理由

味噌は発酵食の王様。毎日、味噌汁を飲む習慣を!

善玉菌、悪玉菌、日和見菌。おおまかにこの 3 つのタイプに分類される腸内細菌ですが、最大勢力は「日和見菌」であることはお伝えしました。善玉菌と悪玉菌は常に勢力争いをしています。その優勢な方に味方するのが日和見菌です。善玉菌が多い時は善玉菌の味方に、悪玉菌が多い時は悪玉菌の味方に。多数決意見に左右されるところはちょっと人間らしくて憎めないところです。

善玉菌を優勢に保つためには、善玉菌を豊富に含む食物を食べることが重要です。その代表格が「乳酸菌」です。

乳酸菌と聞くと、まず頭にヨーグルトが浮かぶと思いますが、日本伝統の食物にもたくさん乳酸菌が含まれるものがあります。

味噌、しょうゆ、酢、みりんといった昔から代々伝わる調味料や、粕漬、ぬか漬などの漬物、塩辛、納豆、そして、甘酒も乳酸菌の代表格です。私はこれらの伝統的な発酵食も多く食べてほしいと思っています。

なぜなら、日本古来の発酵食は日本人の腸にもともと棲んでいる常在菌とタイプが近く、相性がいいのが特徴だからです。

少なくとも一日 2 食、私は塩分を控えめに野菜の具たっぷりの味噌汁をいただきます。味噌は腸内細菌を活性化する麹菌が含まれており、強力な抗酸化作用もあるのでおすすめです。

できれば、発酵が活発に続いている味噌蔵で手作りされた味噌を使用するのがおすすめです。生きた味噌を食べることは体内に発生する活性酸素を除去し、大病を予防することにつながります。特に 50 代の更年期ぐらいからは味噌の

ような抗酸化力の高い発酵食を食べる習慣が最上級の健康法といえるでしょう。

受け継がれる乳酸菌が腸を強くする

健康維持のヒントは、親世代が食べていた発酵食にあった!

前項で日本古来の発酵食は日本人の腸と相性がいいと述べました。

それはいったいなぜでしょう。

生まれた瞬間の赤ちゃんの腸にはほとんど腸内細菌はいませんが、出産過程や母乳を通して母親の細菌を受け継ぎ、成長とともにまわりにあるもの、近くにあるもの、口に入るものからどんどんと細菌が増えていきます。生後1年の間に、個人特有の腸内フローラのベースが形成されていきます。もちろん、食習慣によって、その後の腸内細菌の勢力図は変化するとはいえ、基本的には、1歳までに腸内環境のベースが決まってしまう。

このように腸内細菌の多くは母親から受け継がれ、母親もその母親から代々受け継がれているため、全く同じにはならなくとも母子で腸内細菌の組成は似てくるはずです。ですから、母親が昔よく食べていた発酵食品や親の実家の土地に古くから伝わる保存食などを一度聞いてみると、自分にぴったりの菌に出会える可能性が高いかもしれません。

中国ハルピン生まれの私は幼少の頃、母親だけではなく、韓国人のお手伝いさんにも育てられました。

私はそのお手伝いさんのことが大好きで、いつもチュッチュしていましたの

で、韓国ルーツの乳酸菌も「マイ乳酸菌」のはずです。

そんなこともありキムチも私の体に合っている食品です。キムチの植物性乳酸菌は、活きたまま腸に届けられ、悪玉菌を抑制します。また、キムチには乳酸発酵により多くのビタミン類を新たに生成するという特長もあります。

母と子の体型はよく似るといわれます。これは遺伝や体質が関与するといわれていましたが、私は「腸内細菌の組成」も関係していると思います。太り気味の両親を持つ人は親から受けた食生活の習慣で太りやすく、さらに「太りやすい腸内細菌」を受け継いでいるため、体型が家族で似てきてしまう可能性が高いのです。

糖質の摂りすぎは四大疾病の原因に!

50 歳を過ぎたら精製された白い炭水化物はいらない

瞬発力が発揮できる「解糖エンジン」をメインとして働かせる 40 代まではエネルギー生成の燃料となる糖質が必要です。しかし、50 歳を過ぎて高糖質食を続けていると、四大疾病(がん、脳卒中、心筋梗塞、糖尿病)の原因となり、老化も促進します。

しつこいようですが、50 歳を過ぎたら糖質は極力控える食生活が必要です。

時に脳は糖を欲しがりますが、腸は糖の摂りすぎを嫌がります。

ここでいう糖質とは精製された米や小麦、砂糖を使った食品です。精製された食品は食物繊維を削ぎ落としているため腸からの吸収が早く、血糖値(血液

中のブドウ糖の量)を急激に上げ、血管にも負担をかけます。血糖値が急上昇すれば、解糖エンジンばかりが優位に働いてしまいミトコンドリアエンジンの働きが鈍くなります。すると細胞内の大切なミトコンドリアが減っていつてしまうのです。

どうしても炭水化物を食べないと気が済まないという人は、せめて精製されていない穀物を摂取するようにしましょう。玄米や五穀米、全粒粉を使ったパンや十割そばなどは食物繊維も豊富なので血糖値の急激な上昇も抑えられます。また、食物繊維は腸内細菌のエサになるので腸にとっても好都合です。

私自身も白米、ラーメン、餃子が大好物でした。もちろん、その当時は炭水化物抜き食事なんて考えられなかったものです。しかし、2回目の糖尿病になってしまった時に思いきって、主食を摂ることをほとんどやめるようにしました。

糖尿病を克服した今では朝と夜は主食を抜き、昼食のみごくたまに五穀米や玄米を茶碗に1杯弱程食べることもあります。炭水化物がなくても平気な体になりました。

いきなり3食とも主食を抜いては長続きしません。まずは1食だけ主食を抜く食生活をしてみてはどうでしょうか。一週間で過ぎたあたりから体が楽になることが実感できるはずです。

便利さと引き換えに得た、現代人の代償

腸内細菌を死滅させる、食品添加物の恐怖を知ろう

便利で簡単になった、現代人の食。でも、保存料、着色料、香料などの食品添加物という大きな罠も潜んでいます。先に述べたように文明は大きく変わっても、私たちの体は1万年前から変わっていません。

私たちの体にとって、1万年前になかったものは異物として感知されます。この量が多ければ多いほど、私たちの体は異物を排除しようと反応を強めます。

化学的に作られた食品添加物も免疫システムにとっては異物です。特に保存料(防腐剤)は、腸の健康において最も危ないと思っています。

私の長年の研究から、腸内環境の判断基準にもなる「便の量」が昔の人に比べて減っている背景には、自然からかけ離れた人工の食品添加物の存在があるのではないかと考えます。現に人工の食品添加物を含む食品を頻繁に食べている私たち現代人の糞便は、少なく貧弱になってきているのです。

先述の「ウン勢診断」でも書いたように、糞便の半分は腸内細菌やその死骸です。便が小さいということは、腸内細菌の数が少なく、働きも悪いことを表しています。

各加工食品に含まれる食品添加物の量はわずかですが、それが毎日の積み重ねによって、結果的に腸内細菌にダメージを与え、増殖を抑えてしまいかねません。腸内細菌を健やかに維持するためには、なるべく手作りの食生活を心がけ、自分が何を食べているかをしっかり把握することが大事なのです。

噛めば噛むほど、体も脳も若くなる

一口30回噛んで、ゆっくり食事してみませんか？

昼食時レストランや食堂で過ごすサラリーマンを眺めていると、よく噛んでゆっくり食事をしている人は本当に少ないものです。一人でお店を訪れる人たちはスマートフォンを片手に、飲み込むように食事をしています。これでは老

ける一方です。

なぜ、食事の時、噛むことが重要なのでしょうか。

まず第一に口の中でしっかり砕き、細かくすることで、胃腸の負担を軽減できるからです。そして、時間をかけて食べることで脳の満腹中枢が刺激され、食欲を自然と抑えられることも多くの方がご存知でしょう。

加えて、噛むことで活性酸素を消すことができることはご存知でしょうか？

繰り返しになりますが、活性酸素は、細胞を傷つけてがん細胞へと変化させるものです。

しかし、唾液には活性酸素の害を抑える抗酸化力の高い酵素(カタラーゼ、ペルオキシダーゼ、スーパーオキシダーゼなど)が含まれています。つまり、活性酸素を抑えるためには、よく噛んで、唾液をたくさん分泌することが大事なのです。

私は1回1秒、30回、噛んでから飲み込むようにしています。一口に30秒かけて食事していることになります。よく噛んだほうが、味がよくわかり、食事の量も控えることができます。

また、よく咀嚼することで脳の衰えを防ぎ、脳のエクササイズにもなるため、認知症の予防や記憶力の維持にもつながります。

最近はスナック菓子やファストフードなど、一口で「おいしい」と感じる味の濃い食べ物が増えていますが、逆に、噛むことが減って体や脳を老化させる食べ物であるということを忘れずにいて下さい。

食事は楽しく、ゆっくり味わいながらよく噛んで食べる。これはぜひ、身に

つけてほしい習慣です。

腸内細菌を活性化させる「土壌菌」の存在

たとえば、「落ちた食べ物は腸にいい」という事実。潔癖症もほどほどに

まな板、食器、ふきんはもちろん、手指まで念入りに消毒して食事をする現代人。加えて、食べ物が下に落ちた瞬間にゴミになってしまい、たとえ、お皿からテーブルに落ちただけでも、母親が子供に「バッチイから食べちゃダメ!」と怒る時代です。

私は幼少の頃、三重県多気郡明星村(現・明和町)に住んでいました。田畑で遊びまわり、多少、手が汚れていても、パンパンと汚れを払って、畑で採れたてのハクサイやトマトにそのままかぶりついたものです。思えばその当時はまわりにアレルギーを持っている人などいませんでした。

実は腸内には土の中にいる細菌「土壌菌」もたくさん棲みついでいて、腸内細菌を活性化し、私たちの気力まで向上させます。「バッチイ!」と言っている土の中には土壌菌がたくさんいるのに、現代人は毛嫌いして寄せつけないだけなのです。

