

コラム

「桑と玄米は、ベストカップル。」

すぎやま按腹鍼灸院
院長杉山平熙先生



実は玄米には毒性がある。

玄米は体に良いということが一般的ですが、実は玄米（発芽玄米でない）には「芽を出させまい」と抑制する、酵素の働きがあります。この酵素は胃腸を刺激してしまいます。

玄米だけでなく、植物の種にはこのような毒性があります。例えばこんなお話しが。あるブドウ園の農家さんが、体にいいと思いブドウの種ばかり食べていました。しかし、その農家さんの家族は、膵臓がんになってしまったという話を聞いたことがあります。

桑と玄米の相乗効果！

桑には、肝機能を改善し解毒を促す作用があります。インシュリンの働きをよくする点で、膵臓の働きも活性化させています。この解毒作用が、玄米の毒性を中和してくれます。（玄米の毒素は、特殊な焙煎方法により除去しています。）

また、桑は糖類分解酵素の働きを抑え、血管で吸収されなかった糖類が腸内へ流れ、それが善玉菌のエサになりますが、結果的に腸内環境を整え、より玄米の栄養が吸収されやすい環境を作ってくれます。

「酵素」「乳酸菌」が本当にいいのか？

よく巷では、「酵素」や「乳酸菌」がもてはやされていますが、「合う・合わない」は個人差があります。また、それらは熱や酸に弱く、pH1の強酸性の胃酸に入るとほとんどが死んでしまいます。つまり、「酵素」や「乳酸菌」それ自体が良いのではなく、それによって熟成された「発酵食品」（納豆やキムチ等）が腸内の善玉菌を増やすからです。

腸の日和見（ヒヨリミ）菌※を善玉菌に変える、“最高のエサ”として研究・開発されたのが、「桑玄米」です。

腸の環境を整えることは、お腹の緊張を取り悪いものを排泄する力がつくので、体全体を柔らかくリラックスする働きにもなります。

お腹（腸）を整えることは、全身を整えることに繋がるのです。

※日和見（ヒヨリミ）菌とは？

腸内には約400種類、100兆個の細菌が存在します。善玉菌と悪玉菌とヒヨリミ菌があります。ヒヨリミ菌はどちらにも転ぶ菌です。腸内の悪玉菌が増えると悪玉菌のほうに傾きます。一般的に腸内細菌の理想的な割合は善玉菌2割、悪玉菌は1割、ヒヨリミ菌7割とされています。甘いものを食べ過ぎると、ヒヨリミ菌が悪玉菌になりやすいと言われています。