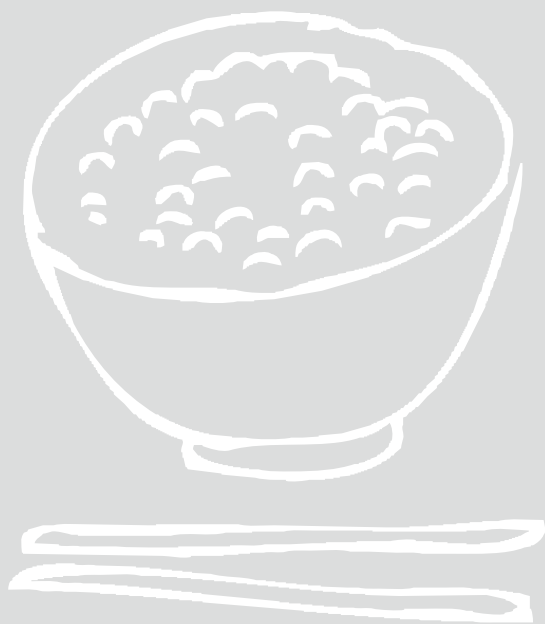


# 第1章



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？

まず、私という存在を成り立たせている細胞に目を向けることから始めてみましょう。

人間の体はおおよそ40〜60兆もの細胞から成り立っています。年齢や体格によって多少の差はあっても、細胞を基本にしているという点で例外はありません。

どんな立場の、どんな人であろうが、誰もが細胞からできているわけですから、

**細胞の働きがどれほど元気なのか？**

これがその人の健康状態に大きく関わりあっていることになります。

もつと元気になりたい、能力を発揮したい、あるいはキレイになりたい、若返りたい、これらはすべて細胞の状態と関係があります。

では、こうした細胞は何によってその働きを維持させているのでしょうか？

それは呼吸と食事です。呼吸によって肺に取り入れた酸素と食事から腸に取り入

れた栄養素が全身の細胞に運ばれ、活動エネルギーが生み出されます。

また、栄養素の一つであるタンパク質は、小腸でアミノ酸に分解され、その多くは細胞内でタンパク質に再合成されます。このタンパク質が体中のあらゆる器官、たとえば筋肉や骨格、臓器、血管、神経などの材料になるのです。

どちらにせよ、ここで一つの事実が浮かび上がってくるはずです。

それは、「食べたものが血となり肉となる」ということ。内視鏡医学の第一人者である新谷弘実（しんやひろみ）氏によると、アメリカには“*You are what you eat.*”（あなたが食べているものがあなた自身である）という格言があるそうです。

この言葉を素直に受け止めるならば、「私たちは食べている内容以上の存在にはなれない」ということになりますね？

ちよつとショックングかもしれませんが、これは意外と忘れられている事実です。

一般的には、「心がけや発想、行動のしかたによって、自分自身を変えていくことができる……」そうイメージしている人も多いかもかもしれませんが、考えたり行動したりする自分のものになっているのも細胞なのです。

※新谷弘実 医師。米アルバートアインシュタイン医科大学外科教授。内視鏡医学のパイオニアであり、『病氣にならない生き方』がミリオンセラーに。

その細胞の大部分が食べ物から成り立っているわけですから、食べ物の内容によつて発想力が左右されてしまうことにもなります。そう考えると、「何を食べるか？」ということがいかに大事であるかわかるでしょう。

では、いったい何をどれだけ食べればいいのか？ 細胞を活性化させる食事とは、そもそもどんなものなのか？ 冒頭でもお話したように、その際の基準になつてくるのが腸という器官にほかなりません。

昨今、脳科学の研究が進むことで「脳トレ」が一種のブームになっていますが、そうした脳も細胞からできています。食べ物の栄養素を腸から補給してもらわないかぎり、満足に働くことはできません。

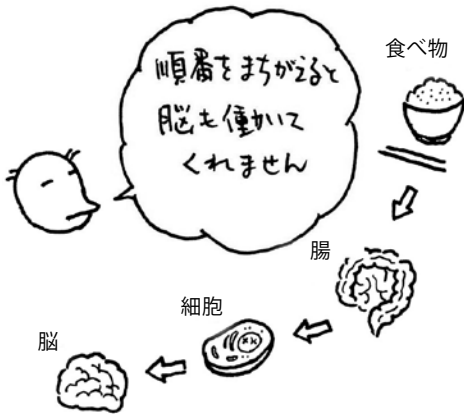
これからじっくりお伝えしていきますが、

**腸が元気になるからこそ、脳の働きも元気になる**

生物の体の仕組みに照らし合わせた場合、じつはこちらのほうが正解です。

体中の数ある器官のなかで脳ばかりが威張っている印象がありますが、「まず腸

## ● 腸が働くから脳が動く



脳トレがブームですが、脳ばかり鍛えたところで頭の働きが良くなるわけではありません。脳細胞を活性化させるものになるのは、毎日の食事。食べ物の選択を間違ってしまうと腸の消化が滞り、細胞のエネルギー代謝がうまくいきません。「腸が働くから脳も働く」というつながりを知ることが必要です。

