

## 腸プラス食品と腸マイナス食品

私が提案する「食養腸」は漢方の考え方に基づいています。漢方の世界では、陰陽という考え方で全身をとらえますが、食事に関しても、食品を陰と陽に分けるため、少々難解です。そこで、腸を中心として考えたとき、腸に有効な食品を「腸プラス食品」、腸に無効あるいは害をもつ食品を「腸マイナス食品」と表現してみました。

この腸プラス・マイナスのポイントは、腸の働きの状態によって、同じ食品の腸プラス、腸マイナスが逆になることです。その代表が、先ほども申しあげた玄米です。

腸の動きは、心理的なストレスなどさまざまな原因で抑制されることがあります。この、腸の動きが低下している腸を私は「ストレス腸」と呼んでいます。反対に、ぜん動運動が活発になる「リラックス腸」もあります。

107 ストレス腸の状態では、玄米は腸マイナスの食品になりますが、リラックス腸のときは、腸プラス食品になります。

玄米はストレス腸のときに積極的に摂取すると、便がより硬くなったり、腹部膨満感の症状が強くなったりと、排便状況をさらに悪化させてしまうおそれがあります。私のクリニックで大腸の内視鏡検査を受けた人の中には、上行結腸しょうこうけつちょうに未消化の玄米がたまっていた人が数人いました。腸の運動がある程度改善した状態であれば、玄米は逆効果なのです。

一方、リラックス腸の人が玄米を取ると、おなかの調子をさらによくすることが可能で、この場合は腸プラスの食品として取ることができます。ですから、玄米を積極的に取るのであれば、ある程度リラックス腸に移行してから取るべきです。なお、玄米を取るときには、オリーブオイルをかけて摂取するとなおよいでしょう。(レシピは109ページを参照)。

## 腸プラス、腸マイナスになる主な食品や食事形態

### ① ストレス腸（腸の動きが低下している場合）

腸プラス	水溶性食物繊維、オレイン酸、オリゴ糖、植物性乳酸菌
腸マイナス	不溶性食物繊維（特に玄米）、肉食、炭水化物を抜くダイエット、2回食

### ② リラックス腸（腸の動きがスムーズな場合）

腸プラス	玄米、ペパーミント、水溶性食物繊維、オレイン酸、マグネシウム、植物性乳酸菌
腸マイナス	過度のアルコール摂取、過度の水分摂取、過度の果実摂取、肉食、ファーストフード、酸化した油、リノール酸