

## 第10回 マクロビオティック医学シンポジウム 「腸内フローラが変わればカラダもココロも変わる」

3月20日に新宿の「安与ホール」にて第10回マクロビオティック医学シンポジウムが開催されました。

開催日：2017年3月20日(月・祝)  
時間：13時00分～17時10分  
開催場所：安与ホール(東京都新宿区)  
登壇者：内藤裕二氏、渡邊昌氏、  
勝又会長  
参加人数：合計109名



### ①日本CI協会 勝又会長講演「身土不二と腸内フローラ」



▲勝又会長講演

西洋医学は知性・科学的な側面がある。自然を異質なものととして考え、分析管理する能動的な分析科学だといえる。一方、東洋医学は感性・宗教的な側面がある。自然の一部として調和する方法を考え、受動的な感性の学問だといえる。どちらも違いがあるが故に、協調できる部分があるのではと感じている。何でも自動化して便利な世の中になったが、心が育たない。日々の生活で心を育てる事が大事。

### ②内藤裕二先生講演「腸内フローラが変わればカラダもココロも変わる」

日本は世界で最も大腸がん死亡率の高い国であり、影響するのは遺伝子ではなく環境要因が大きい。人間の体には腸内細菌がおり、自分のフローラをどう良い菌にするのが大事。腸内フローラを決めるのはライフスタイルで、遺伝子より食事の影響が大きく、食べる食物繊維の量で腸内細菌が変動する。



▲内藤先生講演

### ③渡邊昌先生講演「糖質制限食の是非 細菌の世界と私たち」

通常の食生活では1日約400～500gの糖質を摂取している。1日20g以下に抑える「スーパー低糖質制限食」という考え方がありますが長期的にはリスクもある。動物性よりも植物性のたんぱく質、どういったたんぱく質やアミノ酸を摂れば良いのかという時代に変化している。健康長寿をめざす食事としては、主食(玄米)、一汁、主菜、副菜で、「ま・ご・わ・や・さ・し・い」(豆・ごま・わかめ・野菜・魚・椎茸・芋)を摂る事を意識する事が必要。感性で自分の体に必要なものが分かるようになる。

関心の高いテーマで、参加者の方からの質問も多く活気にあふれていました。  
マクロビオティックを違った観点で考えることができました。

レポート：オーサワジャパン 武藤

詳しくは、今月号に同封している医学シンポジウム冊子「腸内フローラが変わればカラダもココロも変わる」をご覧ください。

