

桐原醸造新聞

2016年5月号

いつも御注文ありがとうございます。

熊本地震の被害者の皆様にお悔やみ申し上げます。余震が続く中、不安なことも多々ありますが、みんなで手に手をとって助け合えたらと願ってやみません。

「すべての病気は、腸内から始まる」

これは、ヒポクラテスが2000年以上前に言った言葉ですが、最近になって、彼の言葉が正しかったことがわかってきました。過去20年間の研究で、腸の健康は全体的な健康に重要であること、私たちの免疫系の75%が腸内にあり、不健康な腸は、糖尿病、肥満、リウマチを含む関節炎、自閉症、うつ病や慢性疲労症候群を含む広範囲の疾患に寄与していることが明らかになっています。

私たちの腸内細菌叢（腸内細菌フローラ）は、正常な胃腸機能を促進し、感染を予防、代謝を調節してくれるのですが、残念ながら、現代の私たちのライフスタイルには、不健康な腸内細菌叢を作る原因がたくさんあります。

抗生物質や避妊用ピル、ステロイドなどの薬
精製された炭水化物、砂糖、加工食品
発酵性繊維摂取率の低下
産業種子油などの食物毒素
慢性ストレス
などなど…

それでは、私たちが普段できることは何かというと、普段の生活において簡単に取り入れられるのが発酵食品。日本人は昔から発酵技術を持っており、味噌や醤油、漬物、納豆など、多くの発酵食品が身の回りにありますよね。

動物性の発酵食品は、腸に届く前に死滅してしまうものも多いうえに、日本人は、乳製品を消化する酵素が弱い、もしくは持っていない人も多く、植物性の発酵食品の方が体質的にも合っています。

日本食以外にも、キムチやザワークラウト、発酵飲料など、いろいろな形で発酵食品を摂ることができますので、少し意識して、日頃の食事に取り入れてみてくださいいかがでしょうか？

皆様の腸が健康でありますように。