### 主な著書

「笑うカイチュウ」「空飛ぶ寄生虫」(講談社文 庫)、「原始人健康学」「こころの免疫学」(新潮選 書)、「清潔はビョーキだ」(朝日文庫)、「ウンココ 口」(実業之日本社文庫)、「水と体の健康学」「免 疫力をアップする科学」「病気を防ぐ『腸』の時間 割」(SBクリエイティブ)、「50歳からは炭水化物を やめなさい」(だいわ文庫)、「脳はバカ、腸はかし こい」 (三五館)、「腸をダメにする習慣、鍛える習 慣」「人生100年時代!腸から始める加齢の極意」 「隠れ病は『腸もれ』を疑え」(ワニブックスPLUS 新書)「体がよみがえる『長寿食』」(三笠書房)、 「ボケるボケないは『腸』と『水』で決まる」(朝日新 書)、「病気にならない乳酸菌生活」(PHP文庫)など。

物質が体内に入り込んでしまうこ 原因の1つですが、小麦は私たち と。これによってア 症状が現れます。 る、いろいろなア

来は除去されるべき様々な有力 - は小麦に含まれるグルテンが 性皮膚炎

は、腸の粘膜に穴が空き

がわかっていて、腸内環境を善玉菌

善玉菌を増やす

作用があること

を食べることです。発酵食品には

優位の状態に保ってくれます

れているのが「リ

腸が原因で起こるのです。

また、最近特に問題視さ

めには、味噌、納豆、ぬか漬けといっ

伝わる発酵食品

にすることが大切です

ね。そのた

ありますが、まずは善玉菌を優位

などの病は、脳ではなく

ています。うつ病や自閉でも、ほとんどは腸が生成

藤田

をう

といった脳内の幸福物質

パミンやセロトニン

心にまで影響を及ぼして

のが食物繊維です。 役目を果たすだけでなく、食物繊 きた際、いち早く動き出す門番の 157などの有害な菌が侵入 極的に摂 悪玉菌は〇

父が突然倒れ「これはまず ました。跡を継ごうと決めたのは、 し、父が創業した今の会社に入 私は30歳の時に商社 を退

### Kouichirou Tsuji

辻 幸一郎 辻安全食品株式会社 代表取締役社長 辻安全建築有限会社 代表取締役 内閣府食品安全モニター 健康医療コーディネーター 一般社団法人天才の卵理事 アレルギー検査協会理事

関東学院大学卒業後、医療機器商社入社後営 業職として勤務。2001年辻安全食品に入社後は 商品開発、経営管理、大学、専門学校、その他各 種セミナー講師など講演活動の傍ら、私生活で は、3男児の父親として子育て奮闘中。



### Kouichirou Fujita

藤田 紘一郎

すが、腸の働きってすごいんで

長年活動してらっしゃるわ

1939年、中国・旧満州に生まれる。東京医科歯科 大学医学部を卒業後、東京大学大学院医学系 研究科博士課程修了。医学博士。テキサス大学 留学後、金沢医科大学教授、長崎大学医学部 教授、東京医科歯科大学大学院教授、人間総 合科学大学教授を歴任。現在、東京医科歯科大 名誉教授。専門は感染免疫学、寄生虫学、熱帯 医学。寄生虫とアレルギーとの関連を疫学およ び免疫学的に研究、腸内環境と免疫の研究、感 染症と水の研究を続ける一方で、生態系から見 た現代の人間社会のゆがみを追求している。

> 藤田先生は腸研究の第||人者と 切にする動きが高まっています

態が悪くなると、風邪をひ 藤田 き起こします。さらに腸は と、様々な不調や病気を 細胞に負けて きやすくなったり、アレルギ を引き起こしたり、が を司っています 腸は免疫機能の70 しまっ 。腸の たり

どのア どを避けるだけで改善することが れていませんが、アレルゲン食材な をたくさん見てきました。ア とで、症状が回復していくケ 品を届けるなか、三大アレルゲンな 多いのは、注目すべきことだと思い 性皮膚炎は未だ原因が解明さ 材を遠ざけるこ

は、どうすればいいのでしょう。 腸内環境を正常に保つために 腸内には、善玉菌、悪玉 かがう日和見菌の3つが 菌

藤田 腸に寄生す かったんです。「なぜだろう レルギーなど存在していな 島に訪れると、そこにはア 響を受けて医師になり ?」と調べていくと、人間の した。30歳くらいの時、 ネシアのカリマンタン 軍医だった父の影 る「回虫」に、

