

医食同源

腸内環境の改善で免疫力アップ

暦の上では春立ちましたが、まだまだ寒い日が続いています。体調を崩してはいませんか？近年、色々な働きや機能を持つ乳酸菌やビフィズス菌などが入ったヨーグルトをスーパー等で見かけることが増えたと思います。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ことが知られています。私たちの大腸のなかにはおおよそ1000兆個ものの細菌が存在し、体の免疫力などと密接な関係があると分かってきました。それらの細菌が大腸の中でお花畑のように群生している様子から「腸内フローラ」と呼ばれています。腸内細菌を良好に保つカギとなるのは、「善玉菌（乳酸菌・ビフィズス菌など）」ですが、加齢とともに減少してしまうため、大腸に善玉菌をいかに多く保ち続けているかが大切となります。毎日の食事から「善玉菌」を増やし、体質改善をしてみませんか。

「善玉菌」を増やすには、ご飯・パン・麺などの主食、肉や魚や卵や豆腐などのたんぱく質の主菜、煮物や炒め物などの野菜の副菜を基本とした食事に、サラダやお浸しなどの野菜の副菜を毎日もう1品加えると、便のかさが増え、水分を吸収しながらぜん動運動が働き、粥状の便から固形の便をつくり、排便を促して便通がよくなり、善玉菌が優勢な状態となって腸内環境が改善していきます。さらに、食物繊維、乳酸菌、オリゴ糖の3つの要素が大切になります。

1. 食物繊維は、大腸で善玉菌のえさとなり、腸内の有害物質などをからめとって食べかすや老廃物をまとめて便として体の外へ排出させます。 主な食材は野菜、果物、豆、海藻、きのこ、いも類などです。特に海藻やきのこなどの繊維質の多い野菜は、生で食べる食材もありますが、柔らかく調理することや、細かく刻んで1口20～30回を目安にゆっくりよく噛んで食べるなどの工夫をすることで消化しやすくなります。（胃や大腸などの消化器官を手術された方は、担当医師や管理栄養士に消化管に負担のかかりにくい食事のとり方などを相談してみてください。）



2. 乳酸菌・ビフィズス菌は、善玉菌の代表であり、善玉菌を増やします。 腸の働きを活性化して消化吸收やぜん動運動も高めてくれます。乳酸菌とビフィズス菌では働きや性質が異なるので腸内を善玉菌で優勢にするためにも乳酸菌とともに、より効果が高いビフィズス菌も一緒に摂ることで腸内環境を良好にします。

【ビフィズス菌と乳酸菌の違い】

	ビフィズス菌	乳酸菌
すみつく場所	主に大腸	主に小腸 発酵食品（漬物、乳製品など） 自然界
大腸内での菌数（生息割合）	1兆～100兆（99.9%）	1億～1000億（0.1%）
主な食材	ヨーグルト	ヨーグルト、乳酸菌飲料、チーズ、 漬物・キムチなどの漬物
主な代謝物	乳酸+酢酸（短鎖脂肪酸）	乳酸

（公益財団法人腸内細菌学会「ビフィズス菌と乳酸菌の違いによる」参照）

乳酸菌やビフィズス菌の効果をより実感するために、食べるタイミングや量などの摂取方法について紹介します。空腹時は胃酸の強い酸で乳酸菌やビフィズス菌が腸に届く前に死んでしまう可能性が高いので、善玉菌を腸に届けるためには、なるべく食中もしくは食後にとり、毎日300g前後、もしくは毎食100gずつ食べるようにしましょう。ヨーグルトの場合は、毎日100g程度がおすすめです。ヨーグルトにバナナやキウイフルーツ、リンゴなどの果物、はちみつやきなこを合わせて一緒に食べることでさらに効果が期待されます。それらの食材を使用しスムージーにすると一度にとれるので、普段使いにも時間のないときにもおすすめです。1日2回以上食べる場合は、糖分が少ない無糖や低糖タイプのヨーグルトを選び、就寝2～3時間前には食べ終えましょう。1週間ほどで便秘や下痢が改善され腸内環境が変わっていくのを実感してくると思います。1か月程度継続することが大切です。“いつも同じ”乳酸菌やビフィズス菌ではなく、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ています。症状や目的に合わせた乳酸菌やビフィズス菌を選びたいものです。



3. オリゴ糖は、糖質の一種で、エネルギー源となる三大栄養素の炭水化物から人が消化吸収できない食物繊維を除いたものです。小腸で吸収されずに大腸まで届き、ビフィズス菌のえさとなってビフィズス菌を増殖させ、腸内環境を調えます。ただし摂りすぎるとおなかが緩くなり下痢が起こることもあるので注意したいです。

【オリゴ糖の種類とそれを含む食品】

- ①フラクトオリゴ糖…アスパラガス、ニンニク、玉ねぎ、ゴボウ
- ②イソマルオリゴ糖…はちみつ、みそ、しょうゆなど
- ③アガロオリゴ糖…寒天、のりなど
- ④大豆オリゴ糖…大豆類（蒸し大豆、豆腐、豆乳、きなこ）



発酵食品には悪玉菌の増殖を抑え、腸に有益な働きがあるのでチーズやキムチの乳酸菌、納豆に含まれる納豆菌なども積極的に摂りいれてみましょう。「やらなくては」と頑張りすぎず、「やれることをやってみよう」といった気持ちで行うことが長く続けるためのコツとなります。腸内環境が整うと便秘や下痢の防止や予防だけではなく、免疫力向上、アレルギー症状の緩和や改善など、腸内細菌の働きが今後ますます解明されることが期待されています。まだまだ未知なる力を秘めている腸内細菌の力を発揮するためにも“腸”を意識した食事や生活を続けることで体質を改善していき、毎日を楽しく過ごしたいものです。

