



①腸と免疫・アレルギーの関係

消化管の8割を占める小腸では、栄養分を吸収する一方で、食物と一緒に入ってくる有害細菌やウイルス・毒素や異物を見分けるシステムが発達しています。体内に取り込んでも良いのか？悪いのか？を見分けるシステムを「免疫」といい、免疫を担う細胞は腸の粘膜やヒダに集まり、パイエル板というリンパ組織を形成しています。ヒトの体の全免疫システムの70%が腸に集中しています。

②血液をきれいに保つ働き

肝臓と腎臓－は身体の浄化槽

腸から吸収された栄養素や毒素は血流にのり、肝臓に運ばれます。また体の活動の結果生じた異物も、血液中に回収されて肝臓に運ばれます。水に溶けやすいものは腎臓に運ばれ、ろ過されて尿中へ排出されます。脂溶性(油に溶けやすい形)の毒素は肝臓の酵素によって分解されて、水溶性(水に溶けやすい形)となり尿中へ排出されます。油脂と肝臓、水と腎臓は縁が深いのです。

仮に腸から毒素が吸収されたとしても肝臓・腎臓が充分機能していれば血液はきれいに保たれ、アレルギーは起きにくいです。また腸がしっかり機能していれば初期に異物や毒素を排出することができ、血液は汚れにくいと言えます。

この、**肝・腎の能力+腸の能力=体内のゴミ処理力** で、ゴミ箱の大きさは人それぞれです。ある日、突然花粉症が出たなら、今まで受け入れてきた体内のゴミ(毒素や化学物質、砂糖、アルコールなど)が処理しきれず、症状としてあふれ出したと考えればわかりやすいでしょう。

③アレルギーが起こるしくみ

便秘が続くなど、腸が汚れていると腸管の網目が傷んで緩み、免疫機能がうまく働かず、本来吸収されるはずもない物(未消化の食物や毒素)まで吸収され血液に入ります。当然、体はこれを攻撃し炎症を起こし排出するように働きます。目・喉・鼻など粘膜も敏感になり、ほこりや花粉などに対し反応して腫れ、鼻水・くしゃみ・かゆみといった症状を起こします。これが花粉症です。

肝臓や腎臓の働きが弱ると、血液が浄化されず全身を巡るため、外部の刺激(花粉やほこりなど)に敏感になります。疲れやすい、だるい、むくむ、イライラしやすいなども生じます。

アレルギーを軽くするには、腸をきれいに保つこと、肝臓・腎臓を元気にすることがポイントです。

③腸をきれいに保つには？

大便の約1/3は腸内細菌の死骸です。ヒトの腸には約100種類・1.5kgもの細菌がすんでおり、これらの細菌が担う働きは多岐に渡ります。腸内の細菌のバランスが崩れると悪玉菌が増え、毒素を出すようになり、これが吸収されると血液を汚します。

腸内環境をよくするためには、日本古来の伝統食は非常によくできています。昔ながらの発酵した食品―味噌・納豆・漬物・酒粕・こうじ甘酒・しょうゆ・梅干しなど―には豊富に酵素と有用菌が含まれており、善玉菌が増える素地を作ります。毎日このような発酵食品をとるように意識しましょう。

④冷えは大敵

腸も、肝臓も腎臓も、冷えることによって機能が落ちてしまいます。

身体を冷やすものとして、砂糖・コーヒー・チョコレート・果物・生野菜が代表的です。特に女性でむくみやすい、ぽっちゃり体型の場合には果物と甘いもの(チョコ・アイスクリーム・ケーキなど)、甘い飲み物を摂りすぎているかチェックしてみてください。

肝臓や腎臓の働きを補うために、こんにやく湿布(別紙お便り参照)を行うのは、効果が早くよい方法です。

⑤食品について <避けるべきもの>

・砂糖や果物、肉や牛乳・乳製品(チーズ・ヨーグルト・生クリーム)など動物性食品の過多は、血液を酸性に傾け、べとつかせてしまいます。日本人がお菓子や果物を多くとるようになったのは、戦後の復興後からで、それまでは砂糖・果物は高級品だったのです。日本人は腸が長く、狩猟系・牧畜を行う欧米人に比べ、肉類や牛乳に対する慣れがありません。たまに外食するのは良しとしても、ふだんは「玄米または雑穀入りごはん+具たくさん味噌汁」をベースにしたいものです。

・コンビニ・外食(特にファミレス)などで添加物の多い食事をとることが主だったり、冷凍食品の多用、パン食が主の場合も同様です。工場で大量生産される安価な食品の多くは、原料に化学物質(うまみ調味料、保存料、酸化防止剤、など)を多く使っており、肝臓の負担となります。

<積極的にとりたいもの>

・玄米(または分つき米、五穀米)、豆類・海藻・根菜・キノコ類・青菜→昆布で出汁をとり人参・ごぼう・豆腐・わかめ・しめじ・など具たくさんにした味噌汁で網羅できる、黒ゴマ。

・**発酵食品** 自家製の漬物、納豆、梅干し、塩こうじ、酒粕、甘酒、など 発酵調味料—醤油・味噌は、天然醸造の本物でないと効果はない。☆チーズ・ヨーグルトなど動物性のものは控える。

<チェックしてみよう！>

- ・便秘がち()・冷え性()・甘いものが大好き()・缶コーヒーやスポーツドリンクを毎日のむ()
- ・外食・コンビニが多い()・果物が大好き()・むくみがち()・夜更かしする()・イライラしがち()
- ・パンが大好き()・野菜や味噌汁はあまりとらない()

⑥「花粉症は病気ではない」

花粉症も風邪も同じことですが、侵入してくる花粉やホコリ・細菌などを洗い流すために鼻水や涙が出て、吐き出すために痰や咳になる。腐ったものを吸収しないよう下痢をする。人に備わった素晴らしい装置が働きます。これが敏感になる場合は、花粉症アレルギーとして名付けられてしまいますが、異物に正常に反応した結果と受け取ることができます。

まずは花粉症だと憎むのではなく、異物にちゃんと反応してくれて有り難い！と症状を受け入れ、自分の身体を優しく労りましょう。身体と心はリンクしています。嫌な症状だ・・・と嫌い、はねつけるほど、体は悲しくなり強く症状を出していきます。 ☆アレグラなどの薬は、この反応を見た目上なかったことにしているだけです。一時しのぎにはなりますが、薬剤のみでは解消できません。

徳武さおり

<酒粕を手軽にとる方法>

- ・味噌汁を作る際、最後に酒粕を入れる
- ・**酒粕甘酒**: 酒粕をお湯でふやかし、少量の砂糖・しょうがを加えて練る。好みの濃さまでお湯を加える
- ・**酒粕スムージー**: パナナ・ぬるめのお湯・酒粕を適量、ミキサーにかける。

<黒ゴマを効果的にとる方法>

- ・**黒ゴマのふりかけ**
黒ゴマを炒って軽くすり、塩と混ぜておく。食卓に常備し毎食ごはんにかける、ゆでた青菜にかける、おにぎりにまぶす。サラダのトッピングとして・・・ いろいろに重宝します。