私の同世代の人たちは体が丈夫といわれます。私たちは食糧難の時代に育った世代です。野山を駆け巡り、ドジョウやタニシなどは最高のおやつでした。こんな時代に生きてからこそ、私たちはさまざまな土壌菌をお腹に取り込んでいたのかもしれない。

「落ちた食べ物」こそ、実は健康への第一歩。「潔癖」という現代人特有の概

念にとらわれすぎて、大切なものを排除しているのだと気づいて下さい。

「バイ菌」といっても私たちの身のまわりには悪さをするような菌はそう多くはありません。汚いと思われている代表格の大腸菌だって、実は多くが無害の菌であり、すべての生物の腸に棲み、大事な役割を果たしています。

とはいえ、頭の凝り固まった「潔癖症」の人に、「腸にいいから、落ちたものを食べなさい」と言っても素直に応じてもらえるはずがありません。

まずは消毒、殺菌を過剰にしていないかどうかを考えることから始めてもらうのがいいかもしれません。

腸内の一大勢力、日和見菌を増やす食習慣

毎日、ネバネバの納豆を食べて、日和見菌を味方にしよう

日本で古くから受け継がれる伝統食があります。伝統食の多くは乳酸菌などの発酵菌が多く含まれ、これらが腸内細菌を増やし、免疫力を高めてくれます。

味噌、しょうゆ、酢、みりんなどの調味料のほか、納豆、ぬか漬け、塩辛などが発酵食品の代表格です。

今までは乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌ばかりが注目されてきました。しかし、腸内バランスのカギを握っているのは腸内環境の大半を占める「日和見菌」です。日和見菌は、善玉菌が優勢の時は善玉菌に加担し、悪玉菌が優勢の時は悪玉菌の加担をするという性質があるということはすでに述べたとおりです。

つまり、善玉菌だけを意識しても、それだけでは健康になれるということ değildir。大事なのは善玉菌を増やししながら、同時に味方となる日和見菌を元気にすることです。

腸にいる日和見菌の多くは土壌菌であり、土壌菌とは土の中にいる微生物のことです。この土壌菌を多く含む食物の代表は「納豆」です。大豆を発酵させる納豆菌は「こそう菌」という土壌菌の仲間の菌なのです。

枯草菌は細胞壁に覆われているため、胃酸に比較的強く、生きて腸まで届きます。そして、腸に棲む仲間たちを活性化させます。つまり、納豆は日和見菌を増やし、腸内環境を整える働きがあるのです。

さらに、納豆には健康作用の高い栄養素が含まれています。骨粗しょう症や女性の更年期障害を予防するイソフラボン、悪玉コレステロールや中性脂肪を減らすレシチン、カルシウムの吸収を促すビタミン K、抗酸化力の高いビタミン E などです。

できれば、山芋、オクラ、メカブなどネバネバ食材を納豆に混ぜて、毎日食べることをおすすめします。ネバネバの食材には腸内細菌の大好物である水溶性の食物繊維が含まれているので、納豆とは相性抜群なのです。

とっておきの3時のスイーツ

オリゴ糖が豊富な焼きバナナで腸が喜ぶ、おやつを食べよう

私は50歳を過ぎてから「糖質制限」をしました。

簡単にいうと、毎日の食事から、ごはんやパンに代表される炭水化物をできるだけ抜いただけです。すると、わずか2カ月で体重が10kg落ち、その後の体重の変動はありません。おかげで体はとても健康になりました。

しかし、すべての糖質摂取を否定するわけではありません。糖質の中には腸内細菌が喜ぶ糖もあるのであります。その一つがオリゴ糖です。

日本栄養・食糧学会はオリゴ糖を摂取すると、ビフィズス菌がどの程度増えるか調査を行っています。その結果によると、オリゴ糖を摂取する前は約 18% だったビフィズス菌が、1 週間後には約 40%、2 週間後には約 46% に増えていました。ところが、オリゴ糖の摂取をやめるとわずか 1 週間で元の数値に戻ってしまったのです。

善玉菌を増やすには毎日、少しずつオリゴ糖を摂ることが重要です。

オリゴ糖を多く含む食材は、大豆、タマネギ、ゴボウ、ニンニク、バナナです。

また、バナナに含まれるオリゴ糖は焼くことで増える特性を持っています。さらに食物繊維が多いため、3 時のおやつにはぴったりですね。

焼きバナナの作り方は簡単です。

オーブンレンジに皮ごとバナナを入れ、皮が黒くなるまで焼くだけです。

中はトロリとして、最高のスイーツが完成しています。

また、キシリトールという「糖アルコール」と呼ばれる種類に属する糖質も腸内細菌のよいエサとなります。

キシリトールはイチゴ、カリフラワー、ホウレンソウ、タマネギ、ニンジン、レタス、バナナなどに含まれています。

このキシリトールは砂糖に比べて、カロリーも低く、多くのダイエット食品に含まれていますが、大量に摂取すると下痢をしやすくなるため、できれば自然の食材から摂取してもらいたいと思います。

話題のプロバイオティクスって何なのか？

「ヨーグルトさえ食べていれば……」その考えを捨てなさい！

私は毎朝、100g ぐらいのヨーグルトを食べています。

ヨーグルトは善玉菌を増やし、悪玉菌を減らす食べ物の代表格です。また、最近では「花粉症の症状を減らす」「ピロリ菌を減少させる」「プリン体に効果的」など機能性ヨーグルトも増え、再び注目されています。しかしここで一つ、ご理解いただきたいことは、「ヨーグルトさえ食べていれば、腸内フローラは整う」わけではないということです。

乳酸菌にはビフィズス菌、ブルガリア菌、カゼイ菌などさまざまな種類があり、その多くは胃酸に弱く、9割近くは腸に届かずに死んでしまいます。最近では「菌が生きてまま届く」というヨーグルトが続々と登場し、腸にダイレクトに効果的と思われがちですが、その菌が元々あなたの腸に棲んでいなければ、たとえ生きて菌が腸に届いても生き残れずに、腸から排除されてしまいます。

これを「通過菌」と呼びます。反対に腸に棲んでいる菌は「定着菌」といいます。

先に述べたように、人によって腸内細菌は千差万別であり、自分に合った乳酸菌があります。大切なのはこのような「マイ乳酸菌」を増やすことなのです。

今、食べているヨーグルトが「通過菌」か、定着する「マイ乳酸菌」かを特定するには一つのヨーグルトを2週間程度、食べ続けてみることです。実行してみて自分に合っていないように感じれば一種類にこだわらず、さまざまなヨーグルトを試してみるといいでしょう。

「便通がよくなった」、「肌の調子がよくなった」など改善があれば、あなた自身に適していることになり、あなたの腸に有益な働きをする菌であると考えてよいでしょう。これは「プロバイオティクス」という健康法です。詳しくは次のページで述べていきましょう。

ヨーグルトを食べる意義

さまざまな菌を取り込んで、腸内フローラが花開く

自分の腸に棲む菌と同じ菌のヨーグルトを食べないと腸に留まってくれないと聞くと、「毎朝食べていたヨーグルトは無駄だったのか……」と思う人も多いのではないのでしょうか。だけど安心して下さい、ヨーグルトは明らかに腸にいい食物です。

またたとえ、乳酸菌が生きて腸まで届かずに途中で死んでしまったとしても、菌体からは自分たちの仲間を増やす因子が出ています。この乳酸菌群のいた溶液が腸に届くことによって、棲んでいる腸内細菌のエサとなり、「マイ乳酸菌」の働きを活発にし、数を増やすことに役立っているのです。

大事なのは乳酸菌が「生きている」「死んでいる」ではなく、善玉菌のエサとなる物質を積極的に摂ることで、腸内バランスが整うということです。この考え方を「プレバイオティクス」といいます。ヨーグルトを食べる意義は、むしろこの「プレバイオティクス」にあるのです。

このようにヨーグルトを食べたり、納豆や漬物などの日本古来の発酵食を摂ったりするなど、乳酸菌などの微生物が含まれる食品自体を「プロバイオティクス」と呼びます。一方、死んだ乳酸菌や食物繊維など腸内細菌のエサになるものを摂取することを「プレバイオティクス」と呼びます。これはどちらか一方だけではなく、同時に行うことが腸内フローラの改善に非常に効果的です。この腸内フローラ改善の習慣を途中でやめてしまうと、腸内フローラがあつと

いう間に元に戻ってしまうため、継続することが大事になります。

つまり、いくら体によいからといって大量に摂れば効き目がすぐ出るようなものではないのです。そして、ヨーグルトだけではなく、食物繊維や発酵食品（味噌、納豆）を毎日、食べ続けることが重要なのです。

トランス脂肪酸を含む食品は食べない

体内をサビさせ、脳をボケさせるショートニングなどには要注意!

米食品医薬品局(FDA)は肥満や心臓病、アルツハイマーとの関連が指摘される「トランス脂肪酸」が多く含まれる部分水素添加油脂(PHOs)を、2018年6月までに食品への添加使用を禁止すると発表しました。

トランス脂肪酸は、食品中に天然に含まれるものと、油脂を加工・精製する工程でできるものがありますが、ここで問題になるのは後者です。植物油が酸化しないように人工的に水素添加をした、自然界に存在しない化学的に作られた脂肪酸の摂取で体に悪影響があるのではないかと考えられています。

トランス脂肪酸はマーガリンやショートニングを筆頭に、菓子パン、ポテトチップス、ケーキ、カップ麺などに含まれていることが多くあります。

このトランス脂肪酸は分解されにくい物質のため、腸にとっては大きな負担です。

その理由は、トランス脂肪酸が、構造上プラスチックと似ているからです。ご存知のとおり、プラスチックは自然界には存在しないものです。それと似た構造のものが体の中に蓄積される可能性があるわけです。

さらに、害とされる物質が体内に入り込むと、強い力で敵を排除しようとし、

それだけ体に負担がかかるため免疫力の低下につながります。

特にトランス脂肪酸が影響を受けやすいのは脳ではないかと考えられます。なぜなら脳の6割が脂質でできているためです。

脳の情報伝達に関わる神経細胞には「オメガ3」と呼ばれる不飽和脂肪酸が欠かせません。しかし、現代人は「オメガ3」が欠乏している状態です。すると、代わりにトランス脂肪酸が脳神経の構成材料として使われやすくなり、トランス脂肪酸が脳の伝達神経機能に悪影響を与えると考えられています。

そのような状態が毎日、何年も繰り返されるとADHD(注意欠陥多動性障害)、情緒不安定、うつ、アルツハイマーなど脳の重要な機能低下を招く恐れもあります。

おバカな脳より賢い腸に従え!

