

## 脳腸関連の機能維持と食養生との関連

責任者: 清水 正彦

コメンテーター: 永田 良隆

洋風化した高カロリー・高タンパクな食事が乳幼児から成人に至るまで如何なる影響をもたらしているであろうか。

脾常不足の小児期に、洋風化した食生活を続けると、食物をうまく処理できず中間代謝産物として湿痰が産生され、皮膚へ排泄されるとADや各種皮膚疾患として、気道へ排泄されると気管支喘息やアレルギー性鼻・副鼻腔炎として発症する。また女性では、性成熟期に女性ホルモンのバランスが乱れやすくなり、PMSや月経不順などの月経関連疾患や骨盤内鬱血症候群や冷え症の誘因になりやすい。身体の深部温度の乱れは中枢からの末梢への指令に乱れを来しやすくなり、体内時計に歪をもたらす。いずれも薬物療法のみでは限界があり、腸内環境に負担をかけにくい伝統的和食の導入が問題解決の鍵であり、併せて自然治癒力が回復し、消化器系呼吸器系婦人科系の様々な問題も解消され心身共に安定する。栄養学的アプローチも加味し報告する。