そこから、どんどん腸の研究に没 質があることがわかった。 を抑制する物

辻安全食品株式会社

人の健康を奪う生活環境がかえってきれい過ぎる

聞かせください。

お二人が今の道に進

東京都杉並区荻窪2-41-12 TEL.03-3391-6261

創業39年の食物アレルギー対応食品会社。調 味料、パン各種、お菓子、冷凍食品、レトルト食 品、スキンケア商品等、幅広いアイテムを用意。 有名ホテル、大手レジャー施設、レストランチェ ーンから全国の病院や保育園に食品を納品。近 年、食物アレルギー児を対象にしたツアーの監 修を行う。また、アメリカ大使館、アメリカ穀物協 会からの依頼により、グルテンやカゼイン除去の 商品を開発。自閉症や発達障害のお子様向け の商品開発、シックハウス症候群対策の建築に

### Corporate Profile

http://www.tsuji-a.com

### 腸の果たす役割改めて注目したい

せん。創業39年になる当社は、ア るものを数えればきりがあり ものはたくさんあります。 体質の方々に安全安心な食

で悪玉菌に仕事をさせる、

の心配はありません。しかも驚く ますが、せっせと働かせておけばそ と悪玉菌は有害物質 ことに、分解の過程でビタミンも のが を発生させ

腸を整えて健康に生きる。 医師として活躍する傍ら、腸研究の権威として社会に貢献してきた医学博士の藤田紘一郎氏。 一方、辻幸一郎氏は辻安全食品株式会社の代表取締役として、安全安心な食品を世の中に広めてきた。 立場は違えど、人々の健康を支えてきた二人は、共同で講演活動をするほどの間柄だ。 腸をテーマに、それぞれの取り組みや考えを語ってもらった。 後藤武樹=文 佐々木信行=写真 医学博士東京医科歯科大学 藤田 郎

腸活は振り

しに

戻るのです。

うないものではなく、原材料表示ていることが原因でした。いかに腐る。

加物を使って腐らせないようにして

位、賞味期限の長いものや、

添加物の入った食品ばかりを食べ かったのは、保存料をはじめとす

を

# 健康に悪影響を及ぼします。

知の の医療費が増加していることは、周 便利なお店の出店数に応じて日本 変化し、特に24時間営業している る食品から腐らない食品と大きく

必ず のです。現代の日本人は土から離 林、ジャングルが握っていると思う 気づきました。健康のカギは、森 辻 ということは、きれい過ぎるとよ のに、アレルギー ず、原因不明の症状がいっぱい出て アジア諸国をはじめとする発展途 きました。反対に、発展途上国は 本の衛生環境は良好にもかかわら 上国にアレルギ くないのですよね。 私も世界中を歩き回る中で、

『図解

三笠書房

腸内環境を整えて、マイナス | 0歳若返る!

「体が若くなる食」「心が晴れる食」「頭が

冴える食」が一目瞭然!

体がよみがえる

「長寿食」』

藤田 紘一郎 著

価格:本体630円+税

藤田先生はどう思います れ過ぎのように感じるのですが か

の種類が決まってしまうため、特るのです。生後1年半で腸内細菌 藤田 に赤ちゃんには土をなめさせるこ は土には、よい働きをする菌がい といって、アメリカでは土を食べるこ とが大切です。「ea あることが証明されています。 「土壌菌」と呼ばれる菌が大事で まったく同感です ね。近年、 実

辻

頑張って善玉菌優位の状態に

しても、保存料を口にしたら一発で ウトです。以前、若者の腸内

かせいただけますか

お二人の今後の目標をお聞

はほとんど検出されませんで乳酸菌、ビフィズス菌ゼロ!善玉

菌を調べたことがあるのですが、

内食やホテルの食事を「アレルギ るのです。そのために飛行機の機 いただける仕事をすることに尽 ー対応」にすることは「必然」なの で良かった。」と思って

『ヤセたければ 腸内「デブ菌」を

藤田 紘一郎 著 ワニブックスPLIS新書

価格:本体830円+税

太る、太らないは腸内細菌の仕業だった。

リバウンドなしのダイエットを始めて、健康

減らしなさい』

藤田 当に素晴らしいですよね。また、日 考えると、辻さんの取り組みは本 あふれているのに、無添加のものが 体どれだけあるでしょうか。そう しも清潔とはいえない環境な 世の中にこれだけ などとは無縁です。 食べ物が

