



サルスベリ

# じゅんてんだより

- ・腸内フローラって？
- ・夏！！熱中症にご注意を
- ・季節のレシピ 「茄子のオープン焼き」

平成 28 年 7 月号 vol.302

# 腸内フローラって知ってる??



腸内フローラとは……

私たちの腸内には数百種を越える、約 100 兆個もの腸内細菌が住みついています。

小腸の終わりから大腸にかけて、腸内細菌がグループごとにまとまり、びっしりと腸の壁に敷き詰められている様子が、花畑にたとえて「腸内フローラ」と呼ばれています。

(flora=お花畑)

## 腸内細菌について

腸内細菌を大きく分けると、有用菌(善玉菌)、有害菌(悪玉菌)、日和見(ひよりみ)菌の3種にわかれます。

日和見菌というのは、腸内細菌の数では一番多く、普段は人体にほとんど影響を与えませんが、いつも善玉、悪玉どちらが優勢かをうかがっていて、その時その時で優勢なほうに加担するという性質をもっています。



善・悪と言われてはいますが、悪玉菌のなかにも消化を促すのに必要な役割をしている菌もあり、これら3種の菌が良いバランスで保たれていることが、腸内環境には大切なことなのです。

## 腸内フローラのバランスが崩れると、どうなるの？

例えば、腸内細菌が減少したり、そのバランスが崩れることによって、アトピーや花粉症などのアレルギー性疾患が起こりやすくなるといわれています。近年この症状の患者が増えていることも、腸内環境の影響が考えられるのです。

また、ドーパミンやセロトニンなど、人が幸せを感じるために必要な物質は、多くが腸で作られていることがわかっており、それが減少することによってうつ病やパニック障害をはじめとするいろいろな心の病気も起こってしまうそうです。

そしていうまでもなく、肥満や糖尿病なども、「腸内フローラ」の乱れが関係していることが最近の研究でわかってきています。

## 腸内フローラの理想的な割合は

善玉菌 2 : 悪玉菌 1 : 日和見菌 7

といわれます。常にこのバランスであることが理想ですが、年齢や食生活、ストレスの状態などの影響により、腸内フローラのこの割合は常に変化しています。

生活習慣やストレス、食生活等を今すぐに改善するのは難しいですよね？

最近では乳酸菌強化食品やサプリメント等も多く販売されていますので、食生活を改善するのが難しいという方はそれを取り入れるのも良いかもしれません。



### 日本人の腸内フローラが乱れている？

日本人は古来肉食ではありませんでした。そのため、動物性脂質や動物性タンパク質を上手く消化できる人が、欧米に比べ少ないと言われます。

近代化に伴い、肉食型の食生活をはじめ、白砂糖やスナック菓子・炭酸清涼飲料水、コンビニ・ファストフード店の添加物を多量に使用した加工食品などを大量に摂取するようになった我々。

その影響により日本人の腸内細菌数は戦前に比べて、とても少なくなっているといわれています。細菌が減少すると腸内フローラのバランスも崩れ、腸年齢も老化していくのです。

バランスのよい腸内フローラを保つために、次のことを少しでも減らせるよう注意して生活してみてください。



- ・添加物が多く入っている加工食品
- ・塩分の摂り過ぎ
- ・暴飲暴食
- ・アルコールの大量摂取
- ・喫煙
- ・運動不足



この項目を見ていくと、腸内フローラの健康とは、つまり全身の健康につながるのことがわかりますね。

### 腸内フローラを整えよう！！

お腹の中の細菌のバランスを良好な状態にするために、積極的に摂取したい食品をご紹介します。

#### 1.「善玉菌を活性化させる菌やそれらを含む食品や製品」

乳酸菌やビフィズス菌などを含むヨーグルトや乳酸菌飲料、チーズ、ぬか漬け、キムチ等の発酵食品



#### 2.「善玉菌のエサとなって活性化させる食品成分」

オリゴ糖や食物繊維豊富な食品。(ゴボウ、タマネギ、大豆、ハチミツ、きな粉等)



腸内の善玉菌の働きを助ける(1)と、善玉菌のエサである(2)をともに摂ることで、さらに良い効果が期待できます。

最近ずっと疲れが取れない、どうも気分がすっきりしない、というあなたも、腸内環境を整えることから始めてみませんか？

