

こんにちは お元気ですか！

本年もよろしくお願ひ申し上げます。
オミクロン株の市中感染が広がりつつあるようです。
まだまだコロナとの闘いが続きそうですね。
皆様、元気にお過ごしでしょうか？



株式会社 ウィンライフ 小野 力

e-mail : tsutomu-ono@win-gr.com

＝ 腸は、免疫の司令塔！心にも影響！ ＝

腸の役割で思い浮かぶのは、「食物を消化・吸収する」ことだと思います。ところが、それだけではないことが最近明らかになっています。腸は「免疫の働き」や「心の健康」にも重要な役割を果たしているというのです。

私たちの口からは食物と一緒に様々な細菌やウィルスが体内に入ってきて来ます。腸はその侵入者たちと戦う最前線です。腸の中には全身の約70%の免疫細胞が集中しています。腸の表面には絨毛という組織があり、その中には免疫細胞の基地があります。侵入者が敵か味方かを判別して免疫細胞に指示を与えるということが行われています。侵入者を敵だと判断すると免疫細胞が攻撃します。そして、その情報は全身の免疫細胞で共有されるのです。腸は私たちの免疫の要といっても過言ではありません。

『腸が心にも影響するって本当？』こう思われた方も多いのではないのでしょうか。ところが、最新の研究によると脳と腸は緊密な関係にあることがわかってきました。

セロトニン、ドーパミンという神経伝達物質があります。精神の安定や幸福感、達成感と深く関係しており「幸せホルモン」「幸せ物質」とも呼ばれています。実は、セロトニンやドーパミンのもとになる物質は腸の中に棲んでいる腸内細菌が作っていることがわかってきたそうです。腸内環境を整えることでうつ症状を改善できる可能性があるとする研究もあります。期待したいですね。

実際、スウェーデンの研究では「通常の腸内細菌をもつマウス（普通マウス）」と「腸内細菌をもたないマウス（無菌マウス）」でその成長を観察したところ無菌マウスは落ち着きがなく攻撃的な性格として育ったそうです。そして、無菌マウスに普通マウスの腸内細菌を移植すると普通マウスのような行動に変わったそうです。

このように脳と腸が相互に影響しあう関係を「脳腸相関」と言います。今、医療分野でとてもホットな研究テーマとして注目されています。

＝ 今、大注目の『腸内フローラ』 ＝

とっても働き者の腸ですが、その腸には大切な相棒がいます。腸内細菌です！私たちの腸の中には約100兆個もの細菌が棲み付いています。種類にして1000種類！その様子はお花畑に例えて「腸内フローラ」と呼ばれています。最近、どのような種類の細菌がどの程度棲んでいるかというバランスがとても重要だということがわかってきました。腸内フローラを程よいバランスに保つことが体だけでなく心の健康にも大切なのです。

腸内フローラのバランスに大切なことは「善玉菌」を元気にすることだとされています。そのカギを握っているのが「水溶性食物繊維」です。水溶性食物繊維は善玉菌のエサとなって善玉菌を増やします。善玉菌は増える過程で水溶性食物繊維を発酵させて「短鎖脂肪酸」を作りだします。悪玉菌は酸性に弱い性質があるため、善玉菌が増えやすい環境が整うという好循環サイクルが回り出すのです。

しかも、短鎖脂肪酸には「大腸炎の予防」「大腸がんの予防」「コレステロールの低下作用」といった素晴らしい効果も期待できるそうです。いいことづくめですネ。水溶性食物繊維を上手に食べて健全な腸内フローラを育てることを心がけましょう。

【水溶性食物繊維を豊富に含む食材】

ごぼう 納豆 アボカド おくら らっきょう 春菊 さつまいも にんじん
大麦（我が家ではお米に混ぜて炊いています。美味しいです！）

【参考図書：「人生を変える賢い腸の作り方」（内藤裕二先生）ダイヤモンド社】

《 独 り 言 》

昨年は、特大のニュースがありました。

初孫が誕生いたしました！3800gの男の子です。まだ2ヶ月ですが、もう5キロを超えました。毎日、よく寝てたっぷりお乳を飲んですくすくと育ってくれています。

最近では、「アウアウ」や「フウ」とおしゃべりも始まりました。動くものを目で追うようにもなり、私たちの顔もジッと見つめてくれます。赤ん坊といると時間が経つのも忘れて癒されています。

先日、初めて内風呂に入れました。赤ん坊をお風呂に入れるのは約25年ぶりです。まだ首が座っていないのでおっかなびっくりでしたが、何とか大役を果たすことができました。今では勘も戻りお風呂タイムが待ち遠しくなっています。

私も孫に負けずすくすく体重が増えています。娘に「それはぶくぶく太っているだけだよ」と叱られました。

【婿殿に 完コピの児に みなが笑み】

【初孫の 内風呂デビューに 爺苦戦】

【その増量 不健康だと 叱られる】（涙）