



湿度が高く蒸し暑い「日本の夏」は例年通りですが、今年も局所的な大雨が降り大きな被害が出ています。分葱や葉物の産地が大きな被害に遭ったために、野菜の値段も高騰しているようです。自然の脅威は人間の力が及ぶところではないのですが、災害の少ない自然環境に戻れたらと思います。わが家のツバメさんたちも次々に巣立っています。いま最後の子供たちが3羽いますが、今年は全部で14羽の雛が飛び立ちました。来年も来てくれるよう道中の安全を祈っています。



【リーキーガット症候群】

前回に続いて今回も腸内細菌についてお伝えしましょう。リーキーガット症候群というのは最近わかった腸の病気です。腸内細菌が十分に機能しないと粘膜が正常に働かなくなり、腸粘膜に小さな穴が開いてしまいます。そうすると消化されていないタンパク質やでんぷんなどの大きな分子が「腸もれ」して血管に取り込まれることで食物アレルギーの原因になるのです。腸もれを防ぎ腸の免疫機能が十分に働くようにするのが腸内細菌のはたらきです。腸内細菌はそれぞれの人によって全く違うのですが、基本になる「常在菌」の種類はおおよそ3才までに決まるといわれています。最近サプリメントを常用されている方も多いですが、ビタミンB₁、B₂、Kは腸内で合成されます。酵素やホルモンも腸で合成されていますし、不足するとうつ病や不眠症の原因になるセロトニンも腸で合成されることがわかっています。安倍総理が潰瘍性大腸炎を患っているのは有名な話ですが、答弁中にキレイやすいのはセロトニン不足が原因かもしれません(笑)また肺



は進化の過程で腸の一部が変化したものですから、腸の環境を整えるのはとても意義のあることです。0歳児の腸は未発達ですから全員がリーキーガットの状態にあるといえます。最近、卵や乳製品などを少量ずつなるべく早い時期から与えることが良いことという考え方もありますが、危険を伴ってまで早期のタンパク質摂取は控えたほうが無難だと思います。毎日ヨーグルトを食べている人は多いと思いますが、ヨーグルト菌を毎日入れてもあまり意味がありません。腸内細菌を増やすには、自分の腸内細菌にごはんを食べさせてあげるのが重要なのです。腸内細菌のごはんは水溶性食物繊維、オリゴ糖、冷ごはんに多いレジスタントスターチなどです。食事では野菜、オリゴ糖を多く含む豆類、米飯という基本的な日本食が理想です。漢方薬では小豆や麦芽、紫蘇、春菊などで作られている晶三仙、山芋やはと麦、蓮根などを含む健脾散で丈夫な腸になって良いうんちを作りましょ



う。