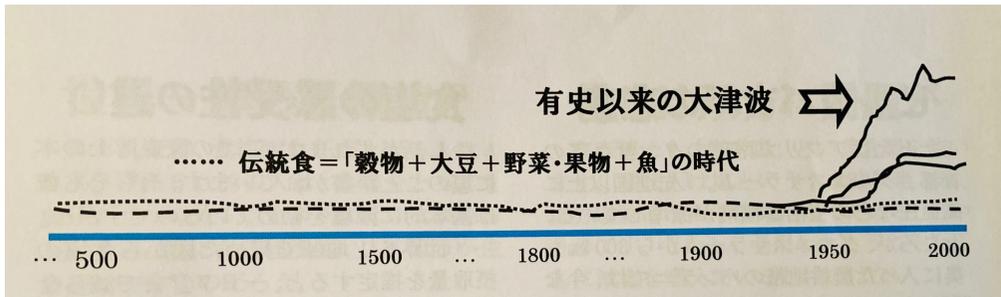
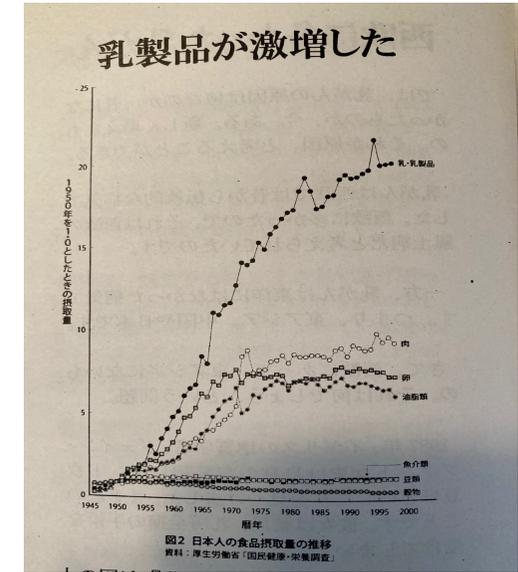


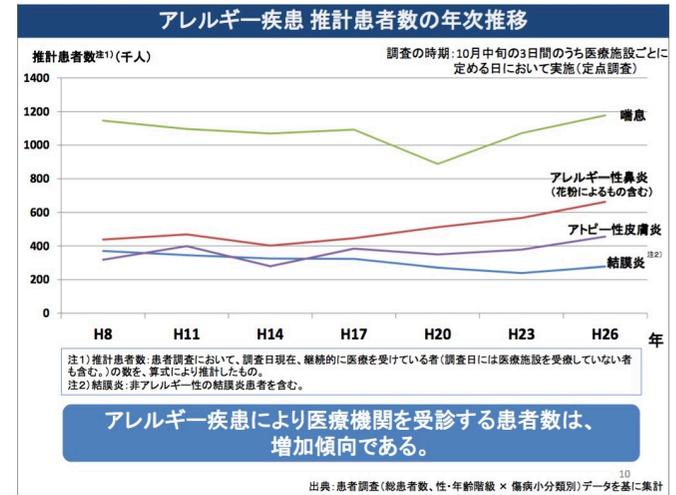


免疫力とコロナ禍の食のおはなし

60年で急激な変化
 私たちの体に異変は？
 昔は無かった病気が急増



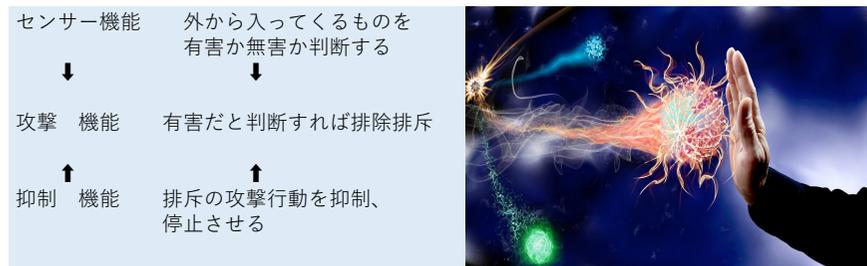
何らかのアレルギーを持つ人は2人に1人
 これらは自己免疫疾患の一つであり、
 難病指定されている333種類の中にも自己免疫疾患とされるものが多い。