快楽に暴走する脳ではなく、腸の声に耳を傾けよう

「腸は第二の脳」といわれることがあります。

これは私からするととんでもない話です。なぜなら腸は脳よりもずっと賢く、最も重要な臓器です。

地球上に多細胞生物が誕生した約10億年前。その生物に最初に備わった器官は腸であり、脳ができたのは5億年ぐらい前だといわれています。つまり、腸は生物にとって脳よりも必要不可欠なものなのです。

腸内細菌は消化機能だけでなく、ビタミン類を合成したり、免疫を活性化して病原菌を排除したりする働きも担っています。さらに、幸福感をもたらすド

一パミンやセロトニンといった幸せ物質を作り、その前駆物質を脳へ送り込んでいるのも腸の役割です。ヒト体内のセロトニン分布は腸の中に約 90%あり、脳に存在しているのはたった 2%です。この 2%のセロトニンが減ると、うつ病になるわけです。ですから、腸を大事にして、セロトニンが作られる前駆物質を正常に脳へ送ることができれば、うつ病も予防できると考えられます。腸は脳のために、健気に働いているのに、脳はストレスにさらされるだけで快樂に飛びつくようにできています。たとえば、ポテトチップスを食べると、止まらなくなります。これは脳の快樂系・報酬系が刺激されているためです。疲れた時に甘い物が食べたくなるのも脳の仕業。ただただ快樂を欲しがっているのです。

しかし、脳が欲しがるまま快樂を求め続ければ、腸内環境は乱れ、うまく機能しなくなります。腸の本音は、免疫力を高めたり、タンパク質豊富な肉や野菜などを食べて、元気づけてほしいとずっと訴えているのです。

脳の「食べたい」暴走を断つには、ストレスを感じた時、腸が何を求めているかをまず考えることが重要です。大切なのはすぐ手が伸ばせる場所にお菓子を置かないことです。腸の声に従うだけで、驚くほど健康になれるはずですよ。

多忙な毎日でもできる健康食

「酢タマネギ」ならば、気軽に作れて腸内フローラを整えられる

腸内フローラを改善するには今までの食習慣の見直しが必要です。特に悪玉菌が優勢な食生活をしている人は、大きく食習慣を変えなくてはなりません。食事の内容を改善すると、たった 2 週間で腸内フローラの勢力図は変わります。

でも、よく考えてみてください。50代まで、食べたいものを優先してきた食生活を、今さら「劇的に変えなさい」と言われても、そんな簡単に変えられるわけがありません。そんな人におすすめなのが「酢タマネギ」を食事に加えることです。

タマネギは腸内細菌の大好物であるオリゴ糖と水溶性の食物繊維を含んだ“腸寿食材”です。さらには、活性酸素を除去する硫化アリルやケルセチンなどの抗酸化物質も豊富な食材です。

また、酢は発酵食品であり、腸の活性化にとってもよい調味料。つまり、タマネギ×酢は腸にとって最強の組み合わせなのです。

「酢タマネギの作り方」

- 1.タマネギは水にさらさず、そのまま薄くスライスして、少々海塩をまぶす。
- 2.密閉容器に入れ、ひたひたになるまで酢を入れる。
- 3.ハチミツを少量入れて、混ぜる。(分量はお好みでOK)
- 4.一日から数日間置いて、料理に使えます。

とにかく旨味成分の塊といえるタマネギと酢ですから、サラダや付け合わせなど、どんな料理に使っても抜群においしく、どちらも安価でいつでも手に入る食材です。これで腸が元気になるとしたら、こんなにうれしいことはありません。

今までの食習慣を変えてみる第一歩として、実践してはいかがでしょうか。

何もしたくない夜の食事は？

亜麻仁油をかけたカルパッチョは体への最高のごちそう

「あれもダメ、これもダメ」とうるさく伝えてばかりでは、みなさん、逆にストレスになると思います。ストレスこそ、腸内細菌にはよくありません。

何事もストイックにならず「ほどほどに」でいいのです。

そんな口うるさい私が、疲れた夜に何を食べるかというと、青魚の刺身を薄切りにした「カルパッチョ」をいただきます。

新鮮なイワシやサンマに、少しの岩塩、その上から亜麻仁油か、えごま油を大さじ1杯かけて、レモンをひと搾り……。

とても調理とはいえませんが、切ってお皿に盛るまで3分程度でしょうか。シンプルで、とてもおいしく、私の最高のごちそうです。

私たちの体にとって最も必要な油はオメガ3系の脂肪酸です。オメガ3系の脂肪酸は炎症を抑制し、血管を広げ、血液をサラサラにしてくれる働きを持ち、一日わずか大さじ1杯でアレルギーやがん予防になるといわれています。

現代の私たちの食事はリノール酸などオメガ6系脂肪酸を多く摂っていま

す。もちろん、オメガ 6 系脂肪酸も丈夫な細胞膜を作るうえで必要な栄養素ですが、こちらは普段から大量に摂取している油なので意識して摂る必要はない油です。

オメガ 3 脂肪酸は、亜麻仁油、えごま油、そしてマグロやサバ、サンマ、イワシなど、主に青魚に含まれる DHA や EPA などをいいます。

つまり、青魚の刺身に、亜麻仁油をかけたカルパッチョは最高の組み合わせ。疲れた日の体へのご褒美というわけです。

しかし、このオメガ 3 系脂肪酸は非常に熱に弱く、酸化しやすいのが最大の短所です。酸化したオメガ 3 系脂肪酸を摂取すると逆に細胞膜などにダメージを与えてしまいますので、オメガ 3 系脂肪酸の油は熱を通さず、開封したらなるべく早めに使い切ることが原則です。

お酒好きは禁酒をする必要はあるのか？

ビール 2 本、日本酒 2 合ぐらいならば、体に悪影響を与えない

九州大学の須藤信行教授が「ストレスと腸内細菌の関係」について研究したところ、心理的、身体的ストレスが善玉菌を減らし、悪玉菌を増やすことが明らかになっています。

腸内環境が悪化すると免疫機能が弱くなり、結果、がんやほかの生活習慣病にかかりやすくなるというわけです。

ビール 1~2 杯でも顔色が変わらず、飲むことが楽しい人は、両親からアルコール分解酵素を十分受け取っている人でしょう。そんな人にとってお酒を飲むことは最高のストレス発散法。そんな人が禁酒するとなると、ストレスを溜めすぎて免疫機能を低下させてしまいます。

お酒に関しては昔から「百葉の長」といいますが、飲める人がビール半本、日本酒半合までならば、むしろ体にはいいことです。多くともビール 2 本、日本酒 2 合までならば許容範囲となるでしょう。ただし、飲みすぎは腸内バランスを乱し免疫力を弱めて、テロメアの寿命を縮めるので、気を付けたいところです。

一方、ビール 1 杯で顔が真っ赤になる人(お酒の分解酵素が少ない人)は無理に飲むのはいけません。

飲めない人が「つきあい」で嫌々飲んでいると、食道がんになるリスクが非常に高いという統計があります。

一口だけで酔っぱらうような下戸の人はアルコール分解酵素を持っていませんので、つきあいでも飲むのをやめましょう。

私もたまにお酒を嗜みます。でも、それは好きな人と少量だけ。嫌いな人と飲むと、ストレスで免疫力が下がり、体にいいことはありません。“楽しいお酒”を“ほどほどに”。これが私のアルコールとのつきあい方のモットーです。

小腹がすいた時、あなたは どうする？

チーズ、アーモンド、スルメは若返りのおつまみ

食事の時は一口 30 回、一回 1 秒の速度で噛むのが理想です。

これは食事だけではなく、間食やお酒の席でも同じことです。

「よく噛む」という行為は口やあごからの刺激が伝わり、記憶を司る海馬や情動を支配する扁桃体という大脳の一部を刺激します。すると海馬や扁桃体が活性化し、記憶力の回復や認知症予防にもなるのです。

77 歳の私はボケないように毎日、「噛む習慣」を続けています。

噛みごたえのあるものといえば、スルメがあげられます。スルメはよく噛まなければ食べられませんし、噛めば噛むほど味が出ます。しかも、アルギニンやタウリン、ベタインなど強壮効果のある栄養も含まれているので、“若返りのおつまみ”といえるでしょう。

また、私はどうしても小腹がすいたら、チーズや無塩の素煎りアーモンドを摂るようにしています。これらはいつも仕事のバッグの中に常備しているものです。

チーズは言わずと知れた発酵食品。さらにグルタミン酸が豊富なため、小腸の栄養源にもなります。私がよく持ち歩いているのは小さくカットされたチーズですが、これは噛みごたえもあり、1 包を食べれば満腹になります。

また、無塩の素煎りアーモンドは、“若返りのビタミン”といわれるビタミン E を、ナッツ類の中でも最高レベルで含有するほか、繊維質は 100g あたり 10・4g もあります。これはゴボウの 2 倍、サツマイモの 4 倍もの量に相当します。つまり、アーモンドをおやつに食べることで普段の食事では足りない食物繊維

の摂取を補うことができ、腸内環境を整えるためにもいいわけです。

そろそろスナック菓子や甘味はやめて、口寂しくなった時は“若返りのおつまみ”を選んではいかがでしょうか。

何も作りたくない日、忙しい日の夕食には？

たとえば、コンビニと居酒屋の選択。私ならば居酒屋を選びます

最近は一人暮らしの方がとても増えています。毎日、朝から夜まで仕事が忙しく食事が作れない人も多く、ついコンビニ弁当や外食ですませることも多いと思います。

本来ならば、簡単なものでいいので、作りおきをしておくことをおすすめしますが、「料理を作る時間があれば寝ていたい」という人も多いと思います。

その場合、どうすればいいのでしょうか？

確かにコンビニ弁当やお惣菜、カップ麺などは簡単に食事をすませられますが、保存料や添加物が多いのも事実。これでは疲れた体に負荷をかけてしまい、体にとっては悪循環といえるでしょう。

私たちは活性酸素が生まれやすい環境下で生活しています。しかし、毎食の食事こそ活性酸素を取り除く大きなチャンス。一日の最後の夕食こそ、簡単・手軽にすませず、抗酸化作用の高いもの、腸内環境を改善するものを意識して取り入れてほしいと思います。

みなさんの自宅や会社の近くにもコンビニやファミレス、居酒屋などが 1~2 軒はあると思いますが、これらが並んでいたら、私は迷わず居酒屋に入ります。

居酒屋は比較的、サラダの種類も豊富で、刺身や豆腐などのタンパク質の一品料理も数多くあります。そこでご飯ものなどの炭水化物は注文せずに、おかずを種類多めに選んでいただきたいと思います。

また、最近はコンビニでもパック野菜が置かれていることもあります。そのような野菜を買ってきて自宅で簡単に調理してはいかがでしょうか。大事なのは何を選ぶか、ということ。

あなたの体はあなたが選んで食べたものでできているのですから。

水を変えるのが長寿の秘訣

カルシウムの多い天然水で丈夫な血管を作る!

