

腸内環境を改善すると、万病予防？！

近年、色々な種類の乳酸菌やビフィズス菌が入ったヨーグルトをよく見かけるようになりました。生きたままの乳酸菌やビフィズス菌が腸に届き、高い整腸作用を発揮する事が知られています。

腸は、栄養や水分を吸収するという機能にとどまらず、自律神経や免疫細胞が集まり、体の機能をコントロールしています。そのカギとなるのは、腸内環境を良好に保つ「善玉菌」ですが、加齢とともに減少傾向であり、うつ病・アレルギー症状・がん・肥満などの様々な病気や不調を引き起こす原因ともなります。

私たちの腸に棲む細菌の数は、600～1000兆個あります。この細菌の重さは実に約1.5kgにもなります。これらの細菌は腸内でお花畑のように群生している様子から「腸内フローラ」と呼ばれており、体によい働きをする**善玉菌**(乳酸菌・ビフィズス菌など)、悪い働きをする**悪玉菌**(大腸菌・ウェルシュ菌など)、そして優勢な方につく**日和見菌**の3つで構成されています。

腸内フローラの黄金律は、善玉菌：日和見菌：悪玉菌＝2：7：1です。



【腸内フローラを改善する日々の生活ポイント】

- 乳酸菌やビフィズス菌を摂取する。
- 十分な睡眠はストレスを解消する。
- 運動をする、体を動かす習慣をつける。
- 無理なダイエット、食事制限は禁物。
- 毎日の便の状態をチェックする。
- トイレに行く時間を作る。
- 飲酒は極力控える。
- 心が安らげる音楽を聴く。……など。

腸内環境を良好にするためには、野菜が必須です。野菜をたくさん摂ることで偏りがちな食生活を正し、便のかさも増やします。また、善玉菌を増やす働きのある食物繊維、乳酸菌、オリゴ糖の3つの要素も大切です。

食物繊維 大腸まで直接届き、善玉菌のえさとなります。便を押し出すために必要です。

主な食材・・・豆、海藻、きのこ、いも、オクラ、ごぼう、バナナ、キウイなど。

乳酸菌、ビフィズス菌 善玉菌を増やす。腸の働きを活性化して、消化吸収やぜん動運動も高めます。

主な食材・・・ヨーグルト、乳酸菌飲料、チーズ、漬物(塩分摂り過ぎ注意。)、キムチ、深蒸し茶などのお茶など。

オリゴ糖 善玉菌のえさとなってビフィズス菌を増殖させ、腸内環境を整えます。

主な食材・・・ごぼう、玉ねぎ、トウモロコシ、アスパラガス、ねぎ、バナナ、大豆、はちみつなど。



たとえば、毎日ヨーグルトを食べて善玉菌を増やし、さらにオリゴ糖を含んだバナナやはちみつを加えることで善玉菌のえさとなって腸内環境を良好に保ちます。毎日、同じ種類の乳酸菌やビフィズス菌ではなく、菌の種類を変えることが善玉菌を増やすことにもつながります。菌の種類によっても様々な働きがあることも分かってきました。インフルエンザ予防・アレルギー症状・便秘・がんなど様々な症状や目的に合わせて乳酸菌・ビフィズス菌を選ぶことで病気の予防につながることも期待されています。

またチーズやキムチの乳酸菌、納豆に含まれる納豆菌などの発酵食品には悪玉菌の増殖を抑える腸に有益な働きがあります。

腸内環境を整えることで、健康で長生きすることにもつながります。3食バランスよく食事をし、普段からたっぷりの野菜を食べ、さらに食物繊維、オリゴ糖、乳酸菌・ビフィズス菌が入った食べ物も積極的に食事に取り入れたいものです。

