



●腸内環境を整えて健康に過ごしましょう●

私たちの腸の中には、およそ100種類以上、100兆個を超える膨大な量の細菌が存在しています。これらの細菌の集まりは腸内細菌叢(腸内フローラともいいます)と呼ばれます。近年では腸内細菌はいろいろな疾病に関係していることが次々と明らかにされており、腸内細菌叢をバランスよく保つことが健康のカギと考えられています。腸内細菌は、有用な働きをする「善玉菌」、「悪玉菌」、「日和見菌」があります。

善玉菌を腸内に増やそう

善玉菌の働き

【代表的な菌】

- ・ビフィズス菌
- ・乳酸菌

- 感染症や便秘を予防する
- 免疫機能を刺激して病気を防ぐ
- 悪玉菌の増殖を抑える
- 腸内でビタミンの産生をする
(B1・B2・B6・B12・K・葉酸)



善玉菌を摂取する

ビフィズス菌・乳酸菌を含む食品

- ・ヨーグルト
- ・乳酸菌飲料
- ・納豆 等



口から摂り入れた菌すべてが、そのまま腸内に住み着くわけではありません。定期的に摂取し続けることにより、腸内環境を整えることができます。

善玉菌の「エサ」になる物を摂取する

オリゴ糖や食物繊維を含む食品

- ・野菜類・イモ類
- ・果物類・豆類
- ・海藻類・きのこ類



特に水溶性食物繊維は、小腸で吸収されず、大腸まで届き善玉菌の「エサ」となります。(みやei新聞7号参照)

オリゴ糖は急に多く摂取すると下痢をおこす場合もあります。

食事のバランスを考えながら、これらの食品も取り入れていきましょう

善玉菌は年齢とともに減る傾向があります。積極的に補充し、良い腸内環境を育てましょう。

悪玉菌を増やさないことも大切

不規則な生活やストレス、加齢、抗生物質の服用、脂肪の多い食事などによって、バランスが崩れ、悪玉菌の割合が増えてしまうといわれています。善玉菌の割合を増やし、腸内環境を整えるためにも食生活をはじめとする生活習慣の見直しを行ってはいかがでしょうか。

参照：腸内細菌と健康(厚生労働省 e-ヘルスネット 他)