

メンテック健康通信

寒さ厳しい日々が続いておりますが、社員の皆様はお健やかに過ごしていらっしゃいますでしょうか？ 一般社団法人日本免疫研究会からお届けする「メンテック健康通信」の2020年冬号は、「消化と吸収」のお話です。

日頃、ついつい飲み過ぎたり食べ過ぎたりすることもあります。今号をお読みにになり、ご自身のカラダへ思いやる機会を作って頂ければと思います。

口から肛門までは1本の土管

私たちが元気であるということは、体の中の60兆個の細胞が元気であるということです。言ってみれば私たちは、60兆個の細胞を養う親であり、栄養バランスの悪い手抜き食事を与えていたり、正しい食べ方のしつけをきちんとしていないと、細胞はやがて栄養不良を起こしたり、非行に走り、がん細胞となって暴走を始めるかもしれません。

物を食べてトイレで排泄するまでの消化器官は、体の内部といいながらも、土管のようなもので、食べ物の通り道という構造をしています。栄養バランスを考えたメニューや有機野菜や無農薬野菜

など、いくら体に良い食材を食べても土管の内側に吸収され、細胞にまでその栄養素が届けられなくては意味がありません。

食べ物は
土管の中を
通り抜けただけ



かまなくなった日本人

明治初期の日本では、1回の食事に約30分か、約1500回噛んで食べていましたが現代人の食事時間は、平均10分までと短くなり、噛む回数も500回と激減していると言われています。よく噛んで食べるという行為は、とても大切な事です。唾液の分泌を高めてアミラーゼという消化酵素を出す働きとともに、胃酸の分泌を促すシグナルとなります。胃酸はペプシンという消化酵素を分泌し、たんぱく質を分解します。胃酸がしっかり出てい

ないと、食材の消化分解が進まず栄養素の吸収が滞ります。例えばビタミンB₁₂は胃酸が出ていないと吸収されないとの報告があります。（それが貧血を起こす一つの要因となり得る）また、未消化のタンパク質が胃から腸へと運ばれて行くと、腸内で悪玉菌を増やす原因になってしまい、最近よく耳にする「過敏性腸症候群」の原因ではないかと言われています。

	弥生時代	鎌倉時代	20世紀初頭	現代
1食の 咀嚼回数	3,990 回	2,654 回	1,420 回	620 回
咀嚼時間	51 分	29 分	22 分	11 分

現代の日本人は胃酸が出なくなった？

日本人の多くの方は、食べた物を分解する胃酸の量が十分ではないとも言われています。原因の一つは、精製漂白された砂糖や小麦などの過剰摂取と言われ、これらの食材は強力なアルカリ性食材のため、胃酸を中和してしまうようです。それから潰瘍治療薬とし広く使われているH₂ブロッカーと呼ばれる制酸剤があります。

薬局で仕事をしていると、この胃酸を抑える薬がよく処方されています。そして長期に渡って継続されているケースや高齢者に処方されている事もよくあります。病気によっては、必要なお薬ですが、漫然と処方されている場合は、注意が必要です。胃酸の出るピークは20歳前後で、65歳になると約1/3にも減っているというデータもあります。予防医療の進んでいるアメリカのクリニックでは、胃酸がしっかりと分泌しているのかをチェックしていると聞きました。それは消化と吸収の働きを重要視しているからです。

胃酸をしっかりと出すために

胃酸をしっかりと出すためには、よく噛んで食べましょう。箸置きを利用し、口に入れた食べ物をよく噛んですべて飲み込むまでは、お箸は、箸置きに置く習慣を作りましょう。すっぱいものや苦いものは、胃酸の分泌を高めます。酢の物などを食べましょう。牛乳を飲む習慣のある高齢者の方は、食事の始めに飲んでしまうと胃酸を中和してしまうおそれがあるので、しばらく時間を置いた方が良いでしょう。また、食物繊維を先に食べることで胃酸の中和を防いでくれます。食物繊維などの野菜から食べ始める事は、血糖値の上昇も抑え、食べ過ぎを防いでくれます。

検査で異常がなくても、慢性的な不定愁訴(※)を抱えている人は多くいらっしゃいます。胃腸の症状に限らず、体の不調の根本には、消化分解と吸収の不具合が関係していることを覚えておいて下さいね。私どもの薬局でも「今日から出来る事」として、とても有効な「箸置き」をプレゼントして、実践していただいています。(※)不定愁訴とは、多岐に渡る主観的な自覚症状の訴えがあり、検査をしても客観的所見に乏しく、原因となる病気が見つからない状態を指す

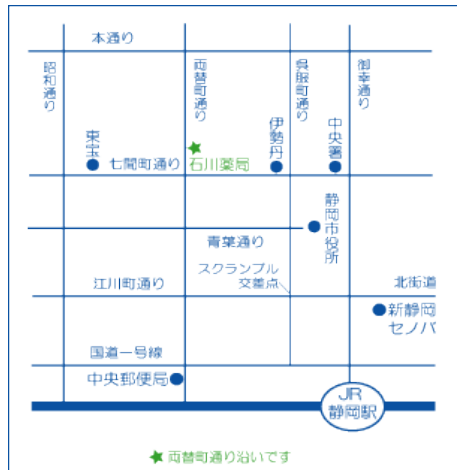


今回は私が担当いたしました。 石川 滋彦 【薬剤師】

(有)石川薬局 代表取締役
昭和26年祖父の代で開局した静岡市葵区七間町にある石川薬局の3代目
一般社団法人 静岡市薬剤師会 副会長 学校薬剤師
一般社団法人 日本免疫研究会 理事
一般社団法人 日本予防医療協会 ADVANCE 予防医療診断士

【石川薬局】 静岡県静岡市葵区七間町3-5 TEL: 054-252-4904

祖父が薬局を開局したのが昭和26年。祖父の代からのお客様に加え、ご近所さん、私の代になってからは近くにある伊勢丹さんなどの商業施設にお勤めされる方などにご利用いただいております。



いかがだったでしょうか。

毎日、カラダに良い食材を考えながら、食事をする方は多いと思いますが、実は、「何を食べるか」より「どう食べるか」が重要なようです。

しっかり60兆個の細胞に栄養素を届けるイメージを持ち、よく噛むこと、そして食べ物に感謝を持って美味しく頂くことが、元気なカラダをつくることに繋がります。「箸置き」は、よく噛むための有効な方法です。「一口食べたら箸を置く」そんな習慣が、健康づくりの一歩になります。

「メンテック健康通信」は株式会社メンテックカンザイの社員・家族向けの情報紙です。

株式会社 メンテックカンザイ
〒422-8067 静岡県静岡市駿河区南町18-1
サウスポット静岡 4階
TEL 054-280-2677 FAX 054-285-6211

一般社団法人 日本免疫研究会
〒112-0015 東京都文京区目白台3-4-11 GFビル
TEL 03-3941-1100 FAX 03-5976-1422