

安心・安全だけじゃない。自然栽培食材で腸内環境を整えれば病気を防げる！

生命力の高い食事が、ヒトの細胞を元気にする。



「奇跡のリンゴ」で有名な木村秋則さんのリンゴが、腐らずに枯れていく話は有名ですが、リンゴに限らず、お米や野菜などの作物には、腐るものと腐らないものがあります。

※写真は収穫から7年間経過した木村さんのリンゴ（常温）

自然界の山奥にある木の実は、枯れることはあっても決して腐りません。大地が木々の緑や草で覆われていたり、大きな滝のあるところなど、マイナスイオンに満ちているところでは、寿命のあるものは枯れ、または発酵していくのです。これに対して「腐る」というのはイオンの交換であり、「酸化」することを言います。酸化の反対は「還元」と言います。酸化/還元とは電子のやりとりのことであり、「酸化する」ということは物質が電子を失い、エネルギーをなくしてしまうことを言います。



※写真はお米の腐敗実験。左：自然栽培/ 中央：JAS 有機/ 右：一般栽培
赤い線で囲まれたているのが自然栽培



※写真はキュウリの腐敗実験。
左：自然栽培/ 中央：JAS 有機/ 右：一般栽培



自然栽培の米・野菜・果実 = 腐らない

木村さんのリンゴは、農薬はもちろん、肥料すら与えない「自然栽培」で生育されています。自然栽培の生産者が最も意識を向けているのは「土」の状態です。実は、土にも発酵

と腐敗の状態があります。土が腐敗していると酸化した状態となり、それを好む虫が寄ってきます。作物も病気がちになり、化学肥料や農薬を使用しないと作物が育たない環境になってしまいます。一方、しばらく農薬も肥料も投入しないと、土は健康な状態へと向かい、土の中で微生物や昆虫が活発に動き、バランスを取り戻します。結果的に、こうした環境で育った作物は抗酸化力が高くなり、腐りにくい作物となるのです。



※写真は雑草と作物が調和した自然栽培の畑（メイド・イン・青空）

自然栽培では作物に対して肥料を与えないわけですから、作物は自らの力で、栄養分を摂取しなければならず、自ら「生きよう」という勢力が格段に強く、地中の根は一般的な農法と比べて4倍にも伸びているといえます。

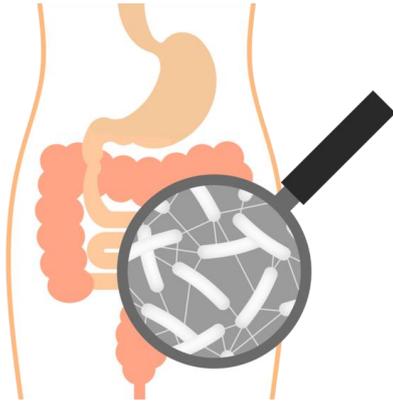
こうして生命力に満ちた作物が育ち、「生きている食べ物」として、そのまま私たちの食卓に届けられます。

では、この腐敗と発酵は作物だけの話なのでしょうか。実は食べ物の「腐敗と発酵の関係性」は、ヒトのおなかのコンディションにも同様の影響を与え、健康維持のバロメーターであるということです。ヒトの腸内環境を整えることは、健康を維持する上で最も重要であるということから、腸内の善玉菌を活性化させる「発酵」こそが最も重要なキーワードと捉え始めたのです。

では、具体的に私たちの体と食生活に腐敗と発酵がどのように関連しているのかについてお話ししていきます。

私たちヒトは、腸内細菌によって生かされている。

ヒトの腸には100~300種類、その数100兆個以上の腸内細菌が生息し、その重さはヒトの腸内に生息する細菌だけでも1.5~2kgになると言われています。ヒトの体を構成している細胞の数が60兆個と言われていることから、いかに多くの腸内細菌が私たちの体の中に存在しているかお分かりいただけると思います。これまであまり注目されてこなかった腸内細菌の分野ですが、実は私たちヒトの体内で様々な働きをすることが分かってきました。



