

平成25年04月21日ラジオ番組内容

104. 『「よく噛む」「腹八分目」「冷やさない」

で腸の元気をキープ』

腸を健康にすることで「若返り」「免疫力アップ」が実現します。

腸は第二の脳。神経と深く関係しています。

脳の病気で重傷の人が、急激なストレスによって胃腸の粘膜に血が通わなくなり壊死するため消化管から大量に出血し亡くなるケースもある。

また、腸を健康にするとアトピー性皮膚炎やうつ病が治るケースもあります。腸は植物でいうと根っこにあたる、根っこが不調になると花や葉が枯れるわけです。人は「花が枯れた」と訴えるが根っこのは、あまり見ていません。

腸は健康の根っこだから、不調が出ているときには腸の問題がある
と考えるとよいそうです。

腸を健康にする食事法

腸が吸収しやすいように良く噛む、

腸に負担をかけないように腹八分目にする、

お腹を冷やさない

(ナスやキュウリなど体を冷やす食品を食べるときはタマネギや
ショウガなど温める性質を持つものを組み合わせる)

また、若返りのためには排泄がポイント。

古いものを出し、新しいものを受け入れる体制を作る。

免疫細胞の約 6 割が腸に集まっている。腸には自律神経を調節する
働きもあります。

精神的なストレスで脳の機能異常を起こす「過敏性腸症候群」

緊張するとお腹の調子が悪くなる。

男性は下痢、女性は便秘になることが多い。

下痢や便秘は体の異常の SOS サインだと受け取りましょう。

腸を健康にするには、良く噛み、腹八分目にし、お腹を冷やす食物ばかりに偏らないことが大切です。

体を冷やすトマトと温めるタマネギ、冷やすナスと温めるショウガ、
というように、おいしい組み合わせは体にとってもよくできている
のですね。

腸の健康によいヨーグルト。

朝食後・昼食後・夕食後のどのタイミングで食べるとよいか？

「朝食後」に摂ったときが最も排便回数が増えるそうです。

体が排泄モードになっている朝は、発酵食品を摂るベストのタイミ
ングですね。