今まで 50 年近く、世界各国を巡って熱帯病や腸内細菌の研究を続けてきましたが、それと同時に各地の水も調査してきました。その中でも、「水の重要性」を改めて考えさせられたのが、ヒマラヤ山脈の高原地帯に住む、フンザ族の人たちでした。そこは 100 歳以上の長寿者が多く住む集落でした。

現地の人に詳しく話を聞くうちに、毎日飲む水「フンザの水」に秘密があることがわかりました。標高 7000m 以上の山々に流れる水は、厚い岩盤を通り抜け、自然濾過されているため、カルシウムや鉄などミネラル量が多く、硬度の高い水だったのです。私はその中でもカルシウムの豊富さに目をつけました。

私たちの体液の中には微量なカルシウムが含有され、血液の凝固を助け、筋

肉の収縮を促し、酵素を活性化させます。

体液のカルシウムは生命維持のために欠かせません。心臓や脳、その他の臓器が正常に動くのは、血液中のカルシウム濃度がいつも一定に保たれているからです。

しかし、血液中のカルシウムが減少すると、この情報は副甲状腺に伝えられ、ただちに副甲状腺ホルモンが分泌されます。そうすると副甲状腺ホルモンは骨からカルシウムを取り出し、血液中の濃度を一定に保とうとします。これは素晴らしい仕組みではありますが、怖いのは慢性的なカルシウム不足になると骨から溶け出て血中に増えたカルシウムが脳や血管に沈着する原因となることです。結果、動脈硬化や脳卒中、心筋梗塞の発症の引き金になってしまうのです。また、骨からカルシウムが溶け出すため骨粗しょう症を引き起こしてしまいます。

天然水に含まれるカルシウムはイオン化されているため、体内へ吸収されやすいのです。日常的に天然水を飲むことは、50歳を過ぎたら、ぜひ、習慣化してほしいものです。

50歳からこだわるべきは「ミネラルウォーター」

一日 1.5~2 リットルをチビチビと。天然水のススメ

先述の「ウン勢診断」でも書いたように、便の大半は水分。当然、よりよい便をするためには水は欠かせません。

人間の体は成人では約 60%、新生児は約 80%が水でできています。体内を巡る水は常に古いものから新しいものへと入れ替わっているため、よい水を飲むことで、体調は驚くほど変化します。

体の変化を実感するには、一日 1.5~2 リットル飲むことが大事です。私も朝起きた時から、まずコップ 1 杯、水を飲むことから始めます。一回の目安はコップ 1 杯(250)程度。喉が乾いてからゴクゴク飲むのは、すでに軽い脱水状態が始まっています。チビチビと喉が渇く前に飲むことを意識しましょう。

次に、誰もが「フンザの水」のように、カルシウムなどミネラル含有量の多い、硬水がおすすめかということそうではなく、腎臓に疾患のある人はミネラルバランスに影響するため、控えなくてはいけない水です。

まずは自分の体をよく知って水を選びましょう。

[水の選び方]

1.ラベルに「非加熱」「ナチュラルミネラルウォーター」と書いたものを選ぶ

塩素などの消毒剤を入れたり、加熱など殺菌処理をしなくとも安心して飲める天然の生水を選びましょう。

2.アルカリ性の水を選ぶ

健康な人の体液は弱アルカリ性です。アルカリ性の水は体と相性がよく、胃腸症状改善に効果があるといわれています。基本、pH7 が中性で、それより数値の高いもの(pH7.5~9 ぐらい)を選びましょう。pH 値もラベルに記載がありま

す。

3.自分の体に合った硬度を知る

水にはさまざまなミネラルが含まれていますが、特に水 100 中に溶けているカルシウムとマグネシウムの量を表した数値を「硬度」といいます。水の硬度は自分の健康状態に照らし合わせながら選ぶとよいでしょう。体調に適した水を飲むと、人は「おいしい」と感じます。また、硬水は独特の味がするので、最初、飲みなれない人が多いのですが、体質改善にも期待できますので、まずは硬度の低い水から徐々に慣れていくことをおすすめします。

・軟水

120mg/l 未満。以下、「WHO(世界保健機関)の基準」。まろやかでクセがない。体に負担がないので就寝前や体調をくずしている時に最適。日本の多くの天然水は軟水の部類に入ります。

・硬水(中硬水・硬水)

120mg/l 以上。簡単にいうと、カルシウムとマグネシウムが多く含まれます。WHO の基準では「軟水」と「硬水」の分類しかありませんが一般的には、120mg 以上~300mg/l 未満を「中硬水」、300mg/l 以上を「硬水」といいます。

1.中硬水

中硬水は喉が渇く前に飲んでおくと、脳梗塞や心筋梗塞の予防になります。高血圧症や高脂血症の改善にも。また、慢性疲労には硬度の高い炭酸水がおすすめです。

2.硬水

マグネシウムの含有量が多くなるほど苦みや独特の風味が増し、人によっては「飲みにくい」という人も多くなります。体調に合っているかどうかは2週間飲んでみるといいでしょう。徐々に「おいしい」と感じれば、体に合っているとと言えます。

硬水は便秘の改善や、ダイエット、疲労回復に最適です。

「食べ方」を変えれば、体も変わる

見え透いた嘘をついてでも、嫌いな人と食事はしない

50歳から、今まで以上にパワフルに、エネルギッシュに生きていけることは可能でしょうか？その答えは腸内細菌が握っています。

「免疫」とは体に入った異物や体の中で発生した不必要なものを排除してくれるシステムです。その免疫の働きは、およそ7割を腸内細菌が築いており、残りの3割は心=精神的なもので変化していきます。ところが、この大事な腸内細菌が弱ってしまう原因があります。

その一つが「肥満」です。太れば太るほど、腸内細菌に与えるダメージが強くなり、免疫の働きも衰え、病気となってしまいます。よって、あなたが「太っている」と自覚しているならば、健康で元気に過ごすためにもダイエットを行うべきです。ここでは私の実践しているダイエット法をお伝えしたいと思います。

そこで早速質問ですが、ダイエットで最も大事なことは何でしょう。食事の摂取量? カロリー? それとも運動でしょうか。私が最も大事にしているのは「食べ方」です。そんな答えは眉唾物と言われそうですが、なぜ「食べ方」がもの重要なのか、詳しく説明しましょう。

そもそも肥満に導くのは脂肪細胞です。脂肪細胞には 2 種類がありますが、肥満の原因になるのは「白色脂肪細胞」です。

白色脂肪細胞は、食事によって過剰となった、血液中に流れている中性脂肪などの脂質や糖を取り込み、エネルギーとして蓄えていきます。脂肪を蓄えた白色脂肪細胞は、3~4 倍の球体に膨らみ、さらに脂肪が入ってくると細胞分裂をして数を増やします。今までは白色脂肪細胞は思春期までに生涯の数が決定すると考えられていましたが、近年の研究によると、思春期を過ぎても、存在する白色脂肪細胞が脂肪でいっぱいになると、細胞の数を増やしてさらに脂肪を取り込むということがわかってきました。通常、成人で 400 億の白色脂肪細胞があるといわれますが、肥満の人は約 800 億にも増えるといわれています。

一方、「褐色脂肪細胞」は別名「痩せる脂肪」といわれるとおり、運動などをしなくても脂肪を燃やし、体重を落とす作用があります。つまり、肥満を改善するにはこの褐色脂肪細胞を活性化することが大事です。

褐色脂肪細胞の研究に取り組んでいる京都大学農学部の河田照雄教授は次のような報告をしています。

これまでは、寒さなどによって交感神経を刺激することで褐色脂肪細胞が活発になり、エネルギーが消費される仕組みがわかってきました。しかし、実は匂い、味などエネルギーとは関係のない食品成分による刺激でも交感神経を刺

激し、褐色脂肪細胞が活発に働いてエネルギーを消費することがわかってきたのです。

つまり「おいしい」という感覚が刺激されることで、褐色脂肪細胞の脂肪燃焼を盛んにする可能性があるのです。

ダイエットに大事なのは、好きな人と笑顔で、「おいしい」と感じながらゆっくり食べることであり、高カロリーの食事を摂ってもこの食品さえ食べれば大丈夫などというダイエットは本末転倒なのです。

よって私は、好きでもない人と食事はしないことにしています。

私も、会食や仕事の相手との飲み会に誘われた時は楽しく参加することもあります。が、だらだらと飲み食いの時間が長びくようであれば「親父が亡くなったので、残念ながら帰らないといけません」など見え透いた嘘をつき、断わります。なので私は何回、お断りの口実で、親族を亡くしたことでしょうか。そこまでしてでも、自分の身を守ることが大切なのです。

