



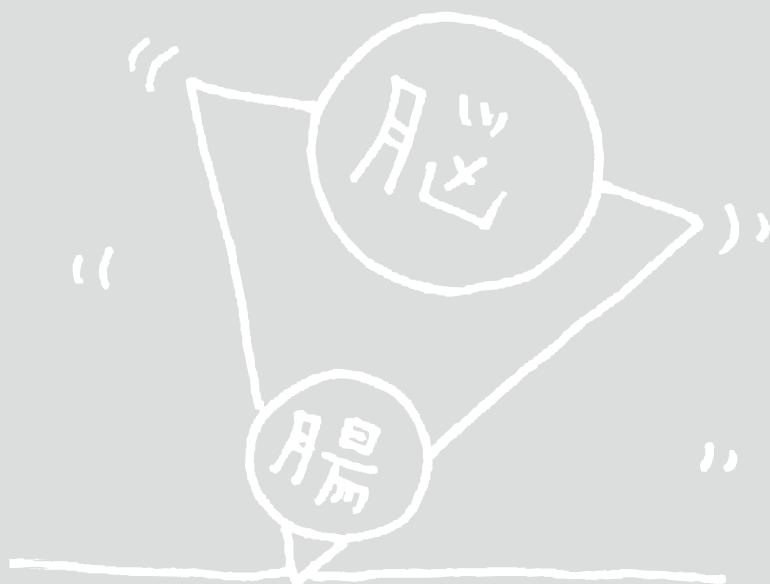
生命科学情報室代表
サエンスライター
長沼敬憲

はじめに



「頭でっかち」から

抜け出すために



「頭でっかち」から抜け出すために

この本の「腸脳力」というちょっと変わったタイトルには、

腸を元気にすると、脳も元気になる

という意味が込められています。一応サイエンスの本なので難しいことも書いてはいますが、キーワードになるのはたったこれだけ。

頭を良くしたいと思つて脳ばかり働かせていても、「頭でっかち」にしかたれません。この本を参考にしながら腸を元気にさせていくと脳の働きも良くなり、バランスのとれた「柔軟思考」ができるようになります。

「コンディショニングを整え、健康レベルをアップさせたい」

「もつとメンタルを安定させたい」

「発想力、直観力を身につけたい」

「若返りたい、やせたい、メタボを改善したい」

腸と脳のつながりを理解し、使いこなすことができれば、きつとこんな希望もかなえられるようになるでしょう。

大事なのは、生きていることの根っここの部分に目を向けること。

様々な解釈が可能ですが、その一つが「食べる」という行為があることは、おそらく異存がないでしょう。

つまり、生きるということは食べるということ。

当たり前といえば当たり前のことですが、生物の歴史をさかのぼっていけばいくほど、この二つのつながりはリアルなものになっていきます。

食べるからこそ生きていられる。

活動もできるし、考えたり、感じたりすることもできる。

こうした食べるということの母体となるのが、この本の主役である腸という器官です。

体の中心にどつしりと控えていて、入ってくるものをすべて引き受けてくれる、本来ならばとても頼もしい存在。

脳よりも起源がずっと古く、生命のふるさとのような場所であるにもかかわらず、なんだかずいぶんと粗略に扱っていませんか？

私たちは脳を発達させることで高度な知性を手に入れましたが、その脳がいつの間にか主人のようにふるまいはじめたことで、こうした体のもつと奥底にある生命の根源の世界からずいぶんと遠ざかってしまいました。

あなたがもし、いまこうして生きていることがうまく実感できないのだとしたら、進化しすぎて「頭でっかち」になってしまった証拠です。

こんな状態で過ごしては、きつと生きていること自体がづらいでしょう。

私たちはもつと自由に、ラクに生きていくことができます。

それは観念的なことではなく、体の成り立ちをよく理解し、上手につきあつていく知恵を身につければ、誰もが実現できることです。

決して難しいことではありませんが、そのためにはこれまでずっと見落としてきたパズルのピースを一つ一つつまみ上げ、

まず自分が生物であること、その生物が腸を母体にして生きていること

こうした事実をしつかりと実感する必要があります。そのための最もわかりやすい入口が食べるということなのです。

腸は食べ物を消化吸収し、排泄するだけの場所ではありません。

頭（脳）のなかばかりに意識を向けているとなかなか感じとることができませんが、腸は心の働きとも密接につながっています。

私という存在はどこにいるのか？ どんなふうにとらえたらいいのか？

こうした哲学者が向き合ってきたようなテーマも、じつは腸という器官の起源をたどっていくことでより鮮明になってくるものなのです。

まずは食べることを通じて腸の働きを元気にし、生物としての感覚を少しずつ取り戻していただく。

最近では、「腸は第二の脳である」といった言い方がされることがありますが、本書を読み進めていくことで、じつは腸は「第一の脳」であると呼べるくらいに重要な場所であることに気づかされるでしょう。

