

ご家族みんなの元気を応援します!

# 元気ニュース Genki News Vol.15

## そもそも「健康」って…何?

### 健康になる

#### ①

## 自然治癒力を高める

UP!



免疫力

UP!



代謝力

免疫力・代謝力をアップさせるには…

まず **腸内環境の改善** です

健康で長寿は昔から多くの人の願いでした。近年、日本の平均寿命は大幅な伸びを示し、世界一の長寿大国となり、数字の上では世界最高水準の健康が得られることになりました。WHO(世界保健機関)の定義では「健康とは、肉体的、精神的並びに社会的に完全に良好な状態にある事であり、単に病気や虚弱でないことにとどまるものではない」とされています。「健康」「長寿」は人間誰もが求める、最も大切なことです。健康になる為の近道は、「自然治癒力」を高めることです。この「自然治癒力」は免疫力と代謝力をアップすることで身につくようになります。

腸は、毎日の食べ物や飲み物などから栄養を吸収してくれる大切な場所です。吸収された栄養は、その人の血液の質や体質を決定するようになります。つまり、腸は人の生命維持にかかわる最も大切な器官なのです。

また、腸は体の内側にある器官でありながら、外界と直接接しているという特徴があります。このため、腸は体に必要な栄養素だけを吸収し、細菌やウイルスなど害のあるものは排除するという体を守る役割も果たさなくてはならないからです。

人の腸の中には、約500種類、100兆個の細菌が住み着いているといわれています。その細菌は「腸内細菌」といわれており、腸内細菌の種類は、乳酸菌を代表とする善玉菌と有害菌である悪玉菌に大きく分けられます。

健康な人の腸内環境は善玉菌と悪玉菌それぞれが上手く保たれています。小腸から大腸にかけては、これらの腸内細菌がびっしり存在し、まるで草むら(フローラ)のようであることから、腸内フローラとも呼ばれています。腸内フローラのなかの細菌は、さまざまな働きで、人の健康に多大な影響を与えているのです。

下記に腸内細菌の主だった種類と役割を記しました。

### 悪玉菌

- 大腸菌 ●ウェルシエ菌 ●バクテロイデス
- ユウバクテリウム など

- 腸内腐敗 ●毒素や発ガン物質生産
- 糞便・ガスの形成

### 善玉菌

- 乳酸菌 ●ビフィズス菌 など

- 免疫力を高める ●感染防御
- 消化吸収の援助 ●ビタミン合成
- 腸管運動を促進

## 腸の働きと腸内環境

## 日本食(醗酵食品)は、補酵素や乳酸菌、植物酵素の宝庫

伝統的な日本食である漬物や味噌などの調味料。実は、これらの醗酵食品こそ、「補酵素や乳酸菌、植物酵素」の宝庫なのです。

酵素は体の生命活動のあらゆる部分に関わる重要物質ですが、その酵素の働きを助けるのが「補酵素」です。補酵素とは主にビタミンやミネラルなどの栄養素。特に重要なのがビタミンB群。ビタミンB2はダイエットに欠かせない脂肪をエネルギーに変える酵素活動をサポートします。納豆やブリなどに含まれます。

乳酸菌といえば、ヨーグルトなどの醗酵乳製品だけに入っていると思われがちですが、実は日本食にもさまざまな乳酸菌が利用されています。とりわけ、植物性乳酸菌は昔から日本人が摂り入れてきた食品で、みそ、しょうゆなどの大豆醗酵食品や漬物、日本酒などがあげられます。

植物酵素は生きた酵素であるため熱に弱く、加熱調理をすると、60度くらいで破壊されてしまいます。ですから、できるだけ生の食品を摂ったり、酵素が含まれている醗酵食品を摂取することが必要なのです。お刺身、有機栽培の生野菜なども効果的です。食事の半分は生食でも良いでしょう。



## 植物性乳酸菌は善玉菌を力強くサポート

乳酸菌の健康効果としてまずあげられるのは、便秘や下痢の解消に役立つということです。では、乳酸菌なら何でもよいのか?というと、そうではありません。乳酸菌ならではのプロバイオティクス効果(腸内細菌のバランスを改善し、体の防御機能を高めること)を十分に得るには、乳酸菌が生きて腸まで届くことが必須条件です。

動物性乳酸菌にも生きて腸まで届く乳酸菌はありますが、植物性乳酸菌であればほとんどが、胃酸のなかでも生き抜き、腸の奥まで生きてまま届くことができます。しかも、酸やアルカリにも強く、動物性乳酸菌よりも過酷な環境でも生息できるのです。

乳酸菌が腸に届くと、腸内に住みつく「善玉菌」であるビフィズス菌を増やして、大腸菌などの悪玉菌をやっつけてくれます。腸内で善玉菌が優勢になると、腸の機能は高まり、消化吸収が促進され、結果的に便秘や下痢などを防いでくれます。

また、漬物などのように野菜を利用した植物性乳酸菌醗酵食品は、食物繊維の摂取量が増えることも特筆すべきメリットのひとつです。漬け込むことで野菜の水分が抜けるため、サラダなどで食べるより一度にたくさんの野菜が摂れるのもいいですね。



## 日本人には植物性乳酸菌がオススメ?



日本人

欧米人

日本人の腸は、欧米人よりも長いことをご存知ですか?それは、日本人が消化に時間のかかる繊維質の多い食物を食べてきたためです。もちろん、醗酵食品においても漬物など植物性のものを好んで食べてきました。つまり、乳酸菌についても、植物性のもを多く摂取してきたこととなります。植物性乳酸菌は苛酷な環境でも生き抜くことのできる強い菌。昔から日本人は自らの体にあった乳酸菌をうまく摂り入れ、腸内環境を守ってきたといえるでしょう。

