

ではありません。便の出が悪かったり、硬いとか臭いがきつかったりというのは、体から発信された黄色信号です。

何を摂取したらどうなるのか。その時、どういう生活習慣だったのか。体調や気持ちがどう変化していったのか。それを毎日観察し、健康に役立てることができるのは自分だけです。

多種類の食品を おいしく楽しく

——ビフィズス菌が良い働きをするのなら、それを多く含む食品を
取るのが望ましいのですか。

先ほどから申し上げているように腸内フローラは個人差が大きく、一人として同じ人はいません。生活習慣だって違います。多数の人に通用するというものはあつたにせよ、それがあなたに当てはまるかどうかは分かりません。まして誰にでも通用する、万能薬のような食品など無いと思うのです。

ですから〇〇が体に良いというような話は参考情報程度にとどめて、それに踊らされない方が良いでしょう。実際に摂取して体調が良いようならそれはその人に合っているのですから、腸に教えてもらうのが一番よく分かります。

人間の腸に一番影響を与えるのはビフィズス菌ですが、人によっては他の乳酸菌の影響が強い人もいます。食品にもいろいろな菌が含まれていますし、その人の腸内フローラとの相性だって違います。それを全て調べて説明しようなんて非現実的ですから、それよりもいろいろな種類の食品を口にすることに情熱を傾けた方が良いでしょう。

ただ、漠然と食べるだけではなかなか腸内フローラは改善しませんから、正しい知識を持ち、意識を向けることはとても大切です。あまり考え過ぎず、自分がおいしいと思うものの中からできるだけたくさんの種類の食品を取るのが一番だと考えています。そうすれ

ば自然にいろいろな種類の栄養が摂取でき、体にも良いからです。

——できるだけたくさんの種類を、というのが大きなポイントでしょうか。

そうすれば、自分の腸内フローラと相性の良いものがどこかに含まれているでしょう。偏食するとなかなかそうはいきません。

もう一つ、おいしいと思うものというのもポイントです。苦手なものを我慢して食べることもストレスで、腸にとってはあまり良い状況ではありません。もちろん、極端な偏食や子どもの食べず嫌いなどは話が別です。通常の健康状態であれば、大人になってどうしても苦手なものが一つ二つあつたって、他でいくらかでも栄養はカバーできます。

一方、体に良くないからと好きなものを必死に我慢するのも大きなストレスになり、それはそれで腸にダメージを与えてしまえます。何事も、ほどほどが良いのですね。



体の声を聴きながら 各自のベストを探そう

—— 知識と、体で感じることの
バランスが大事なのです。

そうです。昨今は生きた菌が腸に届かなくては意味が無いかのようになっているようですが、そんなことはありません。体内に取り込まれた乳酸菌の菌体成分が腸の免疫作用を活性化させることに

変わりはありませんから、生きていても加熱処理によって死んでいても、どちらでも良いのです。

体に良い影響を及ぼすのに重要なのは、菌の数。だからこそ意識してほしいのは、生菌か死菌かというのではなく、どれだけ量の菌を摂取するかです。その意味でも、たくさん種類の食品を取ることが大切です。一つの食品にそうそう多くの乳酸菌は含まれていませんからね。そうした正しい知識を持つていけば、世の中にあふれている健康情報に振り回されることも減るでしょう。

良い畑には良い作物が育つように、餌になるものを摂取して腸内を善玉菌が増えやすい環境に整えることも重要です。相性が良いのは野菜や海藻、発酵食品など、私たち日本人が昔から口にしてきた食べ物です。

肉類は悪玉菌の餌になるミオシンというタンパク質を多く含むので、毎日たくさん取り続けるのは控えた方が賢明です。もちろん、

筋肉や臓器、血管をつくるなど重要な働きもありますから、全く食べないというのも極端です。ここでも大事なのはバランスです。食べるならミオシンの少ない鶏肉や豚肉がお薦めです。

魚に含まれるタンパク質はあまり腐敗を起しませんから、腸内フローラの改善を考えるなら、肉よりも魚の方が良いといえます。繰り返しになりますが、何が良いかは個人差も大きく、年齢によっても変わりますから、今のご自分にとってちょうど良い量や種類を探してみてください。

腸内フローラを整えるには、まず自分の状態を知り、体の声を聴いて必要なものを選び取り、生活習慣を直すことです。ひいてはそれが良い生き方にもつながっていくことでしょう。自分の腸から健康を見つめ、生き方を整えていくという考え方も、面白いのではないでしょうか。

—— 腸から健康を見つめる、ですね。ありがとうございます。