「があつて脳がある」というのが本当なのです。食べ物によって腸と血液、細胞を一つにつなぐ。それは代謝と呼ばれ、生物の根幹にあるとても重要な働きです。この代謝がスムーズに進むことが脳を元気にさせる基本であり、本書で提案する「腸脳力」のアウトラインになるのです。

## 腸に「生ゴミ」がたまる理由

話が少し逸れてしまいましたが、では、実際に何を食えばいいのでしょうか？  
じつはこれを問うていくと、一般に知られている栄養学の知識が必ずしも当てにならないことが見えてきてしまいます。

たとえば、私たちは食べ物に含まれる糖質、タンパク質、脂質という栄養素を取り入れて、活動するためのエネルギーに変えています。

一般的には、これらの三大栄養素の摂取バランスが重視されていますが、このバランスという言葉がくせものです。

ここでは、わかりやすくタンパク質を例にとってみましょう。

タンパク質は、大きく動物性と植物性に分けることができます。

動物性タンパク質の代表は、肉類、魚介類、牛乳・乳製品など。植物性タンパク質は、豆類が筆頭で、これに穀類や種実類、海藻類などが続きます。

タンパク質は先ほどもふれたように、摂取すると小腸でアミノ酸に分解され、全

身の細胞に運ばれていきます。

こうしたアミノ酸のうち体内で生成できないものを「必須アミノ酸」といって、全部で9種類※あるとされています。体内で生成できないということは、食事で必ず摂らなくてはならない成分であるということです。

この必須アミノ酸をすべて含んでいるのが肉類などの動物性タンパク質であることから、これまでの栄養学では「肉類は良質なタンパク源」と見なされてきました。実際、そのように思って食べている人も多いでしょう。

もちろん、数字だけを見ればその通りです。

しかし、問題となるのはその「良質のタンパク源」が体内でどう消化吸収され、実際にどの程度のエネルギーに変わるかということ。この点から見ていくと、肉類が「良質」であるとは必ずしも言えなくなってきました。

なぜなら、肉類などの動物性食品は腸との相性があまりよくないからです。

理由はいろいろと挙げられますが、ここでは「肉類には食物繊維がまったく含まれない」という点から言及していきましょう。

食物繊維は腸で消化吸収されないという点で、正確には栄養素とは呼べません

\*必須アミノ酸 イソロイシン、ロイシン、リジン、メチオニン、フェニルアラニン、トレオニン、トリプトファン、バリン、ヒスチジン。

が、未消化のまま大腸に運ばれることでそのぜん動を助ける働きがあります。

腸のぜん動は単独で行われるものではなく、本来、食べ物に含まれる食物繊維との連携プレーによって成り立っているものなのです。

そのため、食物繊維が不足すると腸は必要以上にぜん動しなければならず、これが続くと腸壁は厚く硬くなってしまいます。また、そうした運動の繰り返しにより腸が慢性疲労を起こし、ぜん動そのものも鈍くなります。

この結果、腸に便が停滞する時間が長くなり、そこから様々な有害物質が生成されるようになります。腸内に悪玉菌が繁殖しはじめ、さながら「生ゴミ」のたまり場のようになってしまうわけです。

日頃から臭いおならがよく出る人は、この生ゴミが腐敗し、腸内に有害なガスが発生している証拠と思ったほうがいいでしょう。それは単に臭いというだけでなく、腸の汚れを示すバロメーターにもなっているのです。



## 「腸との相性」をまず考えよう

こうした点を考えると、必須アミノ酸が豊富に含まれるという事実だけで「良質」とは呼べないことが見えてくるはずです。

それよりも大事なのは、食べ物と腸との相性です。なにしろ、どんな栄養素でも腸で消化されなければ細胞に運ばれないわけですから。

### 肉類は腸との相性があまり良くない

まずはこの点をインプットしておきましょう。個人差があつて一概に言えないところもありますが、腸内の有害物質は血液に吸収されることで最終的には全身の細胞へと運ばれ、細胞の機能低下を引き起す原因になります。

もちろん、腸との相性が良くない食べ物はほかにもあります。本書で詳しく述べていきますが、カンタンにまとめると次の2つがポイントになります。

1、「植物」よりも「動物」のほうが相性が悪い

2、同じ植物でも加工してしまうと相性が悪くなる

1については、たとえば同じタンパク質でも植物性の豆類のほうが腸にはやさしいということです。もちろん、豆腐や納豆、おからなどの大豆製品もここに含まれます。同様に、牛乳よりも豆乳のほうがいいでしょう。

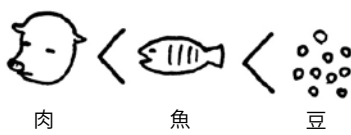
また、同じ動物性でも肉より魚のほうが腸との相性がいいようです。これはおそらく、含まれている脂の違いだと考えられます。腸との相性で考えると、同じタンパク質であっても、豆↓魚↓肉という優先順位ができるのです。

2については、植物はなるべく精製しない「粒」の状態でいただいたほうがいいということです。コメだったら白米より胚芽米、そして玄米。小麦であれば真つ白な小麦粉よりも、未精製の全粒粉。

