

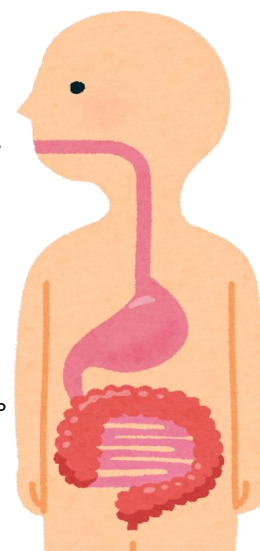
メンテック健康通信

食欲の秋を迎えて！

「かつてない」という表現を度々耳にした今年の夏でしたが、あっという間に季節は秋になりました。秋といえば、紅葉、スポーツ、読書なども思い起こされますが、なんといっても、食欲の秋！（笑）です。確かに、考えてみると栗やマツタケ、さんまやさつまいもなど、この時期にしか食べられない美味しいものがたくさんある季節です。せっかく美味しいものを食べるのであれば、私たちのカラダを作っている60兆個の細胞においしく食べた食物の栄養素をきちんと届けたいものです。今回の健康通信では、食べたものを自分の細胞に届けるカラダのしくみについて、お伝えしていこうと思います。

食べたものが細胞に届くしくみ

私たちのカラダは、60兆個の細胞でできていますが、自分が口にした食べ物がどのように60兆個の細胞に届いているのかを意識できている人は、あまり多くいらっしゃらないと思います。私たちが、食事をする時、食べ物はまず口からカラダに入る訳ですが、実は、口から肛門までは、カラダの外なのです。つまり、いくら無農薬で素晴らしい食べ物を口に入れたとしても、きちんとしたプロセスを通っていないければ、カラダの中にある細胞まで届いていないということなのです。では、どのようなプロセスを経て、食べ物の栄養素が細胞に届くのか、このプロセスについて見てみましょう！



細胞に食べ物（栄養素）を届けるためのプロセス

右に記載した（0）～（4）の5つのステップは、私たち予防医療診断士が指導頂いている医学博士金城実先生が、私たちに伝えてくれている重要な5つのステップです。文字をみただけでは、わかりにくいと思いますので、簡単にご説明します。

- | | |
|-----|-------------|
| （0） | 五感の刺激（準備体操） |
| （1） | 咀嚼（コナゴナ） |
| （2） | 胃酸（ドロドロ） |
| （3） | 消化酵素（分解） |
| （4） | 腸の環境（吸収） |

（0）**五感の刺激**は私たちが食事をする時に、まず一歩目となる大切な部分です。小さい頃、お母さんの包丁の音やお味噌汁の匂いで「お腹がすいた！」と感じる経験をお持ちの方もいらっしゃると思いますが、カラダは音やにおいなどの五感の刺激によって、食べ物が入ってきたら、消化吸収できるように準備をはじめるのです。そして、その準備と共に（2）**胃酸**が作られ始めます。また、同時に食べたときに行う噛む行為（1）**咀嚼**によっても、（2）**胃酸**が用意されます。（1）**咀嚼**で、食べ物はコナゴナになり、胃に送られ、胃で用意された胃酸によって、ドロドロにされるのです。この時に、胃酸の量がすくなくなったり、胃酸のpHが高かったりすると胃で食べ物はドロドロにならず、そのあとのプロセスがうまく働かなくなります。また、胃酸は消化酵素にも関係し、胃酸が少ないと消化酵素の分泌が少なくなり、それによって（3）**消化酵素**による分解が行われにくくなり、（4）**腸の環境**による吸収が、うまくできなくなる訳です。

カラダは全てつながっている

つまり、食べたものを細胞に届けるためには（０）から（４）のステップの全てが大切であり、全てがつながっているのです。食事を美味しく頂くためには、いつもお話しているように『箸置きをしてよく噛んで食べる』ことが、細胞に食事で頂いた栄養素を届けるためのはじめの一步となる訳です。そして（２）胃酸が消化分解には大きな役割をしていることをお話しましたが、実は、今、日本では、胃酸の量が少ない人や胃酸のpHは高く、食べ物ドロドロにする能力が下がっている人が多いようです。本来、胃酸はpHは0.8~1.2が至適と言われておりますが、牛乳やチーズなどの乳製品をたくさん食べたり、胃酸を中和する医薬品の摂取などによって、胃酸の能力が下がっているようです。思いあたる方がいらしたら、右に自分の胃酸の状態をチェックできる簡単な方法を記しておきますので、是非、一度、試してみてください。

もし、胃酸の量や質が落ちていると感じた方は、お食事の時に、苦汁成分を取ることを意識してみてください。昔の人の知恵で、お寿司はガリと一緒に食べたり、お肉料理にはパセリが添えられいますが、まさにそれが苦汁成分です。パセリやショウガやパクチなどを食事の前によく噛んでみてください。この苦汁成分が胃酸を量や質を増やすのにとっても、有効です。



胃酸の状態を チェックしてみましょう！

チェックは、食事に行います。チェックの前は、飲み物を飲まないようにしましょう。
1) ベーキングパウダー小さじ1/3をコップに入れ、50ccのお水でよく混ぜて、溶かします。
2) 食前5分前にこのみずをゆっくりと飲みます。

（判定方法）

- ・この水を飲んで、どのくらいの時間でゲップが出るか確認します。
- ・胃酸が十分に作れている場合は、5分以内にゲップが出ます。

※注意※ 体調やストレスによって、結果が変わりますので、数回チェックしてみましょう。

腸の吸収と腸のメカニズム

（３）消化酵素の分泌によって腸に送られるとさらに分解され、栄養素が吸収されていきます。その吸収に必要な器官が「絨毛」です。健康な腸は、ふかふかの絨毛に覆われていて、この絨毛からドロドロ、コナゴナになった食べ物の栄養素が吸収されるわけです。この絨毛からビタミンやミネラル、糖分やアミノ酸などの様々な栄養素を吸収され、吸収されなかった食べ物のカス便として、排泄します。腸には、消化吸收の役割の他に、たくさんの腸内細菌がいます。その種類は1000種類、数は約100兆個と言われています。（４）腸の環境を整えるとは、具体的にはどういうことなのでしょう？腸内には、善玉菌、悪玉菌、日和見菌という3つのタイプの菌がすみついています。このバランスの目安としては、善玉菌2：悪玉菌1：日和見菌7という割合が良いといわれています。そのためには伝統的な和食を取りましょう。和食は脂質を抑え、野菜を中心に栄養のバランスが取れる特徴があり、その上、善玉菌をサポートしてくれる食材も多く含まれています。この季節、箸置きを使って一口ずつ味わいながら、秋の実りたっぷりの和食を美味しく召し上がってみてください。



食欲の秋を迎えて、ついつい食べ過ぎたり、美味しいお酒を飲み過ぎたりしまいがちです。やってしまってから後悔することもあるかもしれませんが、そういう時は、自分自身の60兆個の細胞に残業を強いていると考えて、感謝してみましょう！「やってしまった」を「ありがとう」に変えるだけで、細胞が元気に働いてくれるような気がします。自分自身と細胞は常に一体です。自分自身の細胞への感謝を忘れずに、秋を過してみませんか？



西沢頼母

今回は私が担当いたしました。

日本免疫研究会 専務理事、実践健康経営指導士、ADVANCE予防医療診断士、ドクターダイエット・インストラクター、ファスティングインストラクター、ファスティングダイエットインストラクター、健康経営エキスパートアドバイザー
ひと言：カラダとココロへの向き合い方を通し、本来の生き方のご提案に取り組んでいます。

「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