



◆◆ 腸内細菌のおはなし ◆◆

健康な人の腸内には、約 100~1000 兆匹の腸内細菌がいます。そして、これらの腸内細菌は、病原体の侵入を防御する、ビタミンを作る、免疫力を上げる（体全体の免疫の働きの 70%は大腸です）・・・等々、実にたくさんの事をしてくれています。



さらに、幸福感をもたらすドーパミンや安心感に関係するセロトニンの材料であるトリプトファンを作っているのも腸内細菌です。このため、腸内細菌の状態によって性格が変わるといっても過言ではありません。鬱や認知症、自閉症なども、腸内細菌と関係していると言われています。

腸内細菌には善玉菌と悪玉菌、日和見菌の 3 種類があります。善玉菌は身体に良い働きをしてくれる菌で、乳酸菌やビフィズス菌などがあります。悪玉菌は身体に悪影響を与える菌で、ウェルシュ菌、ディフィシル菌などがあります。日和見菌は、善玉菌と悪玉菌のうち、勢力が強い方の味方をします。

乳酸菌、ビフィズス菌というヨーグルトを思い浮かべる人が多いと思いますが、残念ながら、動物性の乳酸菌は、胃酸によりほとんどが腸に届くまでに死んでしまいます。死んでしまっても死骸に腸内環境を整える働きはあるのですが、生きたまま腸に届くに越したことはありません。そしてその生きたまま腸まで届くのが、納豆、みそ、しょうゆ、ぬか漬けなど、植物性乳酸菌です。日本人が昔から食べてきた発酵食品ですね。晶三仙の主成分の 1 つである神曲も、10 種類くらいの生薬を発酵させたものです。

ただし、いくら腸内細菌を腸に送り込んでも、免疫物質の 1 つである IgA がないと、腸内細菌は腸内粘膜に住み着くことができません。腸内の壁の裏にたくさんの免疫細胞があり、そこから IgA は出てきます。衛益顆粒（中国処方名 玉屏風散（ぎょくへいふうさん））には、その IgA を増やす働きがあることが研究でわかっています。

◆◆ おうち薬膳【大根】 ◆◆



大根には、口内の炎症を鎮めたり、咳を止め痰を切ったりする働きを持つ酵素や殺菌成分が含まれています。食物繊維も豊富なので、腸内の老廃物を一掃し、便秘や大腸がんなどの予防にも役立ちます。

●大根の鶏肉の炒め煮●

秋は呼吸器系を養う銀杏を追加するのがおすすめです。

【材料】大根 1/2 本、鶏もも肉 250g、銀杏 10 個程度、片栗粉 大さじ 1、水 大さじ 2、ごま油 適量、調味料 A（醤油 大さじ 4、酒 大さじ 4、オイスターソース 大さじ 1、みりん 大さじ 2 生姜のすりおろし少々）

【作り方】

- ① 大根は皮をむき、厚さ 1cm の半月切りにしておく。
- ② 鍋にごま油をしき、鶏肉を表面に軽く焦げ目がつく程度に炒める。
- ③ 大根を加えて、少し透明になるまで炒める。
- ④ 調味料 A を加えて 20~30 分弱火で煮る。
- ⑤ 銀杏を加えてひと煮たちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がり



漢方草庵 泰山堂

営業時間：月～金 11:00～18:30 / 土曜日：12:30～17:30 / 定休日：日曜、祝日

TEL:044-222-4484 FAX:044-222-4486

★予約制の無料漢方相談を行っております。詳細はホームページをご覧ください

<http://www.taizando.net/>