五感を働かせない食べ方は肥満となり、腸内環境を悪化させるだけです。食事をするならば、自分が好意を持っている人と談笑しながら食べるのがいちばんです。

腸のために 新・習慣を身につける

体と脳に穏やかな「春」を取り戻そう

50歳を過ぎたら、「ゼイゼイ」ではなく「ホドホド」でいい

運動は若さを維持するために不可欠です。全米のベストドクターにも選ばれた内科医のヘンリー・ロッジ博士は「60代でも70代でも若い肉体のままにすることは可能である」と述べています。

何百万年もの歳月をかけて人間は、体と脳に「成長」と「衰え」のメッセージを信号として送受信するシステムを発展させてきました。運動不足は「冬」とみなし、体の代謝を低下させ、脂肪を蓄えます。逆に、体を活発に動かせば、体と脳は「春」とみなし、代謝を上げて細胞を修復させると、ロッジ博士は主張します。

そこで、私も時間がある時は自宅からひと駅手前で降り、いつもの歩行より少し速めに歩きます。そして、週末はジムで筋トレも行います。こうやって私も「若々しさ」を維持しているのです。

ただし、運動の仕方によっては老化を加速させる場合もあります。

過去に行われたいくつもの研究では高強度かつ、長時間の運動によって酸化ストレスが亢進するという報告がされています。

全身を使って「ゼイ、ゼイ」と息を切らすほどのハードな運動を長時間継続すると、活性酸素が大量に発生してしまうのです。つまり、ジムでのハードなエクササイズやフルマラソンは、あまりおすすめできない運動といえるでしょう。むしろ、「ホドホド」の運動が体内を活性させ、若返りを図るのです。

「ホドホド」とは心拍数が1.5倍になるレベルの運動です。私のおすすめは20~30分の少し速めのウォーキング。ウォーキングで下半身の筋肉を動かすことで、全身の血液循環がスムーズになるほか、腸も活発になり快便にもなります。今から下半身の筋肉が鍛えられれば、寝たきりや介護の必要な体になるり

スクもぐんと減ります。

汗をかく習慣をつけよう

「ゆっくり」「速く」を繰り返すウォーキングで体力をはぐくむ

おすすめのウォーキングの目安はいつもの歩行よりもやや速く、ジョギングよりやや遅い程度です。20分ほど運動し、汗ばむ程度がベストといえるでしょう。

私も通勤の合間に実践している「インターバル速歩」は活性酸素を増やすことなく、心肺機能を高められるほか、筋力もつくので脂肪燃焼にも効果があるといわれています。

[インターバル速歩のやり方]

「ゆっくり歩く」「速く歩く」を3分間ずつ交互に繰り返す。

ただ、これだけです。

自宅から駅まで、職場から駅まで、また近所での買い物の時に、20~30分程度「インターバル速歩」で移動すれば、わざわざ運動のために時間を取る必要はありません。忙しい人であればあるほど、楽な運動法です。

できれば「面倒だな」「疲れているな」と感じる日ほど、「インターバル速歩」を実践してほしいと思います。

汗ばむ程度の運動によって心地よい爽快感を覚えると、腸内細菌が活発に動き、「幸せ物質」を作り出してくれるからです。心地よい、楽しい、うれしいという感情は腸内細菌が活発化しているサインです。

さらに、歩けば歩くほど、普段、気づかない街の変化に気づいたり、季節の移り変わりを肌で感じるものです。

徒歩 20~30 分と聞くと、車や自転車に頼りたくなりますが、少し遠い距離をウォーキング感覚で楽しむことは、心と体をリセットすることにつながります。

体へのご褒美は、甘いものより、よい「呼吸」

「丹田呼吸法」で疲れた脳をリセット

50 代から「丹田」を意識した呼吸法を取り入れています。

取り入れるといっても、毎日「何回」と決めているわけではなく、「気がついた時、気が向いた時に行く」だけです。

深く考え事などをすると、甘いものが欲しくなるように、脳は疲れてくるとブドウ糖を強く求めます。しかし、50 歳を過ぎたら、糖質はできるだけ控えるべきです。それよりも自律神経を整え、心も体も安定した状態にしておくことが大事です。

丹田呼吸法はヨガや瞑想の時にも使われる呼吸法であり、とても簡単です。

[丹田呼吸法]

丹田の場所はおへそと恥骨の間あたりにあります。ちょうど腸の中央あたり。

- 1.丹田を意識し、鼻からゆっくり息を吸う。
- 2.たっぷり空気をお腹に入れ、膨らませる。
- 3.ゆっくりと口から息を吐く。

パソコンやスマートフォンに集中したり、何か考え事をしていると、知らぬ間に呼吸は浅くなり、酸素不足になっているものです。「呼吸が浅くなっている」と感じたら、軽く目を閉じて肩の力を抜き、丹田呼吸を行ってみましょう。自分の呼吸法を意識することで、「今の自分」と向き合うことができ、精神的にも落ち着き、イライラもしません。

脳が疲れて、3時のおやつに砂糖たっぷりの「甘いもの」に手を出すのは肥満のもと。スイーツを食べたくなったら「丹田呼吸」を行ってみましょう。体全体がリラックスし、爽快感が広がり、「甘いもの」を食べたいという欲求も自然と失せていきます。

温泉で体を温め、ミトコンドリアエンジンを活性化

ポカーンと口を開け、湯船に浸かっていればがん細胞の成長だって抑制する!?

私は、週 1 回、仕事の帰りに自宅の近くにある温泉に行くことをとても楽しみにしています。

体を洗った後、屋内の温泉に浸かり、じっくり体を温めます。そのあと、露天風呂に入り、ゆっくり丹田呼吸を行います。

時にはお風呂場にある寝椅子を使って、腹筋運動をすることもあります。さすがに、あまり人には見られたくないので、「温泉がすいている時」限定ですが、とにかく、何も考えないこの時間が幸せのひとつです。

みなさんにお伝えしたように、ミトコンドリアエンジンは 50 歳からの大事な生命のエネルギー。ミトコンドリアエンジンを活性化し、解糖エンジンの働きを緩やかに留めることが大事です。

ミトコンドリアエンジンを活性化させるためには細胞の内部環境を温め、酸素を十分に供給することです。普段から体を冷やしていると、ミトコンドリアエンジンは働かず、ミトコンドリアの量もどんどん減っていってしまいます。

一日 1 回、温かいお湯に浸かり、体温を上げることは最高のリフレッシュ方法であり、ミトコンドリアエンジンを活性化させる唯一の方法なのです。

みなさんの近所にも温泉施設や銭湯がいくつかあると思いますので、リラックスのために、ミトコンドリアエンジン活性のために、温泉施設は積極的に利用してください。忙しい方はもちろん自宅での入浴でも構いません。大事なのはシャワーですまらず、湯船にしっかり浸かることです。

私はしっかり温まる習慣を 50 歳から始めました。おかげで、2 回の糖尿病以外は大きな病気もせず、今年で 77 歳を迎えます。

神経質すぎると、いつか菌に反撃される

菌と仲良くすれば、免疫力は上がる!除菌・殺菌グッズは使わない

花粉症やアトピー性皮膚炎、気管支ぜんそくなどのアレルギー疾患は年々、増加傾向をたどっています。

アレルギーは免疫機能が過剰に働いて起こるといわれますが、私の考えは違います。免疫機能を十分に働かせない清潔すぎる環境が免疫力を低下させているのです。

「清潔な環境」というのは「ある程度」大事なことです。ただし、周囲の細菌をむやみやたらに排除するような潔癖すぎる環境は、賛成できません。

ここ数年で、除菌・殺菌グッズは売り上げを伸ばしていますが、実際は私たちのまわりにはそんなに怖い菌というのはいません。むしろ、よいことをしてくれる菌のほうが多いのです。

でも、そんなよい菌も皆殺しにしてしまうのが、除菌・殺菌グッズです。

私は用を足しても、手洗いに薬用石けんは使いません。基本は水で洗い流すのみです。それだけで十分に汚れは取れ、肌の常在菌は守られているのです。

みなさんが、殺菌や除菌に熱心なのは「食中毒」の問題もあると思います。最近では季節問わず、O-157 の感染によって命を奪われるというニュースも多く見られます。

O-157 は大腸菌の変種です。この O-157 は、さまざまな菌が多く棲む雑多な場所では、他の菌の強さに負けてしまうような生命力の弱い菌なのです。つまり、清潔すぎるキッチンや殺菌剤を多用するレストランのような清潔すぎる環境で繁殖する菌なのです。

清潔すぎる現代は考えもの。菌を殺すことより、私たちに大事なものは、神経質になりすぎない習慣を身につけることなのです。

出張の時こそ、自分の空間を大事に

好きでもない部下や同僚を隣の席には座らせない

健康長寿のためには腸内環境を整えることが大事だという認識が広まってきたため、私は毎日のように講演会の依頼をいただきます。今まで解明されていなかった腸内細菌の重要性を伝えるのが私の使命です。日本各地さまざまな場所に出向きます。

本来、講演会のあとはその土地の名物を味わいながら一杯……といきたいところですが、翌朝にはまた別の場所での講演や打ち合わせ、取材などがあるため、ほとんどが日帰り出張です。そして、基本は会場まで一人で行き、一人帰ることにしています。

以前、あるメーカーの若い男性と地方の講演会へ行くことがありました。改札で待ち合わせ、一緒に電車に乗ることになったのですがその時彼に、「あな

たのことは嫌いなわけではないですが、お互い離れて座りませんか?」と、頼みました。彼は一瞬、疑問に思ったようでしたが、私の気持ちを察し、後ろに座ってくれました。

もちろん、本当に彼のことは嫌いではありません。しかし、ずっと手を握っていたいほどの素敵な異性であるわけでもありません。長時間の移動中、お互いに気を遣ったり、意味のない話をするのはストレスを溜めるだけです。腸にとってもよくありません。それよりも目をつぶって気持ちを落ち着かせることが大事だと思うのです。