腸内細菌はヒトと共生しています。いってみれば互いに互いを必要とする相互関係です。腸内細菌は腸に届く食べ物を栄養として摂取し、腸内に酵素を放出したり、食物を酵素で分解してくれたり、いろいろと人の役に立つ事をしてきています。

多種多様な腸内細菌は、腸内フローラ（細菌叢（さいきんそう））と呼ばれるお花畑のような腸内環境を作り出しています。腸内細菌はお互いに干渉しあいながら共生し、複雑な腸内環境を作り出しています。腸内フローラの状態は人によって全く異なりますし、同じ人でも食べ物や体調などで刻々と変化するものです。

【腸内環境を整える腸内細菌の重要な6つのポイント】

- ・ 消化を助ける
- ・ 病原菌・有害物質を対外に排出する
- ・ ビタミンを合成する
- ・ 免疫力をつける
- ・ 病気を予防する
- ・ 幸せを感じる物質（セロトニン・ドーパミン）を脳に送る

この他にも腸内細菌は、生命活動に数多くの重要な役割を果たしています。つまり、私たちは腸内細菌に生かされ、共存しているといっても過言ではないのです。

命あるもの（発酵を促すもの）を食べる。

一般的に腸内細菌を「善玉菌」と「悪玉菌」と言うように分けて表現することがありますが、ここでは分かりやすく【善玉菌＝発酵】、【悪玉菌＝腐敗】として理解してみます。

善玉菌の腸内細菌＝ヒトにとって快適な腸内環境を作る（発酵を促す）

悪玉菌の腸内細菌＝ヒトにとって不快な腸内環境を作る（腐敗を促す）

おなかの中においしい発酵物を蓄えるか、臭いを発生させる生ゴミを蓄えるかでおなかの調子が変わってくるとイメージしてみてください。

腸内細菌たちの「えさ」（食事）は自然の恵みである食物繊維です。野菜不足や、加工品・食品添加物を多く摂る食事を続けると腸内細菌はどんどん減少してしまいます。

「動物」は「植物」を食べることで生きているわけですから、私たちが生きている（生かされている）ということは、「動物-植物-微生物」という、この世界のすべての生き物同士のつながり＝生態系の連鎖の中に成り立っていることが分かります。

私たちは、自然のものを自然に近い状態でいただくことで、植物の持っている「生命」をそっくりそのまま活かすことができるわけです。「自然のもの」とは腐らずに枯れていく、発酵していく食べ物、生きる力に満ちた作物。それが快適な腸内環境を作る善玉菌のごちそうになるわけです。

こうしてみていくと、

生命力の高い植物を、生命力の高いままにいただく

ここに食事の基本があることが見えてきます。

伝統的に、日本の食事が「ごはん（コメ）と味噌汁（野菜＋発酵食）」の組み合わせだったことも頷けます。



これこそ、「自然に近い」状態でいただく代表例。逆に「自然から遠い」というのは、生命のエネルギーに変える力が「足りない」ということですから、「不足」を補うために他の食物を食べるなどしなければなりません。こうなると献立の数も、食べる量も必然的に増えていくことでしょう。こうした悪循環に陥ると、腸から血液・細胞・ミトコンドリアへの栄養運搬にもいっそう負担がかかるため、病気や体調不良に陥りやすく、「疲れやすい」などの状態になりがちです。

食べ物の質＝生命力の現れ

自然以外の栄養素で、こうした質（生命力）まで補うことはできません。栄養素（成分）の含有量だけではかることができないもの。それこそが「生命力」にほかなりません。

↓

生命力を回復させることに、 食事の本当の意味がある。

大事なことは、何を食べるかではなく、いかに質の良い、命に満ちたもの（エネルギーの高いもの）を摂取するかなのです。

「生命力を高めること」に意識を向けてみませんか。

身体の内なる声に耳を傾ければ、そこに生物としての深いよろこびが感じられるはずなのです。



生命は生命をいただいて生きている。
土もヒトも微生物も同じように。

農薬はもちろん肥料を与えない栽培、自然栽培。

自然本来の生命力に満ちた食材が腸内環境を整え、

ヒトが健康になるための究極の切り札となるのです。

