

# 千刈狸の呟き

～ ちょうないフローラ ～

月影の狸

雪は空からのお便り、便は身体からのお便り…。今や健康をテーマにした情報が溢れ返っている中で、「毎日スルーっ、すっきり！」という台詞を目や耳にしない日はない。特集番組も組まれるほどの注目を集めているのが「腸内フローラ」である。腸内細菌の種類は数100から1000種、数にして100兆個、総重量は1.5kgといわれる。大腸の腸内細菌叢は種類ごとに群れをなして生息し、その様子は、お花畑に例えられて「腸内フローラ」と呼ばれている。

研究が進む中で分かってきたのは、腸内フローラは、食事や生活習慣の変化だけでなく、加齢によって変化するため、継続した腸内細菌の補充が大切であることや、発酵食品などの摂取も良好な状態を保つために重要だという事である。腸内フローラは腸内の糖や食物繊維などの未消化物を餌として代謝して様々な物質を作り出して、ヒトの健康や疾患に密接に関わっている。最近、消費が落ち込んでいる「米」や「海藻」を利用している菌が日本人には多く、何らかの健康へのメリットを与えているという。よく知られている乳酸菌やビフィズス菌は、実は胃酸に弱くてそのまま摂取したとしても腸内フローラに定着する割合が低い。そのため関連する業界では、日々様々な取り組みがなされている。

2年ほど前に、便通改善機能性表示食品の研究開発をした人と話す機会があった。もともと森林の生態系や何やらを研究していた人で、たまたまフィールドで雨が降ってきて大木の下で雨宿りをした時のことである。降った雨は木の幹を伝わり絶え間なく下降するいくつかの流れになる。また枝の先に向かった雨は、雫になりポトリポトリと落ちてくる。雫は同じ大きさの球形で同じ速度でリズムカルに落ちる。

「これはマイクロカプセルに応用できる…！」とその時ひらめいたのだという。その後特殊カプセルを考案し、現在食品・産業用カプセルとして普及させ、さらなる可能性が期待されている。数ミリメートルの多層構造のカプセルの中に生きた乳酸菌やビフィズス菌を入れて胃酸の攻撃をクリ

アさせ、その後しかるべき場所で放出させて、生着させるという発想である。また普段の食事ではなかなか摂食しづらいオリゴ糖も強化して善玉菌の生着の助けにするというものである。

なるほど、こんな健康にいい話、誰かに話したいなと思っていたら、健康講座の講師依頼があった。日ごろからボランティアや趣味の講座で活発に活動をしている町内婦人部からだった。当日、さっそく「皆さん、毎日スルーっとお出ている人？」と挙手をお願いしたら、なんと8割超え。特に困っている人は数名という状況だったがお孫さんやお嫁さんのためにもと、上段にあるような話やら半分苦し紛れの「糞便移植」の話などした。動物の中には生きていくため、また健康維持のため糞を食べる習性を持つものがいて、例えばコアラの母親は離乳期を迎えた赤ちゃんに自分の糞を与え、餌であるユーカリの有毒成分を分解し、固くても消化できるような腸内細菌を移植しているというのである。ヒトでも特定の難治性の病気で応用が始まっているそうです…とは言ったものの段々と話しがそれているのを感じたので、皆さんが手間暇かけて作る漬物や日頃の愛情たっぷりのおにぎりなどは一種の腸内フローラ移植かな～と言ったら、半分位の人は「イヤダー！ハハハ…」と反応し、半分位の人はキョトンとしていた。

帰りの挨拶をしようと婦人部の皆さんの顔を改めて見たら、免疫機能にすぐれ疲労回復が早く馬力の良いと思われる色艶の良い方々ばかりで、どれほど素敵な腸内フローラを養っていることだろうと思ひ圧倒された。腸内フローラは人種はもとより性別や地域や家庭毎の特徴があるといわれている。代々受け継がれている漬物のレシピや漬ける樽、かき混ぜる手などの関連を考えると面白い。今回は、あえて最新の健康食品や次々と紹介される健康に良いとされる圧倒的多数のサプリを補充しなくても健康に暮らしている人々は沢山いるという事と「町内の腸内フローラ」には、まったくかなわないという事を思いしらされたのだった。