



お元気ですか？ あなたの腸内細菌

私たちの腸は、不思議な能力を持っています。食べ物の成分を素早くキャッチして、栄養分は取り込み、毒素は排泄する働きがあります。今回は、そんな腸の中にある「菌」についてのお話です。「菌」って聞くと、病原菌？ 病気になりそうと思う人も多いのではないのでしょうか？

腸内細菌って？

人間の腸には、約 500～1000 種類、約 100 兆個の菌がおり、働きによって大きく3つに分類されています。

- ①善玉菌 (ビフィズス菌や乳酸菌など) ……免疫力を高め、病原菌の感染や発がん物質の生成を予防。花粉のアレルギー症状を軽減するなど。
- ②悪玉菌 (大腸菌やクロストリジウムなど) ……有害物質を産出し老化の促進や、下痢や病気を引き起こす。また、がん発症の引き金になる。最近では、肥満とも関係しているのではないとも言われている。
- ③中間菌 (それ自体は特に影響がない菌) ……腸内の環境により善玉に働いたり、悪玉に加担したりする。

腸内細菌は腸内で「草むら」のようにまとまりを持って生きています。その様子を腸内細菌叢(ちょうないさいきんそう)、または、腸内フローラといいます。腸内に善玉菌が 20%以上いれば腸内環境が良好で、バランスが良いとされています。



あなたの腸内環境は良好ですか？

腸内環境の状態は、便でわかります。腸内環境が良く理想的な便は、バナナ状・半練状、黄色がかった褐色で、においがキツくなく毎日つるんと出ます。腸内環境が良くない(悪玉菌が多い)と、便は黒っぽく悪臭があり、形はカチカチだったり、水のようにだったりします。さらに有害物質が、腸から吸収されて血液により全身に運ばれて、口臭・体臭の原因となります。

腸内環境を整えて快腸ライフを手に入れよう！！



☆善玉菌を増やそう

- ①乳酸菌・ビフィズス菌をとる。
乳酸菌といえば、ヨーグルトが代表的ですが、みそ・しょうゆ・漬物・納豆などの発酵食品(植物性乳酸菌)もとりましょう。
腸に良い影響を与えるためには、ヨーグルト1日 200gとる必要があります。



- ②オリゴ糖をとる。
善玉菌は糖をえさとしており、オリゴ糖(ヨーグルト、大豆、はちみつ、バナナなど)はビフィズス菌を増やします。

- ③食物繊維をとる。
食物繊維は、善玉菌のえさとなり善玉菌を増やします。
野菜、果物、海藻、きのこ類、豆、穀類などは、食物繊維が多く便を作る材料に不可欠です。

☆悪玉菌を減らそう

- ①たんぱく質が多い食べ物を減らす。
悪玉菌にはたんぱく質をえさにするものが多いので、特に肉を食べ過ぎないことです。

乳酸菌は熱や酸に弱く、加熱や強い酸性の環境では死んでしまいます。生きたまま大腸まで届く乳酸菌がベストですが、死んだ乳酸菌も小腸内で免疫力アップに役立ちますよ。

※腸内の善玉菌を増やすことで、腸年齢を若く保ち、健康寿命を延ばすことにつながります。

なお、食事療法を行なっている人や内服中(ワザラン服用など)の人は主治医の指示を受けてください。