日本の伝統食はゆるヴィーガンだった！
 日本の有史1万年に一度の大津波



免疫機能の三部門

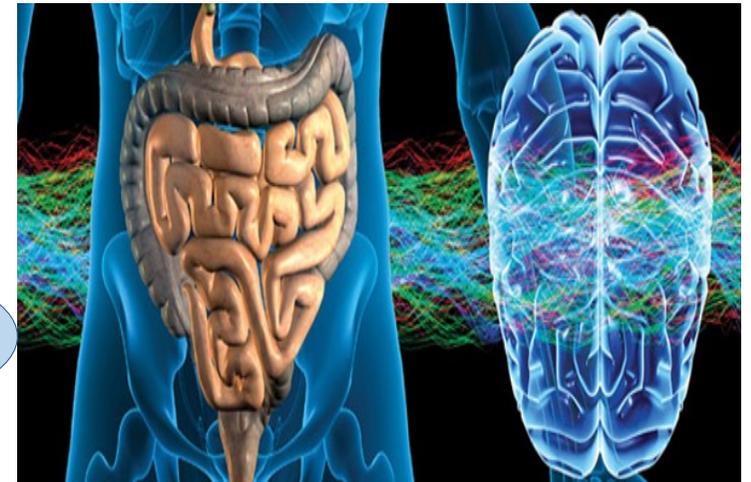


アレルギーは センサー機能の低下
 自己免疫疾患は 攻撃機能が強すぎる
 ガンは 攻撃機能も抑制機能もメルトダウン

腸は第2の脳 腸内細菌は第3の臓器

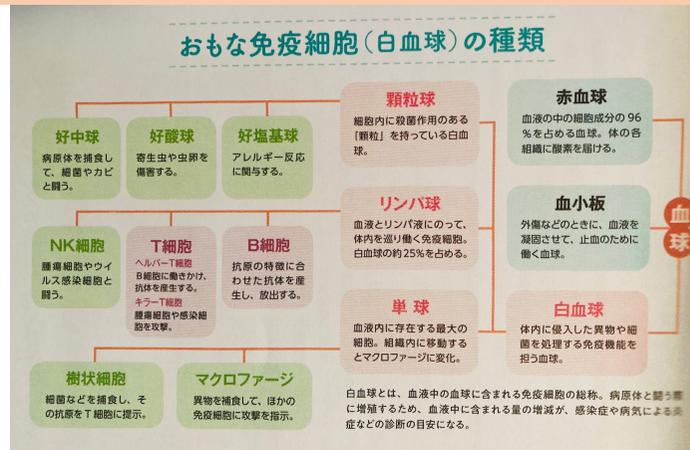
人体最大の免疫器官
 腸に免疫60~70%

🦠を製造するだけじゃないんだよ



免疫細胞のルーツは血球 血液は毎日の食事で作られる

免疫細胞は、腸内細菌から刺激を受けて成長・成熟する

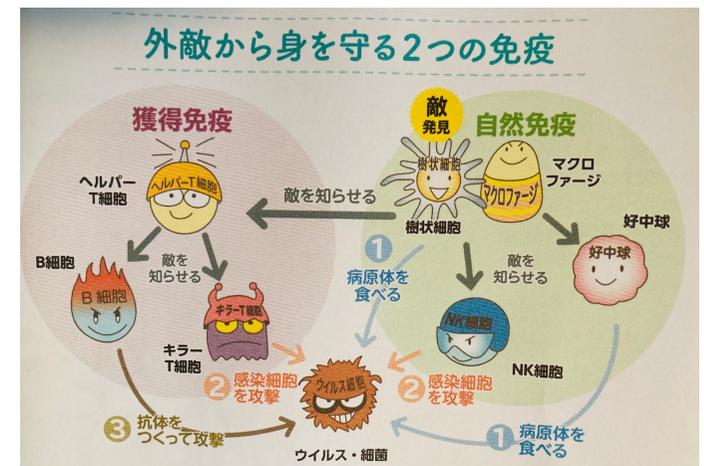


『免疫を上げて体を守る』 発行 株式会社扶桑社より引用

獲得免疫は

敵を記憶し攻撃細胞に伝えて武器を作らせ、次の侵入に備える

自然の中で、いろいろな生物と接触することで、免疫は鍛えられる



