



「腸内細菌叢」を乱す食べ物



「調子が悪い」と感じた時は これらの食べ物（主に甘い物）を止めましょう！！

注）以下の食べ物は、代表的なものです

お菓子	果物	甘い野菜 (さつまいも・フルーツトマト etc.)	パン
牛乳	野菜ジュース 清涼飲料水	スポーツドリンク 経口補水液	調味料 (みりん・めんつゆ etc.)
食品添加物 (人工甘味料)	醸造酒	キムチ・にんにく	

●お菓子

和菓子・洋菓子・あめ・のど飴・ガム・タブレット菓子
人工甘味料（アスパルテーム、スクラロースなど）を使用したお菓子



●果物（果糖を含みます）

果物全般・ドライフルーツ（干し柿など）・果汁の入ったジュース
品種改良された甘い果物



●甘い野菜

かぼちゃ・さつまいも・焼き芋・干し芋・フルーツトマト・人参



●パン

小麦粉製のパン全般・甘い菓子パン・軟らかいパン
☆固いフランスパン（中の白いところが固いもの）は、さほど影響ありません

●牛乳（乳糖を含みます）

●野菜ジュース・清涼飲料水

ジュース・炭酸飲料・スムージー・甘酒
糖質ゼロ・カロリーオフの飲み物（人工甘味料を使用しています）

●スポーツドリンク・経口補水液

500ml 中スティックシュガー約 10 本分以上の糖分を含みます



●調味料

砂糖・みりん・料理酒・めんつゆ・ポン酢・麴（こうじ）・甘酒・はちみつ・黒酢・寿司酢
飲むお酢は、量を摂りすぎるので良くありません
☆お酢のみの少量の味つけなら、さほど影響ありません

●食品添加物（人工甘味料）

アスパルテーム・スクラロース・サッカリンなど
発がん性・催奇形性・うつ病・頭痛・不眠・腎機能低下・精子の数を減少させるなど数多くの有害性の疑惑が持たれています
飲食物全体で、年間 1500 種類 24kg の食品添加物を口にしているとも言われます
カフェイン以上の依存性があります



●お酒

醸造酒（ビール・日本酒・ワイン・紹興酒・マッコリ）

糖質ゼロやカロリーオフのアルコール（たくさんの添加物が含まれています）

☆蒸留酒（焼酎・ウイスキー・ブランデー・ラム酒・泡盛）は、多量でなければ、さほど影響ありません



●キムチ・にんにく

上記の食品は、腸内の細菌叢の悪化を招きます 腸内細菌叢が悪化すると、異常発酵を起こし多量のガスや毒素を腸内に発生させます

腸の中で多量に発生したガスや毒素は、肝臓に行く大きな血管の圧迫を引き起こし、代謝（=エネルギーを作る）や解毒（=お酒・薬・老廃物などの分解）、胆汁（=脂肪の消化液）の生成という大事な働きをしている「肝臓」に大きな負担をかけます

また、腸内の毒素が血管内へ再吸収されると、自律神経のうちの交感神経を刺激するため「興奮しやすくなりイライラしたり切れやすく」なります

また、同時に血液循環を悪くするので、「肩こり」などのとどこおりを作ります

そして免疫力を下げます

また、炎症を起こしやすくなりそれが長引くことで、細胞の遺伝子に異変を起こし「癌」を形成する可能性があります

上記のような交感神経が優位な状態に疲れてくると、バランスをとろうとして今度は副交感神経が刺激されます

副交感神経が過敏になると、「花粉症」や「喘息」「アトピー性皮膚炎」などのアレルギー症状を起こします

また、傷が治りにくくなり「ケロイド」が出来やすくなります

そして甘い物は、体の中に水分を再吸収するのでむくみます

水分は冷えを招きます 冷えると免疫力が低下する・・・という悪循環に陥ってしまいます

さらに、記憶を司る脳の中の海馬というところの血流が悪くなることで「認知症」を発症したり、交感神経が強くなりすぎることで眠りが浅くなり睡眠中に行われる記憶の固定が悪くなるため「学力低下」を招いたりします また交感神経が強くなることで「多動」になったりと、良いことはありません

体の不調を感じたら、原因となっているこれらの「腸内細菌叢を乱す食べ物」を、まずは2週間徹底的に止めましょう 完全に絶つことで、治療の方向性が見えてきます

また、これらの腸内細菌叢を乱す食べ物を我慢出来ない時は、『キャベツ』を多く食べるようにしましょう キャベツを多く食べると、我慢をしなくてもこれらの食べ物を食べなくて済むようになります



ゆるる
クリニック

2016.6

