

「からだ」を知り、「こころ」に触れ、「いのち」を感じる――

からだところの発見塾は子どもたちの、そして私たち大人の、生きる力をはぐくみます

# からだところの発見塾

●ニューズレター VOL. 3

●連絡先

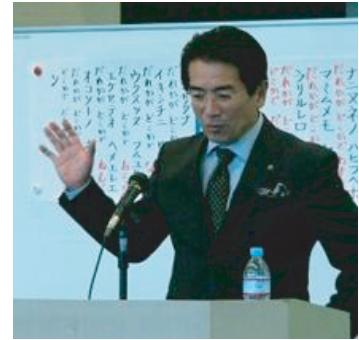
NPO法人 からだところの発見塾  
〒104-0051  
東京都中央区佃1-11-6 RPT809  
TEL : 03-6666-7803  
FAX : 03-6219-2699  
http://hakkenjuku.org  
E-mail : hakken@123wb.jp

2008年12月20日発行

からだところの発見塾の第2回講演会「くらしの中で感じる生命(いのち)」が9月28日、文京シビックセンター(東京・文京区)で開催されました。

講演会では、当法人の副理事長・堀見洋継が「心臓の仕組み」を話し、続いて朗読ユニット・K&Yクルーズが魂に

響く語りの世界を披露。さらに理化学研究所バイオリソースセンター微生物材料開発室長・辨野義己氏を迎え、「腸内細菌による健康法」についてお話いただき、参加者は改めて生命の神秘とそのすばらしさをかみしめました。その模様をお伝えします。



『究極のヨーグルト健康法』(講談社)、『ペ  
ンのお便り』(幻冬舎)、『ワンコミュニケーションBOOK』(パル出版)などの著書のある辨野氏。

## 「健康のヒケツはお腹にあった ～大切な腸内環境コントロール～」

辨野義己・理化学研究所バイオリソースセンター微生物材料開発室長

30年以上にわたって腸内細菌一筋に研究を続けて来られた辨野義己先生は、腸内細菌を知る手がかりとなる「うんち」をキーワードに食生活や健康に対する一般向けの啓蒙活動を書籍やテレビを通じて行っています。

講演は、辨野義己(べんのよしみ)という名前の読みが「便の誼み」(便と親しい間柄)という自己紹介から始まり、会場は笑いに包まれました。

「便1グラム中には1兆個の細菌が存在」「腸内常在菌の種類は1000種類以上」「腸内常在菌の総重量は1kg」という事実を、改めて我々は細菌と共存しているとの思いを強くしました。この腸内常在菌がストレスや偏食、運動不足などによって、有害菌優勢の腸内環境を生じ、ひいてはガン、免疫機能低下、肥満、認知症、自己免疫疾患を誘発する可能性を高めてしまうとのことでした。

その腸内環境の状態を知る簡便な方法が「うんち」です。大便の回数、便の色、柔らかさ、におい、量で腸内環境を判断しますが、黒くてコロコロの便、いきまないと出ない便、悪臭のひどい便などはいずれも悪い腸内環境を表しています。まさに「便は腸からのお便り」。

辨野先生は、今、「おなかクリニック」というプロジェクトを始めようとしています。テストミールを食べ、腸内常在菌がどのような構成になるのかをデータベース化し、良い腸内環境を作り出す食事や生活習慣とはどのようなものかということを実証する計画です。

さらに、良い腸内環境を作り出すためのプロバイオティクス(消化管内の細菌叢を改善し、宿主に有益な作用をもたらす有用な微生物と、それらの増殖促進物質。代表としてヨーグルトが挙げられる)の重要性も話されました。大腸は最も病気の種類が多いのですが、プロバイオティクスの摂取がそれらの予防につながるのだそうです。

辨野先生が作られた腸年齢のセルフチェックは右の通りです。ご自分の腸年齢を知り、よりよい腸内環境を目指してみませんか。

(文責:堀見 洋継)

■腸年齢をチェック!

該当項目が4個以下なら◎。  
15個以上だと危険信号!

### 【生活習慣】

- ・トイレの時間は決まっていない
- ・タバコをよく吸う
- ・肌荒れや吹き出物が悩みのたね
- ・運動不足が気になる
- ・おならが臭いと言われる
- ・顔色が悪く、老けて見られる
- ・ストレスをいつも感じる
- ・寝つきが悪く、寝不足

### 【食事】

- ・朝食は食べないことが多い
- ・朝はいつも忙しい
- ・食事の時間は決めていない
- ・外食は週4回以上
- ・野菜不足だと感じる
- ・肉が大好き
- ・牛乳や乳製品が苦手

### 【トイレ】

- ・いきまないと出ないことが多い
- ・排便後も便が残っている気がする
- ・便が硬くて出にくい
- ・コロコロした便が出る
- ・ときどき便がゆるくなる
- ・便の色が黒っぽい
- ・出た便が便器の底に沈みがち
- ・便が臭い。臭いと言われる

## スタッフ紹介

事務局 小俣 みえ子

日本は大変豊かになりましたが、私たちは、生きている喜びをかみしめ、心から楽しんで、人生を送っているのでしょうか? いじめ、自殺等の暗いニュースは後を絶ちません。

そんな時、目に止まったのが「NPOってなに?」という市の広報誌。まもなく新聞で発見塾の記事を見つけました。

発見塾の仲間と「愛と情熱」を傾け、医療のあるべき姿を探り、子ども達が夢を持てるような未来のために、発見塾を大きく発展させていきたいと思っております。