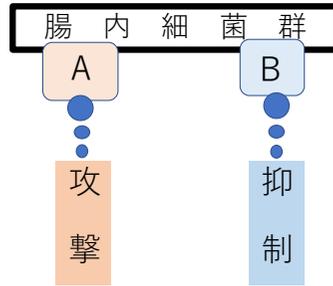
『免疫を上げて体を守る』 発行 株式会社扶桑社より引用

食べるものによって免疫の働きが変わる

免疫力をアップ **×**

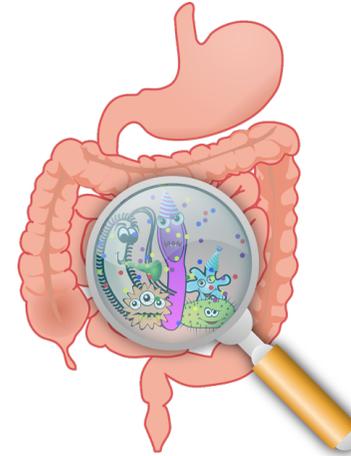
免疫力を整える

腸内細菌は多様性が大事



病んでいるマイクロバイオータ

欧米の子どもたちは**多様性**の少ない微生物を腸内に持つ。
 平均的なアメリカ人成人の場合 腸内に約1200種の細菌
 ベネズエラアマソナスのアメリカインディアン 約1600種



腸内細菌

数 100~120兆個
 種類 100~300種
 重さ 1~1.5kg

腸内細菌の働き

- ①**免疫力**・自然治癒力を高める
- ②5000種類以上の体内酵素を作り出す
- ③外界から侵入した細菌や毒素を腸内で排除する
- ④化学物質や発がん性物質を分解する
- ⑤消化・吸収・代謝システムを携わる
- ⑥ビタミンを作り出す
- ⑦抗生物質による副作用を抑える

