

20歳若返る食物繊維



「20歳若返る食物繊維～免疫力がアップする！健康革命」という本が朝日新書として2021年1月30日に出版されました。著者は「医者が考案した長生きみそ汁」の著者でもある順天堂大学医学部の小林弘幸教授です。長い間、**食物繊維**は「それ自体に栄養がない」とされ、注目されることがなかった栄養素でした。ところが、研究環境が整い、各種データが揃うようになると、食物繊維が心身の健康の鍵を握る貴重な存在であることがわかってきたと小林先生は書いています。食物繊維は免疫力アップや、健康な心身を育んでくれる存在としてだけでなく、さまざまな疾患に対しての予防やサポートに有効だといわれています。食物繊維を多く摂ることで、腸内細菌は以下のような素晴らしい働きをすることがわかっているそうです。

- ウイルスの体内への侵入を防ぐ！「免疫力(粘膜免疫)」がアップ！
- 高コレステロール、高血糖、高血圧、肥満のメタボリックシンドロームを改善
- “幸せホルモン”の分泌で、毎日イキイキ暮らすことができる
- 老けない、太らない、がんになりにくい身体を手に入れることが可能に

「腸」や「自律神経」の研究に取り組んできた小林先生は、「重要なのは「腸」の存在です。いかに、**腸内環境を整える**かが大切なのです。食物繊維は、腸内細菌のエサになります。腸内細菌は40兆個以上あるといわれていて、私たちの腸、とりわけ大腸に多く住みついています。食物繊維を豊富に摂ることで、それをエサにして腸内細菌が元気になり、腸内環境が改善されます。その結果、全身の健康が著しく改善されるのです」と語っています。

長年、医療に携わってきた小林先生は、こうも語っています。「人間は、最後は**免疫力が勝負**だということです。端的にいうと、同じ病気で、同じ治療をしても、助かる人と、そうでない人がいます。この差は、ズバリ「**免疫力**」です。人間の本来の底力とでもいいたいでしょうか。免疫力が強ければ、たとえ病気になっても、助かる可能性は高いのです。がんに限らず、患者さんの身体の中で病気と闘っているのは免疫力です。医療の進歩によって、さまざまな特効薬が開発されています。ところが、特効薬を飲んでも、免疫力が弱っていると効かないケースがあります。このような話をすると、「免疫力が強いのは生まれつきのものでしょうか？」という質問をよくいただきます。そうとは限りません。免疫力は、生活習慣の改善と食物繊維をしっかり摂ることで高まります」。

人生100年時代といわれています。**健康寿命**を延ばすための要となるのが「**食物繊維**」です。まさに「20歳若返った！」という実感を持つことを、さまざまな角度からお伝えしていきたいという小林先生の思いが詰まった本です。

発酵性食物繊維が、心と身体にいい仕組み

