

# 9 腸活で健康を手に入れる

2022.06.05.sunday

一般社団法人アジアファスティング協会

## 🏠 病気は90パーセント腸が原因です



現代人は昔の人に比べて腸内環境が悪化し、大腸がんをはじめとした腸を発信源とした疾患が急増しています。ちょっと昔までは原因不明とされていた膠原病（自己免疫疾患）アトピーや花粉症なども最近の研究では腸が関係している事がわかってきました。その他にも腸はいろいろな病気と関わりのあることが、しだいにわかってきています。今では、「あらゆる病気の根源は、腸にあり」といってもよいほど腸の重要性が明らかになっています。たとえば、アレルギー疾患をはじめ肥満症や糖尿病、うつ病や自閉症、パーキンソン病などとの関連性を示す研究報告が増えてきました。以前から、腸の働きが体の免疫機能と関係することはよく知られていましたが最近の研究方法の目ざましい発達で、腸が、私たちの病気の原因を解明するカギになったと言っても過言ではないと思います。

### 🗨️ 腸は第二の脳？

腸は、「神経の網タイツをはいている」ともいわれるくらい、腸壁には数多くの神経細胞が張り巡らされています。その数は、脳とともに中枢神経系を形成する「脊髄(せきずい)」に匹敵するほど多いと言われています。腸は、私たちが寝ている間も、休みなく働いてくれます。腸には、脳とは別の独自の神経機能があるのに加え、免疫機能も備わっています。このため、外部から侵入した細菌やウイルスなどの異物を撃退し、私たちの体をしっかり守ってくれるんです。また腸とその周囲からは身体の機能の恒常性を保つための数多くのホルモンが自動的に調整されて分泌されていることもわかってきました。こうした優れた機能を持つ腸は、「第2の脳」とも言われていますが、その働きぶりが明らかになるにつれ、第2どころか、「第1の脳」といっても差し支えないほど、大事な機能を持った器官と言えるでしょう。実際に人は脳死状態でも生命を維持出来ますが、腸がなければ一瞬たりとも生きることは出来ないのです。

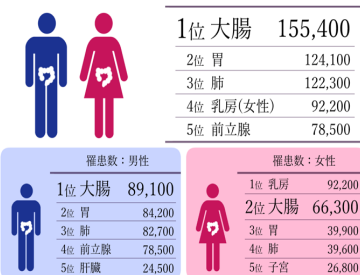
### 🚨 ① 大腸ガンが死亡原因一位に

日本人の食の欧米化が進み肉類を頻繁に食べ、食物繊維が少ない食生活となり、さらに運動不足が進んだ事が大腸ガンのリスクを大幅に高くしたと言えます。

【老化が進む若い世代の腸年齢】

腸も肌や他の臓器と同じように老化します。老化が進むと胃下垂のように弾力がなくなり垂れ下がった状態になり、本来の機能を果たさなくなります。若い世代がこの状態ですので、今後はもっと腸の不調による不健康者がどんどん増える事が予想されます。

罹患数(新たに診断されるがん)の予測(2019)



(国立がん研究センターがん情報サービス 2019年がん統計予測より)

### 🔍 ② 解決方法



#### ① 水溶性食物繊維

水溶性食物繊維は単に腸をキレイにしてくれるだけでなく重金属や化学物質の排泄をも助けてくれ、善玉菌のエサとなる現代人の救世主なのです。

#### ② 酵素

現代人の多くは加熱食品、加工食品のとりすぎにより生きた酵素が不足しており栄養の合成と正常な代謝が出来ていません。

#### ③ ミネラル

化学肥料と農薬により育った植物はマグネシウム、亜鉛、マンガン、銅などの必須ミネラルが足りていません。微量ミネラルは身体の代謝に必ず必要であり、なんとなく身体がだるい、調子が悪い、などは大きな病気の予兆になります。

**理事長のひとこと**

腸活を実践した変化

以前                      現在

以前の私は年々太りはじめて身体の不調から何をすることも意欲を持てずに悩んでいました。知人から教えて頂いた腸活を実践した結果みるみる体調がよくなるだけでなく理想の体型をも自然に手に入れることが出来ました。一人でも多くの方に腸活生活の素晴らしさを知って頂きたく(社)アジアファスティング協会を設立いたしました。