

「死んだ食品」があなたの老化を加速させる！①

新谷 弘実

2015年11月6日
東洋経済オンライン

腸には「食歴」がしっかりと刻まれている

加齢によって体の機能が低下するのは自然な現象で、ある意味しかたがないことです。ところが、体によくない習慣を積み重ねてきたことによる病気は、自分自身が招いたことです。大切な体を病気にしてしまった責任は、自分にあるといえるのです。

腸の中の状態をよくできるか、悪いまま放っておくかも自分次第です。もし脳も体も健康でありたいのなら、腸内がよい状態になる生活を送らなければなりません。そのためには、健康のために食事に気をつけることが重要なのです。

実際、腸の状態を表す「腸相」は、それまでに食べてきたもので左右されます。また、腸相に最も大きな影響を与えるものは、それまで食べてきたものの履歴、つまり「食歴」です。腸には、その履歴がしっかりと刻まれているのです。

筆者が診てきた患者さんの中には腸相が悪い人が非常に多くいました。いったいなぜ、これほどまでに腸相が悪くなったのでしょうか。私が食歴に注目したのは、臨床の場でこのような疑問を抱いたからでした。そこで診察の際に、患者さんたちに食歴と生活習慣を聞くようになったのです。そのデータが増えていくにつれ、腸相と食歴の相関関係がはっきりと見えてくるようになりました。

心身が健康な人の腸相は良好で、腸を汚すようなものを食べてこなかった、食歴のよい人です。反対に、何かしら健康を害している人の腸相は悪く、そうした状態を招いても不思議ではない食歴の人が多いためです。このことからわかるように、いつまでも脳と体の健康を保ちたいのであれば、まずは腸内をよい方向に保てるような食生活を心がけるべきなのです。

私たちの体をつくっているのは、日々口にする食べ物や水です。その質がよくなければ、それらを処理して、栄養素として分解・吸収を行う胃や腸が、真っ先にダメージを受けても、何ら不思議ではありません。たとえ1回1回の食事から受けるダメージは小さくても、質の悪い食べ物や水を長い期間にわたって摂り続けられれば、ダメージは大きくなっていきます。仕事が忙しいからといって、日々の食事をおろそかにしてはいけません。食事や水の質が悪ければ、吸収された悪い成分は血管を通して体内のあらゆる細胞に運ばれていきます。材料の質が悪かったとしても、細胞は運ばれてきたものを使って、体を維持するため、その悪いもので活動を行うしかないのでした。

これでは細胞の中のゴミが増える、活性酸素に対抗できなくなるなど、いろいろな問題が出てきて細胞を老化させることにつながってしまいます。つまり、いずれは体の病気や、認知症といった脳の病気につながりかねないのです。

体内酵素」をも決定づける食歴

口から入る食べ物や水は、腸だけでなく体内酵素にも少なからず影響を及ぼします。患者さんたちに対して食歴と腸相との関係を探るアンケートを進めていく中で、私は健康状態の良し悪しを握るキーワードが、そこに隠されていることに気がつきました。拙著『認知症がイヤなら「腸」を鍛えなさい』(SB新書)でも詳しく触れていますが、それは「体内酵素の量と活性度」です。

体内で起こるあらゆる生体活動になくてはならないものが酵素です。人間の体内で働いている酵素は、現在わかっているもので5000種以上あり、その大半を腸内細菌がつくり出しています。つまり、体内で使われている酵素の約3000種は腸内細菌の働きによるもので、残りは細胞自体がつくり出しているものと、食物として外から摂り入れるものに分かれています。

多くの患者さんたちの食歴を探っていくと、腸相がよく、心身ともに健康な人たちに共通していたのは、長年にわたって酵素を含む新鮮な食べ物をたくさん摂り続けていたことです。このような食生活を続けることで、酵素をつくり出してくれる腸内細菌が活発に働ける腸内環境になっていく好循環ができあがっていたのです。

反対に、腸相の悪い人たちに共通していたのは、外からの体内酵素の摂取が少なく、体内の酵素を大量に消費するような食生活や生活習慣を続けてきたことです。これでは将来、脳や体の病気になっても不思議ではありません。

健康であるかどうかの原点にさかのぼっていくと、身体の中に十分な量の酵素があるか、体内の酵素が必要なときに必要な場所でしっかり働いているかに行き着きます。その人の酵素の状態がどうかは、過去から今に至るまでの食歴で差が出るのです。

酵素が脳や体の健康を左右するカギとなることは理解していただけたかと思いますが、まだ不明なところが多いのも事実です。ただ、間違いなく断言できるのは「酵素なくして、私たちは生きられない」ということです。というのも、酵素は体内での物質の分解、合成、消化に始まり、吸収、輸送、代謝、排泄に至るまで、あらゆるプロセスにかかわっているからです。

また、体内酵素は食べる・飲む・運動する・眠る・エネルギーをつくる・血液をつくる・筋肉をつくる・排泄するなど、すべての生命活動の中心に存在しています。細胞の活性を高めたり、細胞の老化に直結する毒素や老廃物を除去したりするのにも、酵素が深くかかわっています。当然、脳内の細胞もさまざまな酵素の力があって、健康に機能することができるのです。

酵素には、体内でつくられる「消化酵素」「代謝酵素」と、食物を通して摂取する「食物酵素」があります。前者2つの体内酵素は、次のような3つの働きを担っています。