また、たいてい講演会の帰りは夜遅いので、車内で食事をすませることがほとんどです。その際は駅弁を買って電車に乗り込みますが、毎回、白米などの炭水化物が弁当の半分以上を占めて、食べられるものが少ないのが悩みの種です。そういう場合、私はできるだけおかずの種類が多い駅弁を買います。そういうものは、ごはんの割合も少ないからです。

出張の多いサラリーマンは移動中こそ、腸を休める大事な時間です。もっと一人の時間を楽しみましょう。

ほがらかに過ごせば病気にならない

「大笑い」すれば、NK細胞が喜び、がんを遠ざける

日本では2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで死亡するといわれています。多くの人が、できることならば、がんにかかりたくないと思うことでしょう。

しかし、人間の体では毎日 3000~5000 個のがん細胞が生まれています。つまり、誰もががんになる可能性を抱えているのです。

人間の体は 37 兆個もの細胞で構成されており、そのうち毎日約 2%の新しい細胞が生まれるのと同時に、古い細胞が体外へ排出されていきます。

毎日、生まれる細胞のごく一部には、遺伝子の複製の時にミスコピーが起きてしまうことがあります。

このミスコピーで生まれた細胞が「がん細胞」です。

がん細胞は日々生まれていますが、がんが組織化する前にはがん細胞を死滅できれば、病気としてのがんにはなりません。このがんを防いでいるのが免疫の力です。

がんは細胞の病気ですので、全身のどこにできてもおかしくありません。

特に、悪玉菌が増殖しやすい大腸はがんにかかりやすく、国立がん研究センターによると、2015 年の部位別がん統計罹患は「大腸がん」がトップです。男女ともに 40 歳以降から増え始め、高齢になるほどリスクが高まります。

ただし同じ腸でも、小腸は細胞の寿命が一日ととても短いため、がんになる前に新陳代謝によって新しく生まれ変わるのでがんになりにくい部位です。

腸内では免疫細胞が集まっているので病原体が侵入してくれば、免疫反応として炎症を引き起こされますが、その炎症反応ががんの発症にも関わっていることが明らかになっています。

ですから、腸管を守ってくれている腸内細菌が少しでもよい働きをするように、しっかり腸内バランスを整え、免疫力を高めておく必要があるのです。

免疫システムの 7 割は腸管内で構築されますが、この 7 割だけではがんをパーフェクトに断ち切ることはできません。残りの 3 割が大事になります。

この3割の免疫が作られている場所は「心」です。

常に体内をパトロールし、がん細胞を見つけ次第、攻撃する免疫細胞をNK(ナチュラルキラー)細胞といますが、この細胞の特徴は、心のあり方に大きく左右されることです。

楽しくいきいきと前向きな生活を送っていると、NK細胞は活性化しますが、ストレスを抱え、怒ったり、悲しんだりしていると弱まります。そんなNK細胞を元気にさせる簡単な方法があります。それは「笑う」ことです。

笑うことで免疫細胞が活性化するというデータは、世界中にいくつもあるのです。以前、私はイメージトレーニングの実験を行いました。参加者に30分間、目を閉じてもらい、「サンゴ礁が見えます。熱帯魚が気持ちよさそうに泳いでいます」と伝え、沖縄の海をイメージしてもらおうと、全員のNK細胞活性が上昇したのです。この結果をみても「快」の感情が免疫力を高めることがわかると思います。私の講演でも、なるべくみなさんに笑ってもらおうと思って、一生懸命考えてきたダジャレを披露します。

スベることも多々ありますが、続ける理由は、「笑う」ことがいかに重要なのか知ってほしいからでもあります。

免疫力を向上させるには、日々、楽しく笑える生活を目指すことです。

もし、心から笑えないなら、最初は作り笑いでも構いません。とにかく笑う習慣を作ることが肝心です。余談ですが、大笑いすると横隔膜の上下運動が増え、腹圧がかかることで腸のぜん動運動(リズムカルな収縮運動)も活発になるので、まさに一石二鳥なのです。

ただし、3時間以上笑い続けると、NK細胞は減ってしまう傾向にあるので、何事もほどほどが大事です。

トイレの“なくてはならない”はなくていい?

肛門付近の常在菌を洗い流す可能性も!ウォシュレットの利用は控えめに

日本人はつくづく清潔好きだと思います。特に温水洗浄便座も大好きで、ある調査では、ウォシュレットの普及率は7割以上だそうです。すっかり現代人の“なくてはならないもの”になりましたが、私は頻繁に使うことは反対しています。

私たちの肛門のまわりには皮膚常在菌という菌がいます。

皮膚常在菌は皮膚を弱酸性に保ち、有害なウイルスや細菌が肛門付近に感染しないよう守っています。

ところが、温水洗浄便座を一日に何度も使ったり、強い水圧で何秒も当て続けると、常在菌が洗い流され、弱酸性の膜がなくなってしまいます。

皮膚が中性になると有害な細菌が侵入しやすくなり、強いかゆみに悩まされたり、排便のたびに激しく痛む肛門周囲皮膚炎や、肛門周囲膿瘍になる可能性もあります。

炎症や腫瘍からさらに細菌が入ると、敗血症で命に関わることもあるのです。

また、一時期、「腸内洗浄」というものが流行しましたが、これも免疫の専門家としておすすめはしていません。

腸に無理やり大量の水を注入すると、大便だけではなく腸内細菌もすべて洗い流してしまいます。もちろん、悪玉菌だけではなく、善玉菌、日和見菌も流されてしまうのです。腸内細菌が減少した腸では免疫システムを正常に働かせることはできません。免疫が落ちれば思わぬ病気が引き起こされる可能性も高まります。

熟年離婚は男性が損をする

40 歳を過ぎて離婚すると、男性はがんになりやすい

男性が 40 歳を過ぎて離婚したら、寿命を 10 年縮めるという統計があります。その理由の一つとして、免疫の働きが悪くなることがあげられます。

離婚した男性は、まず、コンビニやレンジを使った簡単な食事をする傾向になります。簡単、便利さを支えている食事の中身には食品添加物が多く含まれます。これでは腸内細菌が減って、免疫の働きが悪くなる一方です。

さらに、一人で「仕事しながら」「テレビを見ながら」「スマホをいじりながら」の“ながら食べ”をする傾向が高くなり「おいしい」と感じながら食事をするのがないため、褐色脂肪細胞の活性化を低下させていくのです。

一方、女性は熟年離婚をしても寿命は変わりません。

離婚をした女性は自由な時間も増え、前向きに生きる人が多いため、免疫力は下がったりしないのです。

私の弟は夫婦別居状態の生活をしていました。弟は静岡で整形外科の医者をしていましたが、多忙のあまり、食事は「簡単便利食」が続いていました。

私は会うたびに、再三、食の改善を伝えてきましたが、忙しい弟は耳を貸さず、ついにはがんになり若くして亡くなってしまいました。59歳でした。

この傾向は奥さんに先立たれても同じです。奥さんに先立たれた夫は、3年以内に亡くなる人が多いのです。夫の寿命は妻が握っていると思ったほうがいいようです。

妻には時には褒めて、優しくする。そして、感謝することを忘れてはいけません。万一離婚する場合でも素敵な異性と出会えるように努力をしましょう。それが長生きの秘訣です。「そんなバカなことを!」と思う人も多いでしょうが、これは、真面目な話です。

電磁波まみれの生活から抜け出す

週1回、「デジタル断ち」をして自然の中に身を委ねて

私の子供の頃は家にテレビすらなかったのに、時代とともにどんどん便利に変化していきました。今では一日中、電化製品に囲まれています。

スマートフォン、パソコン、照明、冷蔵庫、電子レンジ……。このように私たちの生活は電化製品なしでは成り立ちません。ところがこの電化製品からは電磁波が発生しています。もちろん、家の中だけではありません。電車に乗れば、ICカードの改札を利用しますし、セキュリティの厳しい建物では入退館口

に電磁波が飛び交っています。

電磁波は体にとって今までなかった理解不能な異物です。

実際、私たちはこの文明社会から抜け出すことはできません。しかし、せめて休日ぐらいは電磁波の発生源から距離をおき、森林浴や釣りなど自然の中に身を委ねることが大切です。

私は休日になると、携帯電話を身につけるのをやめ、パソコンやテレビも見ないデジタル断ちを行います。そして、公園や山を深呼吸しながらゆっくりと歩きます。

また、仕事でイライラしたり、気分が滅入った時は、オフィスの近くの公園を散歩したり、動物園に出かけて動物をひたすら眺めています。今では動物に愛着が湧いてしまい動物園の年間パスポートを持っているぐらいです。自然に触れていると、いつのまにか気持ちが落ち着き、穏やかになります。

自然と親しみ爽やかな気分になることで免疫システムが上がります。週1回でも構いません。電磁波を直接浴びない工夫をしてみると、心身がスッキリするはずです。

洗わない入浴法でつややか肌を維持

皮膚常在菌との共生のため、石けん使いは2日に1度でいい

年齢とともに加齢臭などの体臭が気になり、一日に何度も体を洗わないと気

がすまないという神経質な人が増えていると聞きます。

しかし、人間の皮膚の表面には有害な微生物やアレルゲンから身を守る「皮膚常在菌」がいます。皮膚常在菌は表皮ブドウ球菌、ニキビ菌、真菌類など数種類存在しますが、体を洗いすぎると、この菌がなくなって乾燥肌となり、アレルギーや皮膚炎にかかりやすくなってしまいます。皮膚常在菌が弱ってくると皮膚表面のバリア機能となっている脂肪酸の膜を作れなくなるため、皮膚を弱めてしまうのです。

最近では「石けんを使わない入浴法」というものが流行しているようです。タレントのタモリさんも実践しているそうですが、毎日 10 分間、湯船に浸かる。石けんは一切使わない、という入浴法です。

この入浴法に、私も大賛成です。

「皮膚常在菌」は、一度石けんで体を洗うと、90%もなくなることが実験でわかりました。ただし、10%残っていれば、健康な若者ならば、約 12 時間で元の状態に戻ります。つまり一日 1 回なら、体を洗っても問題ないということです。