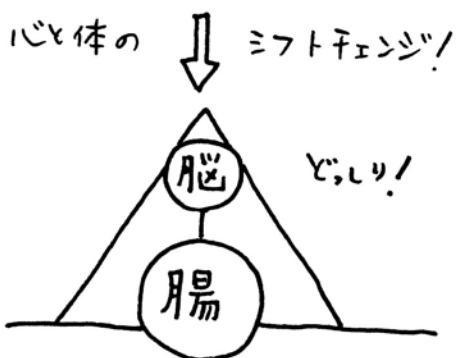
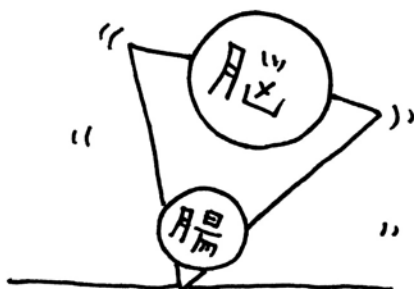
考えることの母体は脳に、感じることの母体は腸にある

生物はまず腸から進化し、脳はずつと後に備わったものです。考えることよりも感じることのほうが起源はずつと古いのです。

だから、考える前にまず感じてみよう。感じたら、そのまま素直に動いてみよう。——こうした生き方にシフトしていくことが、目の前の閉塞感を突き破り、より大きな力を手に入れるきっかけにもなるでしょう。

時に誤作動を起こし、私たちをおかしな方向に導いてしまう、まだまだ「取扱い注意」の脳みそとも、もつといい距離感でつきあっていけるはずで

2011年11月



頭(脳)を使いすぎている状態は、ご覧のようにとても不安定。
腸の働きを活性化させ、重心を安定させることで、心と体のバランスが整います。

もくじ

はじめに 「頭でっかち」から抜け出すために…………… 3

↓ 第1章 食事が腸を変え、腸が心と体を変える

- 食べている内容以上の存在にはなれない…………… 14
- 腸に「生ゴミ」がたまる理由…………… 18
- 「腸との相性」をまず考えよう…………… 21
- 腸をキレイにし、ハラを安定させる…………… 24
- 朝のファステイングでたまったものを出す…………… 28
- 「食べない時間」を大事にする…………… 32

↓ 第2章 コメと腸、生命のつながり

- 日本人はなぜ元気を失ってしまったのか？…………… 38
- 宮本武蔵の強さの秘密は食事にあった？…………… 41
- 「白いごはん＋肉のおかず」が日本人を変えた…………… 44
- 日本人が「不思議なほど健康」だった理由…………… 49
- コメの「生命」がヒトの「生命」を養っている…………… 52
- コラム◎日本人の食事を変えた「アメリカ小麦戦略」…………… 57

↓ 第3章 細胞から若返る最新免疫学

- 感染症や食中毒の本当の対処法…………… 60

- 自然免疫で「底力」を身につけよう 64
- 大事なものは腸をキレイにすること 67
- 免疫力を低下させる「細胞の便秘」とは？ 73
- 白血球に余計な仕事をさせないこと 76

↓ 第4章 まず「ミトコンドリア」を元気にしよう

- 人はなぜものを食べ、呼吸をするのか？ 82
- 活動エネルギーを生み出す2つの工場 85
- 「細胞が生きる」ために必要なもの 89
- 食べることの基本は「生命をいたたく」ことにあり 94
- ミトコンドリアの活性が「成長」のカギになる 98
- 植物(野菜)が主役、動物(肉)は脇役 99

↓ 第5章 目に見えない菌たちとつきあう方法

- 微生物の働きがもう一つの力ギ 104
- 腸は「善玉」と「悪玉」が共生する世界 106
- 全体の「2割」が変わるだけで調和が訪れる 109
- 「悪玉菌」の増殖を抑える食事とは何か？ 113
- ヨーグルトで「善玉菌」が増えるって本当？ 116
- どんな菌と共生するかで生き方が決まる 120

↓ 第6章 心の起源は「腸」にある？

- 心臓や肺にも「心」は宿っている？……………126
- 「腸が感じる」ことが心の起源……………129
- 武士が腹を切ったのはなぜなのか？……………133
- 食べた物の内容が腸⇨心の健康を左右する……………136
- 「セロトニン」の9割以上は腸で生産されている……………140
- コラム◎「解糖系」と「ミトコンドリア系」を使い分けよう……………146

↓ 第7章 直観力を身につけ、世界とつながる

- 「感情」と「直観」の違いはどこにあるのか？……………148
- 直観のアンテナは脳にはない？……………151
- 心の世界の先には「直観知」の世界がある……………154
- 直観は脳ではなく「尾骨⇨しっぽ」でキャッチされる……………157
- 「悟り」とは「生物としての自分」を思い出すこと……………162
- この世界と「つながっている」という感覚を得る……………166
- 直観をベースに「3人の自分」とつきあっていく……………170
- コラム◎そして、ヒトはどこへ行くのか？……………174

おわりに いま、「根っここの自分」に還るとき……………175