

腸活と野原

最近、野原で色々な草花が咲き乱れる様を眺める機会はございましたでしょうか

か。全体的には茎葉の緑に覆われながら、一部うつすらと白くシロツメクサが群生し、他方ではミヤコグサで黄色に敷き詰められ、かと思えば鮮やかな赤色のナデシコが各所に点在する。人の手で整然と植えられた花壇とはまた別の美しさがあるかと思えます。その風景を想像しながら以下の拙語を読み進めて頂ければ幸いです。

最近流行しており

ます腸活とは、健全な腸内環境の育成を目指す活動のことを指します。その主軸たる腸内細菌は全体として菌叢「きんそう」と呼ばれます。叢は訓読みで「くさむら」と読みます。英語ではIntestinal floraと云われ、Floraはやはり植物相と訳されます。

洋の東西を問わず細菌学者は腸内細菌の集まりを野原のようだと表現しているわけです。私自身も

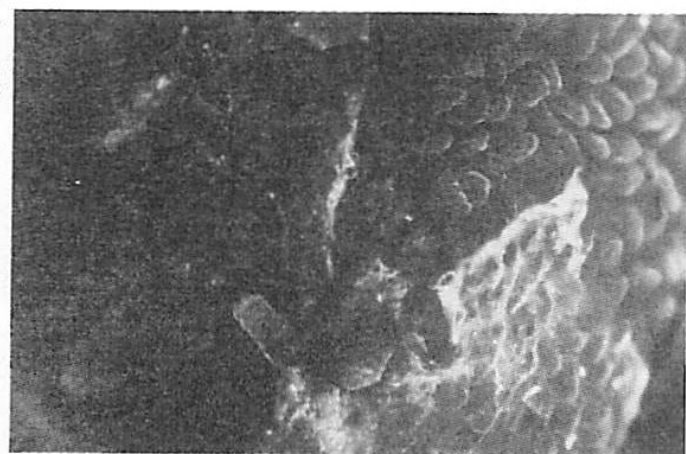
ある種の腸活について23年研究しておりますが、全くその通りだと感じております。

野原の例えを踏まえまして腸活を再度表現しなおりますと、体の中の野原に多様な花を咲かせ続けることであります。そのために必要なことは、第一に日光、水、施肥などの花への多様な栄養供給です。

腸活においては細菌への栄養、つまり

多様な食物繊維を摂取することです。第二に耕運です。野原においてはモグラやミミズなどが土壌を攪拌し、草花に都合の良い土台を提供します。腸活においては運動と規則的な食事によって腸管のぜん動運動を促進させ、腸内細菌が過剰しやすい土台を作ります。これらの基本こそが健全な野原・腸内環境を育成します。

宣伝などで特定の菌種を重宝する動向が見られます。これは胡蝶蘭の球根を二つ買ってきて広い野



原に投げ入れる様なものです。先住の草花が邪魔で根を張れませんし、仮に発芽・生長しても広い野原の景観を一変させることはありません。

物は蛍光緑一面になっております。ここに皆様のやり方で様々な菌の花を咲かせて頂ければと思う次第です。

栄養学科准教授

掲載しております

田邊宏基

写真は本学の機材によって撮影されたネズミ腸表面の蛍光写真です。人でも同じように見えます。都合により白黒ですが、実