

# 「死んだ食品」があなたの老化を加速させる！

## 体内酵素を増やせば、腸は若返る

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のです。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す。

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。

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。

ひとつ目が、栄養素をうまく摂り込むために必須の消化・吸収分野です。たとえば唾夜の中に含まれているアミラーゼはでんぷんを分解し、胃液に含まれているペプシン(プロテアーゼ)はタンパク質を、膀胱夜の中にあるリパーゼは脂肪を分解します。

2 つ目が、健康維持や身体組織の修復に関するもので、代謝酵素が活躍する分野です。細胞の再生や古くなった細胞・血球などの修復、神経系やホルモン系を正常な状態に調整する役割を果たしており、睡眠の促進や肥満の抑制にも関与しています。

3 つ目が解毒で、有害な物質を分解して無害なものに変え、体外に排泄するという重要な働きをしています。体内の解毒器官である肝臓は、500 種類以上の体内酵素を使って、毒素の処理を行っています。

このように酵素は体と頭の健康を維持するのに重要な役割を果たしているのはもちろん、私たちが生きていくのに欠かせない存在なのです。

体内酵素を例えるなら、「料理人」としてもいいかもしれません。手に入れた材料をさばき、不要な部分を取り除いて、形を整え、健康維持に必要なものへと加工して提供するからです。よい料理ができるかどうかは食材の質と料理人の数で決まります。食材の質が悪ければよい料理はできませんし、調理人の数が減れば、効率よく調理、加工することができなくなります。特に前者の場合、問題が大きくなります。

たとえば、動物性タンパク質や脂質など、消化に負担のかかる食べ物、食品添加物や農薬などが使われたケミカルな食べ物を摂り続けることは、消化にも解毒にも多量の酵素を必要とします。

消費した分の酵素は、酵素の豊富な食べ物で補給しなければなりません。代謝に回せる酵素が少なくなると、老化を加速させることになるからです。つまり、酵素をムダに使い、補充も不十分といった食生活を続けてきた人は、老化のスピードが速まるのです。このことは、集積された食歴のデータと腸相の関係からも明らかです。

酵素の豊富な食べ物と対極にあるのが加工品です。加工品には、活性酵素をつくるケミカル物質の食品添加物がいろいろと含まれているからです。

加工された食品を食べ続けると健康を損ねるのは、化学調味料や食品添加物、人工甘味料といった、体にとってよくない化学成分がたくさん使われているからだけではありません。工場で作られた工場由来のものは「死んだ食品」でもあるからです。私がいう「死んだ食品」とは、酵素が含まれていない食品を指します。

酵素が含まれた食物の条件は、「生命力がある」こと、「自然のままである」こと、そして「新鮮である」ことです。工場で作られた食べ物は、これらの条件を満たしていないのです。だから、いくら摂っても酵素を補給することはできないのです。逆に、化学成分が活性酵素を発生させて、その解毒に酵素をたくさん使うことになってしまいます。

「生命力がある」「自然のままである」「新鮮である」というのは、ひと言でいえば「生きている食品」ということです。ただ、そういわれても、ピンとこない人は多いかもしれません。死んだ食品でも、生きている食品と見分けがつきにくいものも少なくないからです。

たとえば穀物なら、白米はコメの最も大切な部分を「精製」によって取り除いてしまった「死んだ食品」です。なぜなら果皮、種皮、糊粉層など「ぬか」と呼ばれている部分や「胚芽」の部分を削っているからです。生命力がない証拠に、白米を水につけて日光に当てても、決して発芽することはありません。

しかし、玄米は違います。玄米は、外側のもみ殻だけを外したおコメですから、水につけて適当な温度を保てば発芽します。発芽できる玄米は、生命力がある「生きた食品」といえるのです。

野菜や果物、豆類などの植物も適した環境に置かれると、育ち続けたり、芽を出したりします。それは植物も酵素をもっており、その力が働くためです。私たち人間だけでなく、植物も動物も魚介類も、生きているものには、すべて酵素が存在します。基本的に、私たちが食材として口にしているものには、すべて酵素が含まれているのです。

食べ物に含まれる酵素を最大限に摂り入れるには、できる限り生に近い状態で摂取するといいいでしょう。これは酵素が熱に弱いからです。ですから、たとえば野菜ならサラダ、魚介類なら刺身で摂るほうがいいのです。このとき、旬のものを選ぶと、より豊富な酵素を摂ることができます。また、植物性食品を全体の食事の85%にし、動物性食品は15%程度に抑えることがお勧めです。

このほか、酵素をたくさん含んだ食べ物として、発酵食品がお勧めです。たとえば、味噌、しょうゆ、酢、塩麴、納豆、ぬか漬、たくあん、カツオ節、塩辛、くさや、キムチなどを挙げるすることができます。

食べ物を発酵させるのは、麹菌、酵母菌、乳酸菌、納豆菌、酢酸菌などの微生物です。こうした微生物の働きで、発酵が促進された食品には、食物酵素が豊富に含まれています。ですから、発酵食品を積極的に摂れば体内酵素の補給になり、腸内細菌も活発に働いて、体の老化や病気を防いでくれるのです。

特に納豆は大変優秀な発酵食品で、ナットウキナーゼという納豆特有の酵素が、脳の働きを高めて認知症を予防する効果にも優れていることがわかっています。

食べ物に含まれる酵素は、時間とともに酸化という形で失われていきます。また、農薬や発色剤、漂白剤などが使われたものは、食材そのものもつ酵素を化学成分で減らされてしまった「半分死んだ食品」とい

ってよいでしょう。ですから、食べ物から酵素を補給するには「自然のままである」「新鮮である」ことが欠かせないのです。私が長い時間をかけて集めた患者さんたちの食歴データにも、このことが表れています。

腸相がよく、心身ともに健康な人たちは、長年にわたって酵素を含む新鮮な食べ物をたくさん摂る食生活を続けています。そのため、酵素をつくり出す腸内細菌が活発に働ける腸内環境になるという好循環ができあがっているのです。つまり、これが腸を若返らせる習慣で、あなたの老後の脳と体の健康を決定づける最良の方法といえるのです。