

ウンコの話

『キタナイもの』は汚くない！

地球上には多くの生物が生きています。強いものが弱いものを食べる「食物連鎖」を通して、エネルギーと栄養素の受け渡しをしながら生活しています。食物連鎖によって動物がほかの動物を食べて栄養素にする一方、体は不要なもの「ウンコ」として排泄しながら生きています。そして寿命が来ると、生物は死んでしまいます。

その死体やウンコなどの排泄物を分解してくれるのが細菌です。細菌が、生物が作ってきたタンパク質や脂肪・核酸といった有機物を無機物に分解します。これらの無機物は土壌や岩石として川や海に積み重なりたまっていく。そして、その無機物質をこんどは植物が長い年月をかけて「光合成」という方法で有機物質に変えていきます。

太陽の光をエネルギーにして植物が無機物質から糖質やアミノ酸などの有機物を作り、それが新しい生命の誕生の原料となっていたのです。

つまり、ウンコ、死体、細菌などの『キタナイもの』が地球上の生態系を守るために重要な働きをしているということです。

私達が生活している現代社会は、ただ外見の美しさだけを肯定する社会になった。子供達の教育ではキタナイものや残酷なものに触れることはない。

「ホテルはキレイだ。ホテルが生き残れる地球を残そう」という。しかし、ゴミブリが出てきたらただちに叩きつぶすような日本人を作ってしまった。

『腸は体の防衛庁』

腸は目に見えない敵、ウイルスや有害な小さな菌から体を守る役目を果たしています。腸で作られるウンコの半分は細菌でできています。大腸に棲んでいる細菌の数は百兆個以上とされています。

その細菌の中にビフィズス菌や乳酸菌など善玉菌といわれる菌、そして悪玉菌の代表である大腸菌やウェルシュ菌などが共存しています。ただし、悪玉菌といわれている細菌でも、たとえば大腸菌はビタミンを合成したり、他の有害菌が大腸に定着するのを阻害したりして、私たちが病気にならないようにしている。つまり悪玉菌もけっして「いらぬもの」というのではなく、善玉菌とのバランスが大切なのです。

現代の日本人の多くは、この「腸内細菌のバランスがくずれて」いる状態である。特に若い女性に多く、その理由として食事時間が不規則、規則正しい排便タイムがない、お菓子やパンなどの残渣物の出ないものを食べている、ダイエットなどの食事制限などが挙げられます。

「腸内細菌のバランス」がくずれると、大腸がんや大腸ポリープ、大腸炎などの病気を引き起こしやすくなる。また、吹き出物や肌のくすみ、アレルギーなどといった肌のトラブル、さらに肥満、肩こり、動脈硬化、糖尿病などの諸症状にも「腸内細菌のバランス」が関係しているということです。

「腸が元気だと、カラダの免疫力が高まって病気にかかりにくくなる」

腸が元気＝よいウンコがでる→元気も出る→やりたいことをやる→ごはんが美味しい→充実感がある→ぐっすり眠れる→よいウンコが出る