

脳がわらって、腸がよろこぶ

グッドライフ健康講座 1周年特別講演会

「健康と長寿のカギは、腸内細菌のチカラ」を開催

2019年6月29日(土)、(株)ビーアンドエス・コーポレーションは、関東・東海・九州で開催している「グッドライフ健康講座」の1周年を記念して、特別講演会を静岡県で開催しました。

講師には、テレビや書籍で大人気の腸研究の第一人者、東京医科歯科大学名誉教授／藤田紘一郎先生をお招きしました。会場には200名を超える方が来場。和やかな雰囲気の中、藤田先生の講演が始まりました。



第1部：基調講演

「健康と長寿のカギは、腸内細菌のチカラ」～東京医科歯科大学名誉教授／藤田紘一郎先生～

第1部では、藤田先生がなぜ腸の研究をされるようになったのか、というきっかけから、腸内細菌とアレルギーやリーキーガット（腸もれ）との関係、藤田先生が命名された腸内細菌の「デブ菌・ヤセ菌」、さらには腸内環境をととのえるための具体的な方法など、「腸内細菌」をキーワードに健康と長寿に役立つ様々なお話がありました。

健康寿命を延ばし、イキイキ過ごすために

御年79歳の藤田先生。今でも現役で数々の本を出版し、全国で講演活動をされています。基調講演の最後に次のようにお話されました。

「皆さんの中には、遺伝によって病気になると考えている方も多くいらっしゃると思いますが、実際にはあまり関係ありません。では、例えば125歳まで病気にならず元気に生きるにはどうすればいいか。腸です。腸内環境が鍵になります。食物繊維を多くとる、免疫を高める、活性酸素を抑える、色のある野菜や果物を多く食べる、そして笑って楽しく過ごす。そして、私も10年以上飲み続けている乳酸菌生成エキスを飲んで、腸内フローラを豊かにする。これが私の元気の秘訣であり、現代の私たちの救いにもなると考えています」

第2部：対談

「腸内フローラの最新情報」～藤田紘一郎先生、(株)ビーアンドエス・コーポレーション/鈴木聡～



第2部では、乳酸菌研究の過去から現在、藤田先生から見た腸内研究の発展についてのお話が対談形式で進められました。また、最近話題の「脳腸相関」について多く語られました。

腸と脳の良い循環を目指す

「うつ病は腸に関係ないと一般的にはされていますが、腸を調べてみると、幸せホルモンとして知られるセロトニンやドーパミンが大量に存在します。実は、これらの物質は90%が腸で作られています。うつ病はセロトニンが減っている状態なので、腸でセロトニンを作れるようにすれば、治ると考えられるのです。脳の病気は腸の病気というくらいこれらは密接に関係しています。また、ストレスがあると、腸内の悪玉菌が増えるとも言われています。増えた悪玉菌で腸の働きが悪くなり、ビタミンやホルモン、セロトニンの合成にも影響が出ます。すると、ビタミンやホルモンは、脳にも必要なもので、結果として脳の機能は低下します。こうなると、ちょっとしたことでストレスにつながり、腸にそのストレスが伝わり、ビタミンやホルモンが合成されにくくなってしまいう悪循環に陥ります。逆に、腸をととのえれば腸の機能が活性化し、ビタミンなども合成されるため、脳も活発になるという良い循環につながります。この良い循環を目指して腸をととのえることが重要なのです」

<参加者さまの声>

- とてもためになる、そして楽しい講演会でした。腸は本当にすごく大事なんですね。
- 貴重なお話が聞けました。先生の講演内容を生活の中で実践したいと思います！
- 腸と脳のお話を聞いて、腸が大事だということがよくわかりました。腸内を元気にするよう頑張ります。
- 腸内細菌の大切さがよくわかりました。先生のお話に基づき、健康・長寿を目指していきたいです。

ご来場いただきました皆様、ありがとうございました。