

現代養生訓 その百三十五

●東洋医学（ここでは中国を起源とする狭義の）は、皇帝のための医学として、健康で長生きすることを目的として発展しました。

●中国最古の医書とされる『皇帝内経素問』には、病気になる前から井戸を掘るようなことで、「喉が渴いてから井戸を掘るようなことで、手遅れだ」と戒めています。東洋医学の真髄は、病気になるように、生活そのものを自然の法則に合わせることです。その意味からも、予防・養生医学ということが出来ます。

●その知恵を現代に活かすことができるよう、役立つ本をご紹介します。

やってはいけない腸活

●腸活というと真つ先にヨーグルトを連想するかもしれませんが、良かれと思ってヨーグルトを食べるとかえってお腹をこわすことがあります。と言うのも、日本人は乳製品に含まれる乳糖を分解する酵素を作れない「乳糖不耐症」が多いからです。そのため、欧米人に比べてビフィズ菌が腸内に多く存在しています。ですから、日本人はあえてビフィズ菌をヨーグルトやサプリで補う必要はないのです。

●日本人には日本人に合った腸活をする必要があります。さらに人によって腸内細菌叢は異なっているのです、その人に合った腸活が必要となります。すべての人に効果がある腸活など存在しないのです。そのために、本書ではまず自分の「腸タイプ」を簡単に見分けることができます。

るチェックリストがあります。このチェックリストで自分の腸タイプがわかれば、紹介されているそのタイプに合った腸活をやるだけです。

●もっとも面白いと思ったのが、「やってはいけない腸活」、「やめるべき食習慣」、「始めるべき生活習慣」が紹介されていることです。その中に腸年齢が老化方向へ向かうこととして、加工肉を毎日食べること、毎日お酒を飲むこと、自炊しないことがあげられています。

●加工肉とはハムやソーセージ、ベーコンなど。また、サイコロステーキなどとして売られている成型肉も含まれます。これらは、さまざまな添加物が含まれているので、腸にダメージを与えるのです。

●酒好きにとって酒をやめることは大きなストレスになりますが、ちゃんと救いが用意されていました。おつまみに気を付ければ良いそうです。野菜や海藻、大豆製品がOKです。枝豆とビールというのは理にかなっているのですね。その他、日本人に合ったサプリメントを使うことも提案されています。

●自炊というのは、コンビニ弁当やインスタント食品、調理済み食品などを避けることです。忙しい毎日では完全自炊というの難しいかもしれせん。できる範囲でということでしょう。せっかくの腸活もストレスをためこんでしまつては本末転倒ですからね。楽しく腸活をやっていきましょう。



当院のおすすめ

LINEで漢方カウンセラーに相談できる
「わたし漢方」
LINEによる無料相談で、あなたにぴったりの漢方薬処方を受けることができます。



公式HP



LINE

使えるおすすめアプリ

「オーディオブック」は耳で聴いて楽しむ新しいタイプの読書アプリとして人気です。通勤通学の時間や、家事のBGMの代わりに気になっていた本を音声で流すことができます。

小説やビジネス書、資格学習教材や落語など、人気の作品から新作まで数多くの本のの中から選ぶことができます。

再生スピードの調整もできるので、1時間で1冊読み終えることもできます。

また、本の中にある図形やイラストなどを表示する機能があるので、見て確認することもできる他、ライブラリに読みたい本を登録して、自分専用の本棚をつくることもできます。

有料の「聴き放題プラン」に加入すると、より多くの作品を聴き放題で楽しめるので、アプリの使用頻度によってプランを変更してもよさそうですね。

