



# 栄養新聞

3.4月号



## 腸内環境を整えて 元気な毎日を送ろう！



消化や吸収など様々な役割を担っている腸。  
腸の健康は全身の健康にも大きく影響しています。  
食生活から腸内環境を整え、健康な体を作りましょう。

### 腸内環境を整えるメリット



#### 1. お腹の調子を整える

便秘と下痢は相反する症状ですが、どちらも腸内細菌の悪化が原因の一つと考えられています。腸内環境が整うと腸の働きがよくなることから、便秘や下痢の症状を改善する効果が期待できます。また、腸内に老廃物が溜まると吹き出物やニキビなど、肌荒れの原因にもなります。

#### 2. 免疫力がアップ



腸は脳に次ぐ多くの神経細胞が存在するため、「第二の脳」と呼ばれています。さらに、体内の免疫細胞の70%が腸管に存在しているので、腸内環境の悪化は免疫力の低下につながり、風邪や病気にかかりやすくなります。



#### 3. 腸と脳の関係



「脳腸相関」という言葉がありますが、これは脳と腸が自律神経やホルモンなどの情報伝達物質を介して、お互いに影響を及ぼしあうことを示す言葉です。お腹の調子が悪いと気分がすぐれないことがあります。また、ストレスを感じるとお腹の調子が悪くなることもあります。腸の健康を保つことは脳にも影響してくるのです。

## 腸内細菌

腸内には細菌がおよそ1000種類、100兆個も生息していることが知られています。腸内細菌は善玉菌、悪玉菌、日和見菌の3種類に分けられ、これらの菌は互いに密接な関係を持ち、複雑にバランスをとっています。

### 善玉菌

善玉菌は乳酸や酢酸などを作り、腸内を酸性にすることによって、悪玉菌の増殖を抑えて腸の運動を活発にし、食中毒菌や病原菌による感染の予防をします。



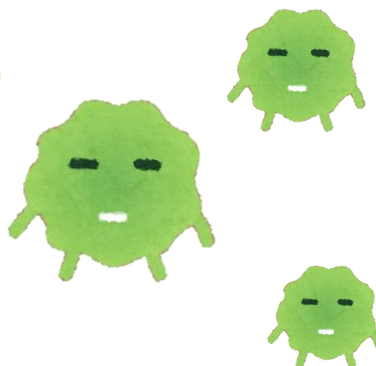
### 悪玉菌

悪玉菌は、たんぱく質や脂質が中心の食事、不規則な生活、ストレス、便秘などが原因で、腸内に増えてきます。悪玉菌が増えると、便秘や下痢などお腹の調子が悪くなることがあります。



### 日和見菌

日和見菌は腸内細菌の7割を占め、善玉菌が優勢な状態であれば善玉菌につき、腸内で発酵活動を行います。一方で、腸内で悪玉菌が優勢となれば、悪玉菌になびいてしまい、腐敗活動を行います。



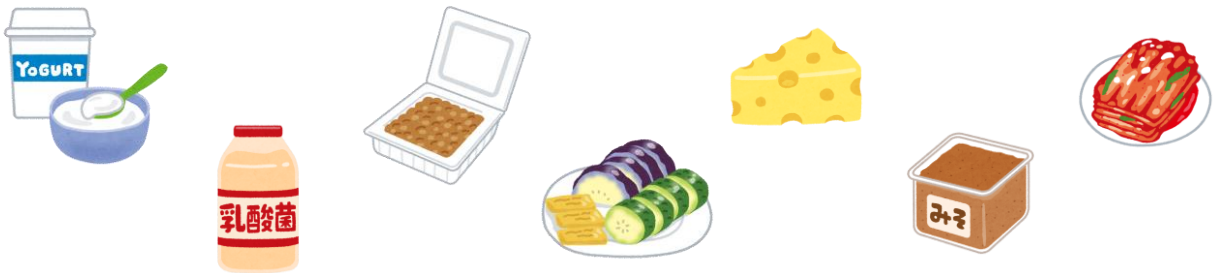
腸内細菌のベストなバランスは、善玉菌2割、悪玉菌1割、日和見菌7割とされており、腸の免疫細胞が活性化する良いバランスとされています。

## 腸内環境を整える食品

健康的な腸内細菌は、ビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌が優勢である状態です。腸内の善玉菌の割合を増やす方法には大きく分けて2通りあります。

### 1. 生きた善玉菌である「プロバイオティクス」を直接摂取する

食品ではヨーグルト・乳酸菌飲料・納豆・漬物など、ビフィズス菌や乳酸菌を含むものです。ただし、これらの菌は腸内にある程度の期間は存在しても、住み着くことはないと言われています。そのため、毎日続けて摂取し、腸に補充することが勧められます。



### 2. 腸内にもともと存在する善玉菌を増やす作用のある「プレバイオティクス」を摂取する

食品成分としてはオリゴ糖や食物繊維で、これらの成分は野菜類・果物類・豆類などに多く含まれています。消化・吸収されることなく大腸まで達し、腸内にもともと存在する善玉菌に、好きな炭水化物の「エサ」を優先的に与えて、数を増やそうという考えです。オリゴ糖は大豆・たまねぎ・ごぼう・ねぎ・にんにく・アスパラガス・バナナなどの食品にも多く含まれています。



## 腸内環境を整える生活習慣

### 運動習慣をつけよう

毎日の運動習慣が善玉菌を増やすと報告されています。運動を行うことで腸の動きが促されるので、1日30分程度ウォーキングなどの運動習慣をつけましょう。



### 十分な睡眠を

睡眠不足は自律神経が乱れる原因となり、腸にも悪影響を及ぼすといわれています。また、悪玉菌が多いと睡眠の質も悪くなりやすいといわれています。

### ストレスをためない

ストレスは悪玉菌の大好物です。下痢や腹痛を引き起こす原因になります。趣味や十分な睡眠でストレスを発散し、善玉菌が優勢になるような腸内環境づくりをしましょう。



### 朝食をとろう

朝食の摂取は体内リズムを整え、胃や腸を刺激し、排便反射を促しやすくします。朝食後にトイレに座る習慣をつけると、排便習慣が整えられやすくなります。

#### 【参考文献】

腸内細菌と健康/e-ヘルスネット  
便秘と食習慣/e-ヘルスネット  
腸の大掃除でやせる！健康になる！/マキノ出版