

# えいよう掲示板

先日患者様から「善玉菌を増やすにはどうしたらよいですか」という質問を受けました。腸内の細菌は毎日の食生活によって大きく左右されます。今回は、「腸内環境を整える」をテーマにお話ししていきます。

## 腸内細菌とは

腸内細菌は種類や性質によって集まり、これを「腸内細菌叢」と呼びます。

腸内細菌には、3種類のグループがあり善玉菌と悪玉菌、どちらでもない日和見菌があるとされています。腸内細菌のパターンは人によって違い、母親の腸内細菌をベースに、食生活や生活環境によっても変化すると言われています。抗生物質や食中毒等によって細菌のバランスが崩れたとしても、元に戻る力があります。

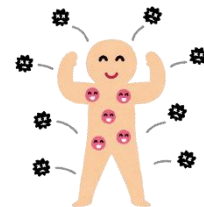


## 腸内環境を整えるメリット

腸は体の免疫力、代謝、脳機能などの全身の働きに深く関わっています。

### 腸内環境を整えるメリット1：免疫力UP

外部から入ってくるウイルスや細菌から体を守るのが免疫。腸には、体の免疫細胞の70%が集まっていて、これを「腸管免疫」と呼びます。口や鼻からウイルスや細菌が入ってくることが多いため、これらの外敵から体を守るための免疫部隊です。腸内細菌が免疫細胞のサポートもしているため、腸内環境を整えることは体の免疫力アップにもつながります。



### 腸内環境を整えるメリット2：代謝が上がる

腸内環境がよいと、栄養をスムーズに吸収しやすくなる為、体の隅々に栄養が行き渡りやすくなります。代謝の役割を担っている肝臓にも栄養が効率よく運ばれて活発に働けるようになる為、代謝が上がります。そのほかの内臓も正常に働くので体温が上がり、カロリーが消費されやすい体になります。

## 腸内環境を「食事」で整える

### 〇プロバイオティクス

生きた善玉菌を摂取すること。

代表的な菌に乳酸菌・ビフィズス菌があります。

ヨーグルト、キムチ、ぬか漬け、味噌、納豆、塩麴、チーズ

### 〇プレバイオティクス

善玉菌の餌になる食品を摂取すること。

食物繊維やオリゴ糖は菌を育てる餌になります。

海藻類、甘酒、きゃべつ、たまねぎ、ごぼう、りんご、ぶどう、バナナ（オリゴ糖を含む野菜や果物）、大豆製品  
きのこ類





腸内フローラ (=腸内細菌叢) には、**善玉菌 2・悪玉菌 1・日和見菌 7** という理想のバランスがあります。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。腸内を酸性に維持するためには、腸内環境をコントロールして、日和見菌を善玉菌の味方につける必要があります。

腸では、毎日のように善玉菌と悪玉菌の縄張り争いが起こり、腸内フローラのバランスが変化します。この争いは出生時から始まり、離乳期、青年期、老年期と、経年的にその様相は変化しています。しかし、年齢に関係なく腸内フローラのバランスが崩れてしまうこともあります。この理由の一つとして、高脂肪の食生活があげられています。腸内環境は食べたものに大きく左右されるため、腸内フローラを良いバランスで維持するためには、栄養バランスのとれた食事が大切です。食事だけではなく、適度な運動でも腸内フローラが活性化するといわれています。上で示した、善玉菌を増やす食べ物を積極的に取り入れて、腸に良い食生活「腸活」を心がけていきましょう！

☆簡単シンバイオティクスな組み合わせ☆



雑穀グラノーラを  
ヨーグルトと一緒に！



野菜たっぷり豚汁！



厚揚げステーキ  
キムチチーズトッピング♪