しかし、私のように高齢となると、「皮膚常在菌」が元に戻るまで約 20 時間かかります。このことから、私は石けんで洗うのは 2 日に 1 回に控えています。

最近、大学病院の皮膚科に通院する患者さんの多くは、体の洗いすぎに原因があるともいわれています。さらに抗菌グッズを使ってしまうと、皮膚常在菌を排除し、皮脂膜を取ってしまうことで乾燥肌やアトピー性皮膚炎の原因になるのです。

何事も、やりすぎは禁物ということを心得ましょう。

便秘改善の腸マッサージは有効か？

プロじゃないなら、もみほぐすより、さする。手のぬくもりで腸活性

慢性的な便秘を改善するために、目覚めに白湯を飲んだり、エステで腸もみを行っている女性が多いと聞きます。

便秘が長く続き、硬くなって動けなくなった腸をもみほぐしたり、白湯を飲んで、腸を温めるということは悪くはありません。

ただし、腸やマッサージの知識もなく、強くもみほぐすのでは逆効果です。できれば私は加熱殺菌されていないミネラルウォーターを毎朝、飲んでほしいと思っています。腸を活発にさせるために最も効率的なのは「腸を温める」ことです。何度も述べているように 50 歳からはミトコンドリアエンジンを優位に働かせることが重要です。

このミトコンドリアエンジンがスムーズに活動するのは 37 ° C 程度です。

つまり、体が“冷え”きっていると、ミトコンドリアはきちんと働かないのです。体を温めるためには、一年を通じ、薄着しすぎないこと。就寝時はお腹にちゃんと布団をかけるということは日頃から心がけてほしいのですが、先にも伝えたように、入浴はシャワーですまらず、湯船に浸かり、週 1 回ぐらいはサウナや温泉、銭湯でリラックスしながら体を温めることのほうが腸はよっぽど喜ぶはずですよ。

また、おへその下を意識した、「丹田呼吸」も腸周辺を温めます。

私たちはお腹が痛くなると、胃や腸のあたりをさすったりしますが、夜寝る前に、横たわった状態でお腹全体をゆっくりさすれば、腸が温まり、ほどよい刺激にもなります。大事なのは「気持ちいい!」と思うことです。その心地よさは腸にも伝わり、活発に動き出します。

男性は下痢、女性は便秘がなぜ多い?

原因はどちらもストレス。食事の工夫とアルカリ性の天然水で改善を!

ストレスと腸は密接な関係があります。ストレスを受けると、自律神経の働きに乱れが生じ、腸は不規則に収縮して下痢や便秘を引き起こします。

特に下痢は、一度電車の中で下痢を起こすと、それがストレスとして記憶されることで、次に電車に乗った時に再び緊張し、また下痢になる……というように、ストレスの悪循環で症状が悪化しやすいのも、やっかいなものです。

男性は、腸が過敏になって下痢を、逆に女性はストレスで便秘となる人が多いといわれています。

しかし、同じストレスが原因なのに、なぜ男女で真逆の現象が見られるのでしょうか。

これは女性ホルモンと男性ホルモンが大きく関係しています。男性ホルモンは腸を過敏にさせ、便を軟らかく、女性ホルモンは便を溜める傾向にあるので

す。もしかすると、男性ホルモンと女性ホルモンの個人差によっては、男性でも便秘、女性でも下痢ということもあるかもしれませんが、いずれにしても、便通異常が起きることで両方とも腸内細菌の数(特に善玉菌)が減ってしまうため免疫力低下にもつながってしまいます。

下痢止めや下剤などの薬を飲んでも一時的な処置にすぎません。

大事なのは、ビフィズス菌などの善玉菌を補充したり、腸内細菌のエサとなるような食物を積極的に摂ること。これは便秘傾向でも下痢傾向でも同じです。

また、水の種類にこだわってみることも効果的です。過度なストレスがかかると体は酸性に傾くので、アルカリ性の水を飲むようにするといいでしょう。下痢がちの人は、カルシウムを含むアルカリ性の天然水を、便秘がちの人は、カルシウムやマグネシウム、サルフェートの豊富な超硬水をそれぞれコップ1杯飲んでみてはいかがでしょうか。

腸内環境を整えばいい人になれる!?

いつまでも夫婦円満でいるためにお互いの腸内環境を整えよう

長年の腸研究から私は、人を見るだけで、その人の腸内環境が整っているかどうか、だいたいわかるようになってきました。穏やかで優しい人は腸内環境が整っていて、逆にヒステリックで常にイライラしている人は腸内環境が悪い人です。これは、確かな事実です。

カナダのマックマスター大学での研究ですが、攻撃的なマウスとおとなしい

マウスの腸内細菌を交換すると、攻撃的だったマウスはおとなしくなり、おとなしかったマウスは噛みつくようになったという報告があります。

つまり、腸内フローラが整っていると幸せ物質がたくさん作られ、まわりの人たちと楽しくやろうといった気持ちでいることができます。反対に腸内フローラが悪化していると、短気になったり、人とぶつかりやすくなるのです。

みなさんのまわりはいかがでしょう？ 上司や部下、そして、友人で意味もなくイライラして攻撃的な人は実は腸内環境が悪いはずです。要するに腸内細菌一つで性格もおもしろいほど変わるのです。

これは夫婦仲にも同じことがいえます。

ある調査でトイレの時間やニオイがきっかけで家族やパートナーと険悪になった、またはケンカしたことがあるかを都道府県別に尋ねたものがあります。

結果は長野県が時間、ニオイとともにケンカの経験が最も少ないと出ました。同時に行った調査で最も腸が健康であったのも長野県で、厚生労働省が発表している長寿ランキング1位はやはり長野県であるのも納得がいきます。つまり、パートナーとともに元気で仲良くいるためには“お互い”の腸内細菌を大切に育てていくことが大事なのです。

心地よい睡眠のために夜の生活に工夫を

睡眠は時間より質。夜は部屋を暗くしてリラックスを

私が寝るのは 23 時前後、起きるのは朝 4~5 時ぐらいです。

若い頃は 8 時間ぐらい寝ていましたが、今では睡眠時間は 5~6 時間がちょうどいいと思っています。

眠る時間は長ければよいというものでもなく、むしろ一日 10 時間以上寝ている人は早死にしているという統計もあります。

これは、歳をとるほど体の消費エネルギーが少なくなるのに加え、メラトニンの減少が関係しています。メラトニンは、年齢を重ねるとともに分泌量が減ることが明らかになっています。歳をとると朝早く目覚めたり、夜中に何度も目が覚めたり、若い頃より睡眠時間が減ってくるのは、加齢により体内時計の調節機能が弱まっているためなのです。できるだけ決まった時間に寝て、決まった時間に起きることが大切です

が、多くの人はそうは簡単にいかないかもしれません。せめて、質のいい睡眠のために、入眠までの夜の時間には次のような工夫をしたほうがいいでしょう。

- ・ 20 時前には食事を終わらせる。
- ・ 就寝前にはスマートフォン、パソコンは見ない。
- ・ 夜遅くにコンビニなどの明るい場所には行かない。
- ・ ぬるめの湯船に浸かる。

- ・食後は部屋をやや暗めにしてリラックスをする。
- ・眠くなった時は、我慢せず、すかさず眠る。

私も入眠前の生活を変えてからは驚くほど熟睡でき、朝もスッキリ目覚められるようになりました。まずは一つでもいいので入眠の工夫を行ってみてください。

体内時計のリセットが腸の活動を助ける

目覚めたら、朝日を見て、いつもの時間に朝食を摂る

腸の働きは自律神経と連動しています。自律神経には、昼間の活動中に優位に働く「交感神経」と、夜、睡眠中に優位になる「副交感神経」があります。

多くの臓器は起きている昼間に働きますが、腸だけは別。副交感神経が優位になっている睡眠中に活発に働いています。

考えてみれば、腸は健気な臓器です。夜、私たちが知らぬ間に、免疫力の増進をはじめ、ビタミンの合成、解毒、神経伝達物質の合成、うつ病や自律神経の失調症の予防、がんの予防改善など、忙しく働いているのですから。

こんな健気な腸のために、私たちがすべきことは、質のいい睡眠です。

質のいい睡眠のためには、「体内時計」を正確に回し、夜と昼の切り替わるタイミングでリセットスイッチを押すことが大事です。

一日は 24 時間ですが、人間の体内は 24 時間 11 分というリズムで動いています。つまり、地球上で健全に生きていくためには「11 分」というズレを毎日、リセットしなくてははいけないのです。

では、「11 分」のリセット法はどうすればいいのでしょうか。

まず朝、起きたらカーテンを開けて、全身で光を浴びます。朝日を浴びると、眠りに誘うための脳内ホルモン「メラトニン」の分泌が抑えられます。光を感じることで、体内時計が働き、11 分のズレが解消され、自転周期に合わせることができます。光を浴びないと、このズレを解消することができず、内臓の動きも悪く、なんとなくだるい、眠気が取れないなど、さまざまな悪影響を及ぼします。

メラトニンは朝日を浴びると分泌が抑えられ、その後 15 時間後に再び分泌が盛んになります。

分泌量が増えると眠気を感じ、自然な入眠が促されますので、上質な睡眠をとるためには、朝に光を浴びることがどれだけ大事なのかおわかりになると思います。

体内時計をリセットできたら、次は腹時計のリズムを整えましょう。食事は一日 3 回決まった時間に食べることが原則です。中でも、一日の始まりである「朝食」はとても大切です。

サラリーマンや OL の方には朝は忙しく、朝食を摂らないという人も多いのですが、これは大問題です。朝食を食べることで、胃腸の活動がスタートし、

出かける前にきちんと排便できるきっかけとなります。

私の場合、必ず7時には朝食をいただくと決めています。

朝食の時間を決めておけば、食事の時間になるとお腹がすくようになって、規則正しいメラトニン分泌のリズムを作れるため、夜は22時を過ぎるぐらいになると、自然と眠くなっていきます。