最近では、和食を食べる機会が少なくなっている人も多いかもしれませんが、ぜひ、この機会に食卓を見直してみましょう!植物性乳酸菌と動物性乳酸菌を上手に組み合わせれば、食卓もよりバラエティ豊かに、栄養面でのバランスもよくなるので、より一層の健康維持に役立つはずです。

**食事で乳酸菌が摂れない場合は、サプリメント等で摂取しましょう!**

## 健康 TOPICS 第14回 ちょっとカラダにいいお話



# 有効成分その①「酵素」

## 酵素ってなに??

酵素は、生物にとって必要不可欠なものです。酵素がなくなれば、生命を維持出来ません。こんなに大切な酵素ですが、**現代人は酵素が不足している**と言われています。酵素は、色々な形で体の機能に関わっています。よく耳にする**消化酵素**もその一つですが、**基礎代謝を高める**のも酵素の働きです。酵素が不足すると、**免疫力が低下**して、風邪を引いても治りにくかったり、アレルギーになったりします。また、疲れ易い、肌が荒れるというのも、**免疫力の低下**が原因です。

## 体に酵素がなければ何もすることが出来ない

私たちの体を工場にたとえると、たんぱく質や脂質・炭水化物などは「原材料」、ビタミン・ミネラルは「道具・機械」。酵素は「作業員」です。工場に、材料や道具がいくらたくさんあっても、作業員が不足していれば、作業はなかなか進みません。材料であふれかえって、かえって仕事のジャマになってしまったりするでしょう。



作業員がいなければ工場では何も作れないように、身体の中に酵素がなければ私たちは生きていられないのです

## 酵素は腸の中でどんな働きをしているの?

腸内での酵素は**血液中にある毒素を分解し血液がサラサラになる効果をだす**働きをしています。毒素と言うのは腸内で消化しきれなかった食べ物が分子化されたものを指しています。これらは栄養素としては大きすぎるために体内に吸収されず、体内にたまってしまって脂肪などに変わってしまうのです。この毒素を腸内で酵素によって分解することにより、**栄養素として役立つようになり**ます。また、**腸で食べ物をきちんと分解することができれば、毒素の排出も少なくなり、毒素を外に出す器官の腎臓や肝臓の処理が楽になります**。内臓にはあまり負担をかけないようにすることも大切なのです。

## 数ある体内酵素の紹介

人間のからだには体内酵素と呼ばれる酵素が4,000種類とも、5,000種類とも存在すると言われています。その中でも人間の身体に非常に重要な役割をしている酵素をご紹介します。

**消化酵素**…食物から摂取したデンプンをブドウ糖に分解する**アミラーゼ**、たんぱく質をアミノ酸に分解する**プロテアーゼ**、脂肪を脂肪酸に分解する**リパーゼ**などがあります。

**代謝酵素**…吸収された栄養を体内の細胞に届けて効果的に働きを助けたり、毒素を汗や尿の中に排出したり、**体の悪い部分を修復する働き**があります。骨や筋肉をつくる際にも代謝酵素が必要です。

**潜在酵素**…潜在酵素は「消化酵素」、「代謝酵素」を補助働きがあり、どちらかが足りなくなるとこの「潜在酵素」がサポートします。現代の食生活は消化酵素を使いすぎて慢性的な潜在酵素不足になり、代謝酵素までも消化酵素として使わなければならない状況にあります。この不足分を補う為に、**体外からなるべくたくさんの植物酵素を摂取することが必要**になってきます。

# 有効成分その②「乳酸菌」

## ビタミンB類を作り出す、乳酸菌

乳酸菌はビタミンB1・B6・B12・ビタミンK・ニコチン酸・ヨウ素などを作り出し、体に**栄養を補給する役割**を果たします。これらは体内に吸収され健康増進に役立つといわれています。また、つくりだされたビタミン類などは補酵素としても働き、体内酵素をサポートします。**乳酸菌は腸内環境をよくし、体調を改善してくれます**。ヨーグルトやチーズなどの乳製品に含まれていることはよく知られていますが「乳」という言葉が入っているため、乳製品のみに含まれるものと思いがちです。しかし**実は植物性の食べ物にもたくさんの乳酸菌が含まれているのです**。そもそも、乳酸菌とは糖を醗酵し、乳酸などの有機酸（動植物がつくる酸）を生成する菌のことです。

## 植物性・動物性乳酸菌の違い

植物性の醗酵食品に含まれる「植物性乳酸菌」は、実にたくさんの種類の食べ物に存在しています。その理由は、**植物性乳酸菌が動物性のもの比べて、栄養バランスの悪い場所や刺激の強い場所といった過酷な環境でも生き抜くことができるから**です。（下図参照）

### 過酷な環境でも生き抜く植物性乳酸菌

生息場所とその環境	植物性乳酸菌	動物性乳酸菌
どこに?	植物に由来するすべて	ミルク
どんな糖と関係している?	ブドウ糖・果糖・ショ糖・麦芽糖など多糖類多様	乳糖のみ
糖の濃度は影響する?	濃淡はまちまちでも生息できる	一定
栄養状態は影響する?	栄養が豊富ではない所やバランスが悪い所でも生息できる	栄養が豊富で、バランスがよい所
ほかの微生物と共存できる?	さまざまな微生物と共存できる	おおむね単独
食塩も影響する?	高濃度でも生息できる	生息できない

※「植物性乳酸菌と動物性乳酸菌の比較」岡田早苗（東京農業大学）調べより

# 「腸内環境改善」には「酵素」と「乳酸菌」!!