

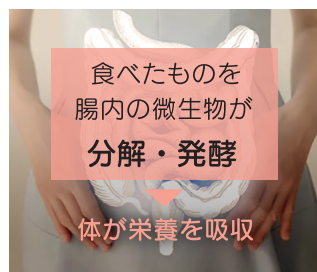
大学院で化学を専攻した三旺代表がアトピーを患い、克服に至るまでのストーリー

私のアトピー履歴 「アトピー克服までの道のり」

第43章 根と腸の共通点。畑編^{パート}3

“吸収”はひとりでやっていない

田んぼ編、畑編と書いてきましたが、私が自然から学んだことを一言で言うなら、「吸収は、ひとりで起きているわけではない」ということです。私たちは食べ物を食べると、腸で栄養を吸収します。けれど実際には、すべてを自分の力だけで処理しているわけではありません。食べ物が腸に入ってくると、私たちの消化酵素が働く一方で、腸内の微生物たちも力を貸してくれます。とくに食物繊維など“そのままでは扱いにくいもの”は、微生物の働きで分解・発酵が進み、体が利用しやすい形へと整えられていきます。腸で起きているのは、単なる「通り道」ではなく、微生物と一緒に栄養を受け取るための“場づくり”なのだと感じます。実は、畑でも似たことが起きています。野菜の根は、土の中の栄養を吸い上げますが、土の栄養は“最初から吸える形”で存在しているとは限りません。周りの微生物が有機物を分解し、植物が吸収できる形へと整えてくれる。そして、そこにさらに面白い存在がいます。菌根菌です。菌根菌は根と共生して、根の代わりに細い菌糸を土の中へ広く伸ばし、根だけでは届きにくい場所から水分や栄養(特にリンなど)を集め、植物へ橋渡ししてくれます。言ってみれば、根の“吸収範囲”を広げてくれる相棒。根が単独で頑張るのではなく、根+菌根菌というチームで吸収効率を上げているのです。



アトピーに悩んでいた時の弊社代表



ここで私は、腸と根が重なって見えてきました。腸内細菌は、私たちが扱いにくいものを“使える形”に整える。菌根菌は、根が取りに行きにくいものを“取りに行ける形”にしてくれる。どちらも、本体(腸・根)が最大限働けるように、周りの微生物が環境を整え、橋渡しをしている。自然の仕組みは、実際の体験を通じて、実に合理的だと思うようになったのです。そしてこの視点は、アトピーのときの私にも大きなヒントになりました。症状だけを見ると、「赤み」「かゆみ」「荒れ」といった“表面”に目が行きます。でも、根や腸の仕組みを思うと、まず見直すべきは「吸収できる状態」「守れる状態」を支える土台のほうだと感じるようになりました。体が栄養を受け取りやすい環境になっているか。刺激に負けにくい状態になっているか。その土台が弱っていると、些細な刺激で反応が強くなってしまふことがある。畑の作物が弱ると虫にやられやすいのと、どこか似ています。自然は、「敵を探す前に、まず土台を整えよ」と教えてくれます。根と腸の共通点に気づいてから、私は“対症”だけでなく、“受け取れる体”をつくることを意識するようになりました。だからこそ、健康でいるためには腸内環境を整えることが大切だと感じ、普段の食事にも気を配るようになったのです。

からだを知るおすすめ書籍

『腸内細菌の逆襲』

『腸内細菌の逆襲』は、「腸内細菌＝体の中の小さなパートナー」という視点から、私たちの体調がどのように左右されるのかを分かりやすく教えてくれる一冊です。腸は単なる消化の通り道ではなく、微生物の働きによって栄養を“使える形”に整え、私たちがそれを吸収するための大切な“場”でもあります。本書を読むと、食べ方や食材選び、生活リズムといった日々の習慣が、腸内環境を通じて体の土台に影響していることが腑に落ちます。私自身、腸のことを「内側の畑」のように捉えるようになり、肌の調子や季節の不調を見直すヒントになりました。難しい専門書ではなく、読み物としても入りやすいので、腸内環境を整えたい方はもちろん、「最近なんとなく不調が続く」「食事を整えたい」と感じる方にもおすすめです。

今月のおすすめレストラン

Brown Rice Tokyo

「Brown Rice Tokyo Omotesando」は、表参道にある、からだをリセットしたいときにおすすめのレストランです。実はここ、代表の小松が30代の頃に料理を学びたくて通った教室の先生、タカコ・ナカムラ先生がプロデュースされたお店。一物全体食(ホールフード)の考え方を大切にしている、素材の力を生かしたやさしい味わいが魅力です。外食が続いたときや、少し整えたいと感じたときに、ぜひ一度。

住所：〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-1-8 1F
TEL：03-5778-5416 定休日：毎月第一火曜日
営業時間：11:30～18:00
アクセス：東京メトロ「表参道」駅 A1出口より徒歩約1分

編集後記

豆まきの頃、暦の上では春ですが、大寒の余韻で冷えは続きます。体調を崩しやすい時期だからこそ、無理をせず、温かい食事と睡眠で腸と巡りを整えたいですね。汁物や根菜を取り入れ、体の内側から温めて、元気に春を迎えましょう。小谷

GS 幻 冬 舎 新 書

腸内細菌の逆襲

お腹のガスが健康寿命を決める

江田 証
Eda Hathi

がんや
動脈硬化の
リスクを
高める菌も…

「食物繊維
を多くとれ」
はウソ!

誰もわかってくれない
お腹の不調SIBO最新療法

ビフィズス菌は
便秘に逆効果!

幻冬舎新書新刊

定価(本体880円+税)



株式会社 三旺コーポレーション

HPをチェック!

住所 東京都港区麻布十番 2-8-14 2a
電話 03-3769-7538
FAX 03-3769-7539
WEB <https://sanoh-corp.jp/>
メール info@sanoh-corp.jp
受付時間 10:00 - 17:00

