

もうひとつの おきぐすり



毎日ヨーグルト食べてるの。

どうしてなんですか？

お腹に良いって言うし、アレルギーの改善もするっていうから。

そうなんですか。それならば、継続して摂ったほうがいいですね。

こんな方が最近とても多い。

そして大体の方は、ヨーグルトなどの乳製品から乳酸菌を摂っている。

ここで実は、大きな盲点があった。

乳酸菌には、動物性乳酸菌と植物性乳酸菌がある。

植物性乳酸菌は、味噌、醤油、ぬか漬けなどに含まれる。

特徴は、強いということ。どんな環境下でも生き延びる。したがって腸まで死滅せずに移動できる。

他の菌との共生や排除も出来る。よって免疫を正常に働かせる為の役になったり、場合によっては、有害なものを排除

することも出来る。

しかし、働きすぎてしまう為に、食べ物に含まれる植物性乳酸菌の発酵を調整するのが、大変難しい。

味が変わってしまうので、商品化が難しいということになる。

動物性乳酸菌は、乳やヨーグルト、チーズなどに含まれる。

特徴は、乳が無いと生きられない弱い菌である。他の菌との共生が難しく、腸にたどり着くまでに死滅してしまう。

したがって、腸に住んで活動するのは難しいということになる。

しかし、この動物性乳酸菌の死骸が他の乳酸菌のえさになる。

植物性乳酸菌がこの死骸を食べることによって、沢山の時間を腸の中で活動出来るようになる。

結論は、乳製品を摂り、さらにぬか漬けや味噌汁を摂ることが、大事だということ。

ヨーグルトだけではなくて、ちゃんと味噌汁も飲んでね、ということ。

なんか、給食のメニューを思い出すね。和洋折衷的な。

昔のほうが、大腸がんやアレルギーが少なかったのは、これが要因だったのかもしれない。

その土地で採れる物、それは、その土地で生きていく人の命になる。