また、腸を休ませるために食事の間隔も大事です。

朝と昼、昼と夜の食事の間隔は4~6時間ほどあけましょう。この間隔を一定にさせることで、消化のリズムもできて体もスムーズに機能します。

昼夜逆転生活をしないで、朝起きて朝日を浴び、一定のリズムで食事を摂る。これだけで体内時計が整うなんて、実はとてもシンプルなのです。

病気になるか、健康になるか……。そのすべては腸のリズムに合わせた生活を送っているかにかかっているのです。

40代までの私について

インドネシア滞在で変わった人生観。 "好きなことしかしない" ということ

私が熱帯病や寄生虫などのちょっと風変わりな研究を始めてから、既に40年以上が経ちます。そもそもなぜ、そんな研究をし始めたかお話ししようと思います。

高校までは、まわりには田畑しかない、三重県多気郡明星村(現:明和町)に住んでいました。父親は医者で、この土地で結核療養所の所長をしていました。

高校1年の終わりに担任から「将来はどうするのか?」と聞かれました。父親も医者でしたし、国立の医大に行けば何とかかなると思いき、医者を目指しましたが、当時の成績は800人中600番ぐらいでした。担任からは無理だと冷たくあしらわれました。

そこからは一念発起、勉強に明け暮れました。理論はさておき、ただただ丸暗記という方法です。英単語はアルファベット順に覚えたページから辞書を破って飲み込んでいました。こうすれば記憶したことを忘れないだろうと信じていたのです。しかし、「S」あたりで便秘になってしまったため、私は「S」から「Z」までの単語は苦手です。

こんな勉強の仕方ですから失敗もあります。受験の際「ホルモンについて書け」という問題が出ましたが、三重の松阪市の駅前にあった「ホルモン焼き」を思い出して、「男性ホルモンを食べると男らしくなり、女性ホルモンを食べると女らしくなる」ととんちんかんな解答をしてしまいました。結果はもちろん、不合格でした。

しかし、2年目には東大と医科歯科大学に合格し、私は医科歯科大学に入学しました。医大に入ればモテるかもしれないと希望に満ちていた私ですが、これがまったくモテませんでした。

そこで、男ばかりのむさ苦しい柔道部に入りました。

柔道部員はほとんどが整形外科に入局するのが常です。私も整形外科医を目指していましたが、ある時、熱帯病の調査団の団長とトイレで偶然会ったのが

運のツキでした。人手が足りないから荷物持ちをするように言われ、熱帯病の調査に帯同し、奄美大島に行くことになりました。

そこで知ったのが、蚊が媒介して発症するフィラリア病です。足が象のように太く固くなった人たちが山奥へ隔離されているのを見て、大変な衝撃を受けました。それからというもの蚊やボウフラを採取し、フィラリア感染の予防や治療法を見つけ出す仕事に没頭しました。その後、東大伝染病研究所の大学院に入り、感染症(細菌学、寄生虫学)の研究を始めたのです。

1978年、ついに研究の成果が実り、フィラリア病は日本から完全になくなり、回虫などの寄生虫も同じように徐々に減っていきました。研究するものがなくなった私たちはインドネシア・カリマンタン島に熱帯病の調査に行きました。

カリマンタン島の子供たちは、ウンチが流れているマハカム河で元気に水遊びをしています。ところが、子供たちの肌も髪もツルツルしていてアトピーなどがなかったのです。そこで調べてみたら、住民全員が回虫などの寄生虫にかかっていました。しかし、血圧も、コレステロールも正常値で寝たきりの人もほとんどいませんでした。

このことが寄生虫研究のきっかけとなり、回虫の排泄物よりアレルギー抑制物質を取り出す研究が始まりました。そして、研究を始めて5年後の1985年にアレルギー抑制物質を精製することに成功しました。

ところが日本で論文を書いても誰も認めてくれません。研究成果を発表してから15年間ぐらいは日の目を見ることはありませんでした。むしろこの発表に反対や批判をする人のほうが多かったかもしれません。

しかし、インドネシアの滞在が私の人生観も変えました。インドネシアの人はとてもおおらかで細かいことは気にしない。私自身も若い頃はいちいち教授の顔色をうかがいながら行動をしていましたが、帰国後は教授がいようがいまいが関係なく、とにかく好きなことしかやらない人間になっていました。

結局、東大の教授に嫌われ、研究室に残ることはありませんでしたが、これも自分の人生です。出世の欲はなくなり、好きなことをしていこうと開き直りました。

そこからテキサス大学、金沢医科大学教授、長崎大学医学部教授へと進みました。どこにいても好きなことだけやって充実していましたが、海外への調査・研究も多く、多忙な日々でした。苦手な人との会食も多く、好物は餃子とラーメンです。メタボ体質で、決して腸内環境はよかったとはいえません。まぶしそうに見える生活の裏には、心身ともに疲れ果て、いつ病気になってもおかしくない不健康状態が続いていたのです。この後、糖尿病を2回も発症したのは当時の悪しき生活習慣が関係していたことは言うまでもありません。

50代のあなたが今、実行すべきこと

「炭水化物」を制限し、低糖質、高酸素、高体温を保つ

50歳前後にエネルギーを生成するメイン工場を解糖エンジンからミトコンドリアエンジンに切り替える必要があるお話は何度もしました。すなわち生殖を目的とした体から、残りの人生を長生きするための体に切り替えるのです。

餃子とラーメンが大好物。そんな不健康な生活を続けていた私です。結果、糖尿病を2回も患いますが何とか克服し、77歳の今が人生でいちばん健康です。

本来、50代になると、毎回主食を摂らなければいけないほどの糖質は必要なくなり、それにも関わらず糖質を大量に摂りすぎると、解糖エンジンが優位に働きすぎてしまいます。すると、ミトコンドリアエンジンの働きを邪魔してしまい、ミトコンドリアの機能を鈍らせ、ミトコンドリアを減少させてしまいます。

ミトコンドリアエンジンが最も必要としているのは酸素です。また、低糖質の状況にある時ミトコンドリアエンジンが良好に働きます。

最後の簡単なまとめとなりますが、50歳を過ぎたら、「低糖質、高酸素、高体温」の体内環境を保つことです。白米やパン、麺類など精製された炭水化物はやめて、砂糖や甘味料を含むお菓子もやめることです。

そして、高酸素のためには丹田呼吸が重要です。また、激しすぎない運動、たとえばウォーキング、水泳などを週2回程度、行うことも大事です。

そして、高体温のためには毎日ゆったりとリラックスした気持ちでお風呂に浸かること。加えて、嫌なこと、気が進まないことはなるべくしないこと。「腸」本位でのびのびと過ごすぐらいが、ちょうどよいと心得てみてはいかがでしょうかでしょう。

60歳からも、若々しくいるために

食事に投資は健康維持の秘訣。鮮度の高い肉で若々しさを保とう

60代になってから改めて考えていただきたいのがコレステロールです。

健康診断でコレステロール値が高いと、食事指導が入りますが、実際は60代は少しぐらいコレステロール値が高くてもいいのです。

コレステロールは細胞膜と性ホルモンの材料になる栄養素です。総コレステロール値は240mg/ぐらいあっても私は問題ないと思っています。

人を若返らせる要素とは細胞膜の丈夫さやみずみずしさであり、人に生きる活力を与えてくれるのは性ホルモンです。この大事な若返りの物質の原料となるのがコレステロールなのです。

私は良質のコレステロールを摂るために、週2回、鮮度の高い肉を食べています。食べると活力が湧いてくるのを実感します。

ただし、コレステロールは悪玉腸内細菌の好物でもあり、摂りすぎると腸内環境を乱す原因にもなります。悪玉菌を異常繁殖させないためにもステーキと一緒に野菜をたっぷり食べることが重要です。そして、ほかの日は主に魚料理や和食を組み合わせるのがいいでしょう。野菜は多めの食生活が私たちに活力を与えます。

この歳になると、時には老人扱いをされることもありますが、それは数字だけの勝手な判断です。さらに、人は125歳まで生きられる寿命を持っていると考えれば、60代はまだまだ若輩者です。私は「生涯現役」を目指し、今日も研究、執筆、取材、講演活動で日本中を飛び回っています。そして、休日は好きな人とゴルフを楽しみます。

好きなことや気持ちがワクワクする趣味を自分のペースで楽しむことが長生

きの秘訣です。仕事だけの生活では何のための人生でしょう。“仕事を楽しみ趣味を楽しむ”人生にそろそろ切り替えましょう。

これからの人生の楽しみ方

免疫力を高めるために好きな人と食事を楽しみましょう

私もあと数年で80代に突入です。今からとてもワクワクしています。

聖路加国際病院名誉院長の日野原重明先生は100歳を超えても、なお現役で医者のお仕事を続けられている方です。あれほどお元気な姿を見せられると、よほど強靱な生命力をお持ちだと思いますが、日野原先生は大学在学中に結核を患い、長く療養生活を送られた経験をお持ちです。

それでも元気な理由は、きっと「免疫力を高める」習慣でしょう。

日野原先生は免疫力を高めるのは「いつも笑顔でいること」とおっしゃっています。

再三、食事の仕方が大事ということはお伝えしましたが、「おいしい」、「楽しい」という五感を磨く食卓は、免疫力を上げる簡単な方法です。月に1回でも構いません。同性でも異性でも好きな人と、おいしい食事を楽しむことは長生きの秘訣です。

逆に、ストレスを抱える食事の仕方は体によくありません。

70 歳を過ぎれば、嫌いな人からの食事に誘われることが少なくなります。万一、誘われたとしても、「体の調子が悪い」と嘘をつけば、それ以上は誘われません。また、食べたいものを我慢するのも、ストレスになります。

普段、私がすべて実践していることですが、時にはどうしても「甘いもの」が食べたくなります。実は私は大の甘党。ついつい、まんじゅうに手が伸びることだってあります。でも、我慢は逆にストレスになりますので、月 1~2 回、自分を甘やかせる時があってもいいと思っています。

食べることは、生きること一。一回、一回の食事が、あなたの体をつくりまします。これから先、医師や栄養士の声に従うだけではなく、自分自身の腸や体と向き合って体調管理を行っていけば、私たちは健康長寿でいられます。