



## 腸活のすすめ

関東中央病院 看護師 伊東未晴

みなさま初めまして。私は CDEJ と NST（栄養サポートチーム）専門療法士の資格を持ち、院内で活動しています。資格の特性上、栄養に携わることが多いです。今回は、勉強会や学会に参加するとよく耳にする腸活についてお話したいと思います。最近食品売り場やテレビの CM でも腸活について目にする事が多くなった印象があります。私たちの腸の中には、500~1000 種、100 兆個もの細菌が生息しています。菌が密集している様子がお花畑（フローラ）のようにみえることから、腸内フローラと呼ばれます。健康維持・老化を防ぐ善玉菌（全体の約 20%）、病気の引き金になる悪玉菌（全体の約 10%）、その時の優勢な菌の味方をする日和見菌（全体の約 70%）により構成されています。腸内フローラのバランスが崩れると、様々な体の不調、免疫機能の低下、2 型糖尿病や肥満、がんなどにも関わると言われています。腸内のバランスが崩れる要因として、食生活の乱れ・加齢・薬の影響・不規則な生活・運動不足・睡眠不足などがあります。そこで大切になってくるのが腸活です。腸活というだけあって、一度良いものを摂取すれば終わりではなく、日々継続していくことが大切になります。まず善玉菌を増やすには、ヨーグルトやぬか漬、納豆、醤油、味噌、キムチ、チーズなどの発酵食品を食べること。これらの中には、善玉菌が多く含まれています。善玉菌を摂取することをプロバイオティクスと言います。次に、その善玉菌のエサとなる食物繊維を摂ることで、善玉菌の働きを活性化させること。このことをプレバイオティクスと言います。野菜、穀物、イモ類、大豆、オリゴ糖などの食品が含まれます。また、水溶性の食物繊維は、整腸作用があるばかりではなく、糖質の吸収を穏やかにしたり、コレステロールの吸収を穏やかにしたり、中性脂肪を低下させる働きもあるとされています。プロバイオティクスとプレバイオティクスを組み合わせたものをシンバイオティクスと言います。1 日 3 食、バランスのとれた食事プラス、良い菌を送り込む食事を心がけてみてはいかがでしょうか。規則正しい生活や適度な運動、十分な睡眠も忘れずに、腸活をしてみましょう！