『病気にならない

乳酸菌生活』

藤田 紘一郎 著

価格:本体660円+税

PHP研究所

発酵食品や油、アレルギーや抗生物質など

に関する正しい知識と、かしこい乳酸菌生

藤田 紘一郎先生の書籍紹介

が少ないことに

せっかくの努力も台無しにほんの少しの保存料で

藤田 べる食品を広めていくか。の確認をして腐りやすいも 私の今後の大命題です。 私の実験でも、保存料を食 ものを食 それ

の症状に悩まされているのは、腸に なり いいですね。 動きをさらに後押ししていけ う意識が広まってきました。この 高まり、腸内環境を整えようとい ほどではないけれども、原因不明 落ちるし、幸福物質は出ないし、ビ べた人の腸内細菌は一時的にゼロに タミンも作れません。命に関わる 。最近はようやく るものだと私は確信 すると免疫力は 人々の関心が たら

切さと同じように、菌と暮らす 載したら、「先生が病気では?」と清潔は病気だ』というコラムを連 だと感じています。 要性を発信し続けることが使 あります。日本ではまだまだ除菌 よくないと、欧米では認められつつ になってようやく清潔過ぎるのは 物議を醸しました(笑)。で したがる傾向が強いので、腸の大 また30年ほど前、 ある新聞で『 b · 今

辻 幸一郎氏セミナー情報

日時:2018年12月20日(木)14:30~17:30 参加費:IHTA会員5,000円:/一般の方6,000円 生きるため必要な『食べる』ということにしっかり目を向けられていますか?健康に気を使っている"つもり "になっていませんか? しっかりと見極め賢い選択ができるようになりましょう。

『CM(広告)に騙されないで!実は危険なモノ』~シックハウス症候群って!? 香書って?!~

日時:2019年1月17日(木) 14:30~17:300 参加費:IHTA会員5,000円:/一般の方6,000円 カラダに悪いもの、悪い理由について、また逆にカラダにいいもの、いい理由について何を選べばいいの か、正しい選択方法までしっかりお伝えします。

『食の安全』~知ったら鳥肌! 怖い怖い食べ物の話~

ません。簡単

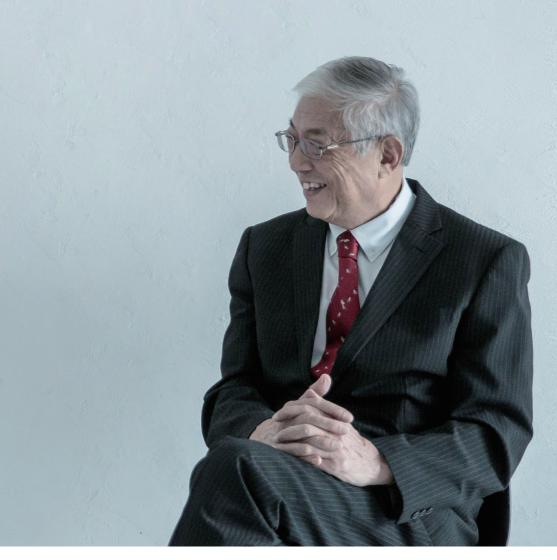
事は、かけがえのない仕事です 事が欠かせません。健康を支える 整体、アロマといった、皆さんのお仕 過ごせます。その ブな気持ちになれれば、健やかに います。安らかに、そしてポジティ たが、あとの3%は心が関係して 人間の幸せに直結する ためにはヨガ

がら、日々の健康管理をしていただ さんも口にするものに気をつけ 便利な食品は、怖いのです。ぜひ皆 ればと思います な

南が支配しているとお伝えしま 藤田 免疫機能の70%は腸内 互いに頑張り ましょう

O7 iHTA-PLUS

## い過ぎる環境は、



にすると るにもかかわらずです。菌がいな た。普段、乳酸菌飲料を飲んでい

る

大きな声で、そう

たいで

腸内細菌1

00兆から20

0兆個

人の体細胞は37兆、日本人は

ジをお願いします。

人間は食べた物でできて

最後に会員の方々へメッ

セ

に体重を落としましょう。