

# まじあじ

## 現代の養生訓として..

『体の不調は腸もれが原因』という書籍を幻冬舎から当理事長が3月中旬に刊行しました。多くの友人や職員などの読者から感想を頂きました。特に、オリーブオイルを始め質問への回答を記載したので書籍と共に参考にして下さい。

### 「腸もれ」執筆にあたって

始まりは、昨年の6月に幻冬舎の吉野綾香氏からの医薬情報を拝見したという連絡からでした。『ホームページの健康に対する熱い想いと真摯な取り組みに感銘しました。ぜひ当社から書籍の出版を検討させてほしい』と。

早速、これまでの文章を送りましたが、特に「腸もれ」の部分の評価しているとのことでした。

当初、理事長は「腸もれ」は病気としてはまだ認められておらず、自信がありませんでした。

しかし、改めて調べると多くの日本人学者が腸上皮細胞間の基礎研究で先進的な成績を挙げていることや、21世紀に入りカプセル内視鏡によって小腸の全容が解明しつつあり、難病疾患で最も頻度の高い「潰瘍性大腸炎」との関連があることから、「腸もれ」の重要性を再確認しました。

そこで、自分の思いをありったけぶつけて原稿を作りました。編集作業は生半可なものではなく、出版社側の読みやすさ重視に対し、当方は” 眞実は、いつも少数派 ” という湯川秀樹氏の言葉を糧に内容に重きを置いて、手間を掛けました。

その結果、読者から「言葉はとても優しく読みやすくなっているが、中身が難しく医学学生でも無理ではないか」という意見もありました。そこで今回、アンケートの形で質疑応答の記事内容を補強しました。

## 腸もれ Q&A

**Q. 今まで体に良いと思っていたオリーブオイルが「控える食品」の対象になってシヨックを受けました。**

A. 実は、少し説明が足らなかったと反省しています。オリーブオイルにはI O C (国際オリーブ協会) 規格の「エキストラバージン」と規格外の「ピュア」の2種類あります。前者は、新鮮なオリーブの実の果樹100%天然ジュースで低温で搾油され、ポリフェノールとオレイン酸が含まれ

ています。一方ピュアのオリーブオイルは、オリーブの実が地面に落ちたものや何日も袋に放って置かれた実を使用し、製法も加熱と溶剤を使っています。オレイン酸(オメガ9)は含まれていますが、ポリフェノールは含まれません。

そして、安価ですが普通のサラダオイルと同じく、トランス脂肪酸を含みます。日本はI O Cに加盟せず、J A S (日本農林規格) を採用しているため、世界基準の条件を満たしていません。



**Q. グレープシードオイルの使用は控えたほうがいいですか？**

A. グレープシードオイルの主成分はリノール酸(オメガ6)の必須脂肪酸です。しかし、アレルギー性の炎症を引き起こしやすく、血栓症になりやすい点があります。

使用の際は「えごま油」か「MCTオイル」をおすすめします。



**Q. 排尿に関して、甘酸っぱいりんごの匂いが起床時にすれば健全であると書かれているが、糖尿病でもケトン臭がするので、安全とは限らないのではないのでしょうか？**

A. 起床時の甘酸っぱいりんごの匂いはケトン体のアセトンによるものです。ケトン体の多い妊婦や胎児は高いアセトン値で甘酸っぱい匂いを呈しますが、毒性はありません。糖尿病のケトン臭は、インスリン分泌が低下しているために血糖値とケトン体が異常に高く10倍近くになって血液が酸性になり生命を脅かします。しかし、通常のインスリンが分泌されていれば血糖値もケトン体値もコントロールされて安全です。

**Q. 今食べているものが悪いように書かれているのが気になるようになりました。今までのままで病気になるりますか？**

A. 一気に変えるのではなく野菜、ブルーベリー、オメガ3脂肪酸(青魚、ターメリックなど)の摂取に努める。

精製した白米、白パン、うどん等や乳製品、砂糖、赤身の肉、揚げ物をできるだけ控えることです。

### 体の不調は「腸もれ」が原因

- 第1章 現代人を苦しめる体の不調は「腸もれ」から始まる
- 第2章 「腸もれ」はなぜ起こるのか
- 第3章 「腸もれ」は「ケトン食」で治す
- 第4章 腸もれを改善するための生活術
- 第5章 「腸もれ」をなくして健康体を手に入れよう