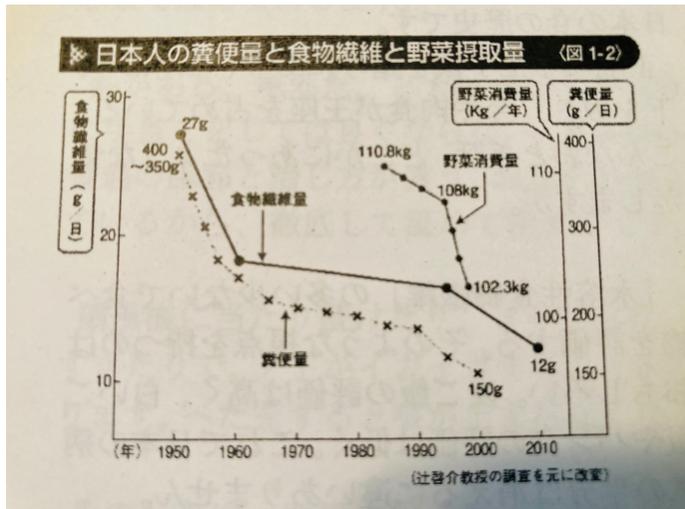
人間が食べても消化できないものを腸内細菌が食べている

⇒水溶性食物繊維(エサ)を食べて元気に活動

短鎖脂肪酸の産生
 酢酸・酪酸・プロピオン酸

糞便の半分は、死んだ腸内細菌と生きている腸内細菌。

人間の乾燥糞便1gには6000個~1兆個の細菌がいる。



『腸内革命』藤田統一郎著 より引用

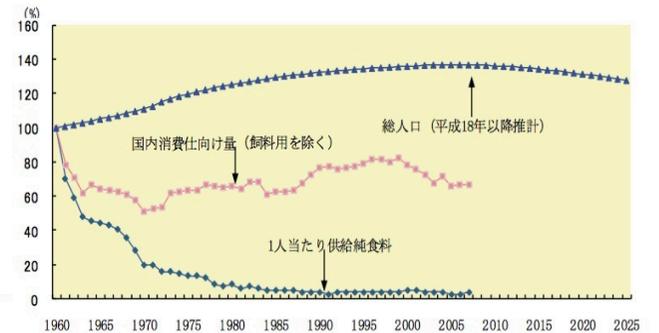
大麦の消費量が激減⇒

食物繊維は全般に減少
 不溶性食物繊維
 水溶性食物繊維
 しているが、

水溶性食物繊維の働きが近年注目されている。



辻 啓介ら：日本家政学会誌, 45(12), 1079, 1994
 国民栄養調査、国民健康・栄養調査

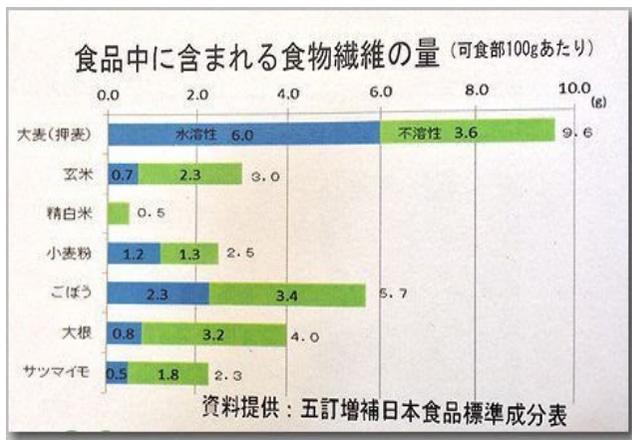


第1図 食料需給表でみた大麦・はだか麦の供給量の推移 (1960年度=100)

資料：農林水産省「食料需給表」、総務省「人口推計」、国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口」

健康にいいイメージの玄米の水溶性食物繊維は、大麦の約1/10しかない

主食で効率よく水溶性食物繊維を取れるのは大麦！！



世界が大麦の健康パワーに注目！

公的機関のお墨付き！

アメリカ FDA (食品医薬局) が大麦食品に対して「血中コレステロールを下げる」「食生活の改善に利用することにより心臓病・糖尿病の予防ができる」という表示 (健康強調表示※) を許可。 ※健康強調表示とは、日本の特定保健食品に近い制度です。

スウェーデン 2008年包括的健康強調表示において、オート麦、大麦のβ-グルカンに血清コレステロール低下作用を認めた。

EU EFSA (ヨーロッパ食品安全機関) では、1日3,000mg以上の大麦β-グルカンを摂ることで「コレステロールの低下による心臓疾患のリスクを下げる」という健康強調表示を許可。

フィンランド 大麦が血清コレステロールの低下、体重や血清のコントロールに有用との表示を可能に。

風邪の手当てに「大根湯」

大根おろし 大さじ2
 生姜おろし 大根の1割
 醤油 大さじ1
 熱い番茶を注いで飲む

- ・風邪の引き始め
 - ・ウィルスのタンパク質を分解
 - ・発熱時の解熱に
- その他、広範な著効あり



薬に頼らないマクロヴィーガンな暮らし