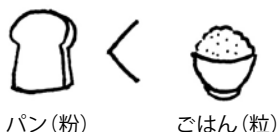
これも理由はいろいろありますが、精製すると食物繊維が失われてしまうため、肉類と同様、腸のぜん動に支障が出てきます。また、糖の吸収が早くなるため血糖値が一気に上昇し、糖尿病のリスクが高まることになります。

## ● 同じ食べ物でも 腸の反応はまったく違う

### 1. タンパク質（動物か植物か）



### 2. 糖質（どれだけ加工しているか）



栄養学的にはどれも同じタンパク質であり、同じ糖質。しかし、それを食べた時の腸の反応を考えると、大きな違いが出てきます。食べ物に含まれる栄養素やカロリーだけで判断せず、腸から細胞へと至る「体の反応」に目を向けることが大事。「動物」よりも「植物」、「粉」より「粒」のほうが、その点で食べ物として優れています。

肉のおかずには白いごはん、パン、パスタ……この組み合わせは、腸に負担をかけやすい献立ということになることがわかるでしょう。

これらの食品を絶対に食べるなど言っているわけではありません。

ただ、「食べたものが血となり肉となる」ことを考えた場合、じつはエネルギー効率があまり良くないということです。

お腹一杯に食べたとしても、エネルギーにならない無駄がたくさん出てしまう。

この無駄が細胞の活動を邪魔します。これは「体の重さ、だるさ」「やる気の低下」などになって現れてきます。もちろん、エネルギーがきちんとつくれないため、すぐに物足りなくなつて何か口にしたくなつてしまう。

おやつにお菓子やチョコレートをつまんでも、これらも精製した糖質からできていますから、腸の負担はさらに増していきます。

腸の働きを基準にしていけば、現代人になぜ肥満が多いのか、なぜメタボリックシンドロームが問題になつていくのかよく見えてくるでしょう。私たちは戦後60年あまりの時間をかけて、いつの間にか効率の悪い食べ方を身につけてしまった、いまそのツケを支払わされているという面があるのです。

## 腸をキレイにし、ハラを安定させる

こうした点に加え、もう一つ看過できないのが腸と心との関係です。

たとえば、何日も便秘が続いたり、いつもお腹がゴロゴロしていたりしたら、誰

でもイライラし、集中力を欠いてしまうでしょう。

これはほんの一例ですが、腸の調子が心の調子と直結しているということは、東洋医学の分野では古くから指摘されてきたことでもあり、決しておかしな話ではありません。むしろ「脳に心がある」と見なすことで、腸（おなか）と心の関係が見失われてしまったことのほうが問題と言えるのです。

詳しくは第6章で考えていきますが、たとえば、頭であれこれ思い悩んでいた状態から抜け出し、「ああ、なるほど！」という諒解感が得られた時、私たちはそれを「腑に落ちる」と表現するでしょう。

この「腑」は「はらわた＝腸」のことですから、要するにモヤモヤしていた頭の中の思いが腸にまでストンと落ちる。そこで初めて納得したり、理解したりできる。……頭＝脳で考えているかぎりこうした諒解感は得られません。スッキリとしたかったら、まずは腸（お腹）にストンと落とす必要があるのです。

心の迷いが晴れて覚悟が決まった状態を「ハラを決める」「ハラを据える」と表現しますが、このハラも腸と同じ意味だと考えていいでしょう。

頭で考えているかぎり迷いが生じるが、ハラが決まれば迷わない

逆に言えば、腸⇨ハラの働きの低下してしまうと、ハラが据えられなくなる、つまり精神的に不安定になるということが理解できると思います。そうになると、食べ物に及ぼす影響というものも見えてくるでしょう。

この点がピンと来ないという人は、禅宗のお坊さんの生活を思い浮かべてみてください。彼らが動物性食品を徹底的に排除し、少食を実践することはよく知られています。そうやって腸⇨ハラをキレイにしなければ感情が乱れ、とても修行にはならない。それが経験知として理解されているからです。

逆に、動物性食品をたくさん摂ると特有の闘争心が湧いてきますから、スポーツなどではこれがプラスに作用し相手を圧倒することもできます。いちいち腸と心、食事のつながりなんて問う必要はありません。

しかし、日本ではこうした肉体的な強さだけでなく、昔から「品格」と呼ばれる一種の精神性も大事にされてきました。禅の世界で言えば、それは「悟り」を求め、感覚にもつながるものでしょう。

## ● 勝ち負けを超えた 世界はあるか？



肉体ばかりを強くしても心はついてきません。勝つ、成功することはできるかもしれませんが、心が満足するかどうかは別の話。では、どうしたら心の満足は得られるのか？ そのカギはじつは腸が握っています。

これはただの精神論に過ぎないのでしょいか？ 勝ち負けばかりにとらわれず、もつと心地よく生きていきたい、それでいてしつかり能力も発揮したい。……そんなぜいたくな望みを叶えたいのなら、もつと心の本質について知る必要があります。生理的に見た場合、そのカギを握っているのもじつは腸なのです。