



夏見台幼稚園・保育園 ニュースレター 2024.6.10 号

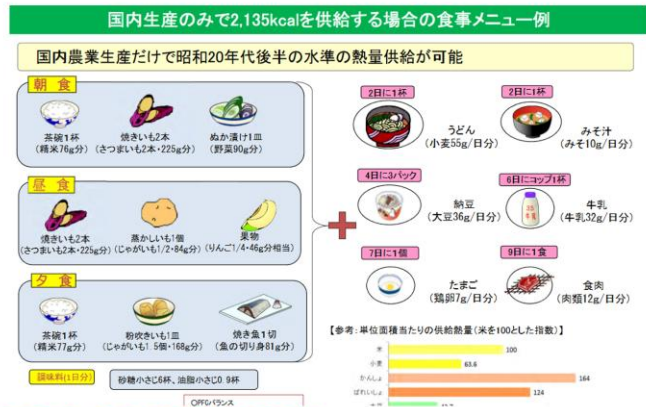
夏見台幼稚園・保育園でのこ
わりをニュースレターにまとめます。どうぞご覧ください。
※配信停止の方はメールでどうぞ(info@treponte.jp まで)

〒273-0866 船橋市夏見台 2-16-1 夏見台幼保園

腸内細菌の話:南の島で行われたすごい調査

日本は食料自給率が低い国です。有事の際、食料が不足することが大きな懸念材料となっています。2023 年に出た記事には、「農林水産省は一日3食イモになることも想定している」(鈴木宣弘:東京大学大学院農学生命科学研究科教授で食料安全保障推進財団理事長)と書いてあります。

そこで私は農林水産省のホームページを確認すると、こんな献立例が出ていました。



2023.8.8 農林水産省 不測時における食料安全保障に関する検討会

朝はごはんに焼き芋、昼は焼き芋とふかしたポテト、夜はご飯と焼き魚。ゴルフ場をイモ畑にすることも検討しているのだとか。私は毎日焼き芋を食べるくらい好きですが、三食焼き芋はきついです。

この献立だと「たんぱく質は大丈夫？」と疑問が浮かぶことでしょう。しかしもしかしたら何とかなるのかもしれないという調査・研究をご紹介します。



「微生物との共生」(梅崎昌裕著、京都大学学術出版会)には、焼き芋以外はほとんど食べない、パプアニューギニアの高地人の暮らしが紹介されています。

(※5/24にそのパプアニューギニアで大規模な地滑りが発生、多くの人が犠牲となりました。)

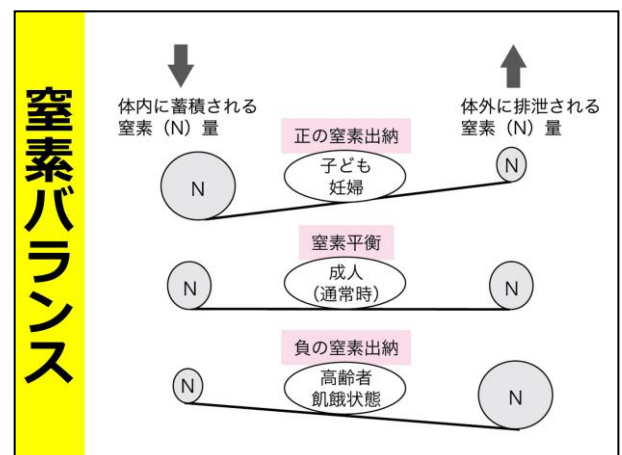
ご冥福をお祈りいたします)

主食のサツマイモから総エネルギーの70%以上をとり、平均1日たんぱく質摂取量が25gという低さ！(日本人は1日約70g、これでも低いといわれている)。しかし彼らの血液にはたんぱく質不足のサインはなく、筋骨隆々です。



調査をした梅崎昌裕氏(人類生態学)は現地のの人と同じ食事をして過ごしましたが、4か月目にたんぱく質欠乏の症状が出ました。蚊に刺されたただけで化膿しました。免疫低下です。ではなぜ現地の人は同じ食事でもたんぱく質欠乏が起こらないのか？

ところで、体内でのたんぱく質代謝の指標に「窒素バランス」があります。



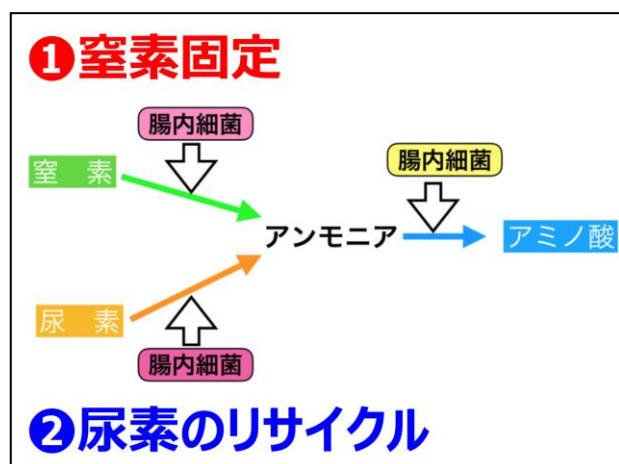
窒素はたんぱく質に含まれ、炭水化物・脂質にはありません。摂取した窒素量と排泄された窒素量を比べると、その人のたんぱく質代謝がわかります。

図にあるように、成長期の子どもや妊婦は多くのたんぱく質が必要です。「入る窒素」より「出る窒素」が少なくなります。逆に老人は筋肉がどんどん消失するため、出る窒素が増えます。ではパプアニューギニアの人はどうか？

なんと、老人と同じタイプでした。「入る窒素」は少ないにもかかわらず、「出る窒素」が多いのです。しかし筋骨隆々！

そのカギは「腸内細菌」にありました。窒素は大気中に豊富にあります。体内に取り入れた窒素を固定し、アミノ酸へ変換する腸内細菌が見つかったのです。

さらに、排泄された窒素をリサイクルしていました。たんぱく質は体内で分解された後、尿素として排泄されます。その際に尿素は、腸内にも排出されます。それを腸内細菌がアミノ酸へ変換していたのです！



(※以上のことはまだ最終確定ではないそうですが、さらなる解析が進行中です)

人間以外でも以下のことが確認されています。

- ・シロアリには大気中の窒素からアミノ酸をつくる腸内細菌がいる
- ・牛や馬などの草食動物は、草の中の窒素からアミノ酸を作る微生物を持っている

・冬眠中のリスやクマは、尿素からアミノ酸を作り出す腸内細菌で飢餓をしのぐ

そして私が何よりも驚いたのは、十分なたんぱく質を摂取している日本人の腸内にも、パプアニューギニアの人と同じ腸内細菌が確認されたことです。梅崎先生は、

「何らかの理由によりたんぱく質摂取量の不足する状態になると、スタンバイしていた窒素固定菌が機能をはじめ、ヒトのたんぱく質栄養に寄与するのではないか」

と述べています。

生きた実例がいます。鍼灸師の森美千代さんです。

森美千代さん

**1日1杯の
青汁だけで
20年以上**



60歳を超えた今でも元気に活動している森さんの講演会に、私は参加したことがあります。大病を患い、断食により症状を改善させてきた森さんは、最終的に1日1杯の青汁で快適に過ごせているといいます。

さらに理化学研究所が森さんの腸内細菌を調べると、パプアニューギニアの人と同じ菌が検出されたそうです。大気中の窒素からアミノ酸を作っていました。

冒頭の食料不足の問題は、腸内細菌がカギをにぎっているのかもしれませんが… (終)