Q. 成長期の子供に牛乳は飲ませない方がいいですか？

A. ハーバード大学のドクターによると牛乳の摂取量によって身長は伸びます。

しかし、高身長による高齢時の大腿骨近位部骨折や乳癌・前立腺癌を発症する危険が高くなるデータがあり、できるだけ控えた方がよい。

米国では牛乳の需要が減りアーモンドミルク摂取が増えているようです。

Q. 腸もれを客観的に評価できる指標を教えてください。

A. 便の形状①一部が便器で浮いていれば健全。②便の色が赤、黒、白でないこと。③ウサギの糞状でないことが挙げられます。

その他、唾液のカンジタ菌検査とか血液の炎症や尿のインドキシル硫酸検査、小腸カプセル内視鏡検査などがあります。

Q. 獣肉は、魚と交互に食べていましたが、やはり控えた方がいいのでしょうか？

A. 肉や魚、卵などはビタミンB12や鉄分が豊富に含まれています。1週間に1回程度でも良いとされています。

Q. 玄米や野菜を多く摂って排便の回数も多くなり、お尻がかぶれてきました。何か解決策があれば教えてください。

A. ウオシユレットで十秒近くを数回お尻を洗ったりしやすくと肛門部の常在菌がなくなり、バリア機能が損害されます。1回の洗浄時間を3秒以内にし、丸めたトイレットペーパーを肛門部に当てる程度がおすすりめです。



Q. 本書に酪酸菌の重要性が記載されていますが、この菌についてももう少し詳しくお願いします。

A. 酪酸は酪酸菌のみが産生し、腐敗菌に強く拮抗し、大腸のエネルギー源となりま

す。酪酸菌を含む食品はぬか漬けやナチュラルチーズ、臭豆腐など臭みがあり、多くは摂れません。

酪酸菌はビフィズス菌や乳酸菌と共に宮入近治博士が発見した「宮入菌」が整腸剤として多用されています。

・日頃食べているほとんどが添加物・加工食品の過剰摂取であることを自覚して、直していききたいです。

・腸漏れが花粉症等のアレルギーに関連しているというところなので、腸もれを起こさない食生活を心掛けていきたいです。

・良い油と悪い油の項を参考にし、実際にえごま油を摂取し始めました。毎日適量を

・食事に玄米やMCTオイルを使用するようになると、糖尿病のHbA1cが8.0から7.1に低下しました。

・「大いびきは無呼吸の恐れがある」という記述から、家族にいびきを指摘され、肥満など健康管理をしないといけないと思いました。

・著者の読者に対し「どうしても健康になつて欲しい」という強い願いが感じられ、思わず胸が熱くなりました。食事の大切さを改めて感じました。

	体によい食品	控える食品
炭水化物	<全穀粒> 玄米～糠(ぬか)、全粒粉パン そば、雑穀	<精製> 白米・白パン・うどん 砂糖、澱粉
脂肪	<不飽和脂肪酸オメガ-3> えごま油・ココナツ、ゴマ油 ヘンプオイル、大豆油 油魚  <中鎖/長鎖飽和脂肪酸> ココナツオイル/バター	<不飽和脂肪酸オメガ-6> サラダ油、菜種油 <トランス型> マーガリン、ショートニング クリーム  <長鎖飽和脂肪酸> 牛脂、チーズ、ラード
タンパク質	<植物性タンパク質> 穀物、豆類、納豆、ナツツ、 麻の実、ブロッコリー えごま油 アスパラガス、小魚	<動物性タンパク質> ベーコン、サラミ、獣肉 鶏肉、牛乳、卵、チーズ 大型の魚類
野菜・果物	<ナツツ、果樹、種子> ベリー、リンゴ、梨、豆腐、大豆 カリフラワー、アブラナ科野菜	<加工品> 果樹100%ジュースなど

栄養全体(炭水化物、脂肪、タンパク質)に言及しているため結局どうなんだと思われる方もおられたようです。

・ビタミンDは蓄積すると聞いていましたが、保険適応の薬と違って、サプリメントは蓄積しないと安心しました。半年に一回は血清ビタミンD値検査を測定します。

25 (OH) D値を採血。  
30 ng/mlが基準。



その点は、『体によい食品と控えるべき食品』を図に示してありますので、参考にしてください。

白米や白パンを主食とした食事から脂肪の「脂」と「油」の違いに留意した「ケトン食」の時代です。

### 最後に

多くのご意見、ご感想を頂いた皆さまありがとうございます。ございました。

## 読者感想