



吉村尚美

自由診療のみの薬剤を使わないクリニック「クリニック真健庵」院長。西洋医学と東洋医学を融合させた予防医学を実践し、全人的医学を目指している。著書に「平熱 37℃」で病気知らずの体をつくる」など。



栗原冬子

(株) Bon22 代表取締役 FYK GINZA (ファスティングサロン) オーナー www.fyk-ginza.com 日本酵素・水素医療美容学会 議員 / 公認プロフェッショナルインストラクター / (公社) 日本 ロマ環境協会理事 日本成人病予防協会認定講師 / 健康管理士

1 Top3 foods for colon health

1 発酵玄米おにぎり 梅干し海苔付

玄米は、繊維構造が細かい良質の食物繊維を多く持っており、便を柔らかくする水溶性食物繊維を含んでいます。海苔にも溶性繊維があり、玄米のでんぷんは冷やすことで腸内細菌に有益な栄養素と変換します。



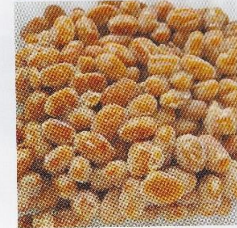
2 お味噌汁

長い時間をかけてしっかりと熟成発酵させたお味噌には、腸内環境を整える多種多様な有用菌が含まれています。有用菌同士が腸内で作用し合うため、味噌の中のものもとからいる腸内の有用菌を活発にします。



3 納豆

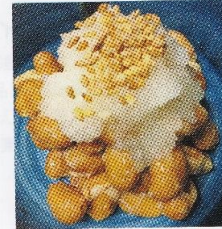
にとって理想となる不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の割合は、2:1と言われており、納豆に含まれる成分はちょうどその割合になっています。更に、納豆菌は腸内細菌に作用し、悪玉菌の増殖を抑えます。



1 Top3 foods for colon health

1 納豆

ナットウキナーゼという成分が血液の詰まりを解消します。水溶性食物繊維なので善玉菌を増やして腸内環境も整います。サラダやお豆腐のトッピングにしたり、大根おろしや亜麻仁油と合わせるのもおすすめです。



2 キムチ

キムチに使われている野菜は、そのどれもが食物繊維を多く含み腸内の善玉菌にすばやく働き、乳酸菌を強力にしてくれます。また、生きたままの乳酸菌が腸に届くことから、腸をキレイにして便秘の解消にもなります。



3 チアシード

食物繊維やオメガ3をはじめ栄養価の高いチアシードは古代マヤ、アステカ文明においても「チアシードと水さえあれば生きていける」と言われていました。大腸の蠕動運動を促進してデトックス効果に導きます。



2 How to keep my colon healthy



大腸洗浄を行うことで、腸内の悪玉菌優勢状態を一気にリセットします。大腸を安全な温水で洗浄することで、腸内にこびりついているカビや重金属などの有害物質を除去し、腸本来の機能を取り戻します。

2 How to keep my colon healthy



定期的に3日間ファスティングをします。酵素栄養学に基づき、酵素ドリンクを摂取しながら消化器を休め腸内の有害物質を排出します。腸をキレイにすることでダイエットだけでなく美肌を実感しています。

3 Why a clean colon is the key to health

腸内には、重さ1kg以上の菌が息しています。これらの菌が栄養の吸収や体の免疫力に関わっているため、食事から有用な菌を摂取することが効果的です。納豆、お味噌汁、お漬物などの発酵食品を積極的に摂り、酒、醤油、酢などの調味料も正しく発酵させたものを選ぶことが重要です。精神面でも腸は重要な働きをしています。

3 Why a clean colon is the key to health

全身の免疫の60~70%は腸が司っています。免疫力を上げるなら善玉菌が優勢な腸内フローラを保つことが大切です。乱れるとウイルス感染やアレルギー発症の原因になります。また「肌は腸を映す鏡」ですので暴飲暴食が顕著に肌に出る美容の大敵です。食事の時間、内容、方法を意識して腸が住みやすい腸内環境を作りたいですね。

veg!

ン)
評
ア
士



して
素ド
木め、
をキ
なく



玉菌
アレ
食は
善玉