

腸内細菌の話



腸内には細菌がおよそ1000種類100兆個も生息しており、その多様性から腸内フローラ（花畑）と呼ばれています。大腸には腸内細菌の9割が存在し、善玉菌、中間菌、悪玉菌がおよそ2：7：1の割合で存在するといわれています。中間菌がどちらに傾くかで、善玉菌優位になるか悪玉菌優位になるかが変わってきます。腸内細菌の種類は個人によって異なり、食事、在住国、加齢、ストレス、自律神経の乱れなどでもバランスが変わります。

善玉菌は乳酸や酢酸を作り、腸内を酸性にすることによって悪玉菌の増殖を抑え、食中毒菌や病原菌による感染を防ぎ、腸内で腐敗産物を作らないようにします。アレルギーの侵入もブロックするので、花粉症→腸内細菌改善→ヨーグルトという情報が出ています。ヨーグルトそのもので花粉症が良くなるわけではありません。

また善玉菌は腸内でビタミンを作りますが、なかでも食べ物の代謝に関わるビタミンB群が多いそうです。食べた物がしっかり消化吸収されるためにはやはり腸内環境が大切ということですね。腸内ではビタミン以外にも身体に良い物質が作られていることが分かってきていますので、こちらもまたお伝えします。

腸内細菌の研究はどんどん進んでいますが、腸内細菌は空気に触れないで生きているので研究が難しいのだとか。分かったことは増えましたがそれでもまだ一部に過ぎません。

悪玉菌が増える食事

動物性たんぱく質や脂質の多い食事に偏ると、悪玉菌が増えることが分かっています。大腸カメラで見ると、昔の日本人の方が大腸がきれいな人が多かったそうです。近年は大腸のトラブルが増え、腸の中が欧米人と似てきているといわれています。これは食生活の変化が影響しているのでしょうか。この50年で日本人の食事は動物性たんぱく質・脂質が増え、食物繊維は減る傾向にあります。

近年もう一つ増えているのが、加工食品です。加工食品は変質を防ぐために殺菌、抗菌処理をしている物が多く、ビタミンミネラルも製造過程で減少しています。加工食品や殺菌加工された食品を多く摂り続けることは、善玉菌を減らす可能性があります。

なお悪玉菌と呼ばれてはいますが、これも一定の割合存在することが必要な菌なのだそうです。

善玉菌が増える食事

善玉菌で知られているのはビフィズス菌ですが、全てのヨーグルトにビフィズス菌が入っているわけではないそうです。また摂取したビフィズス菌がそのまま定着することはあまりなく、多くは便と一緒に排出されるので、毎日食べる必要があるそうです。

日本人には日本の発酵食品（ぬか漬け、納豆、しょうゆ、みそなど）が身体に合うとも言われています。ただし発酵止めの処理をしている物や、発酵させずに味付けをした物では効果は期待できません。

善玉菌を増やすにはえさになる食物繊維やオリゴ糖が必要です。「オリゴ糖」と聞くとお菓子や甘味料をイメージする方が多いのですが、オリゴ糖を含む食品は大豆、ささげなど豆類、ゴボウ、たまねぎ、ジャガイモ、大根などの野菜（特に根菜）、りんごやバナナなどです。食物繊維とともに摂れるので、野菜摂取を増やすことは有効です。

タイプ別おすすめ運動診断②

身体を動かすことに問題はないし、外出も好きんだけど、時間が無いのです…。

そんな方におすすめなのは…、通勤時間などを利用してバスや電車では立っている、買い物ついでにでよく歩く、休日には思いきって季節の行楽に出かける等の方法です。

花見の季節、歩く時間を意識してみる？
車で遠出より、近場に歩きで行ってみる？
小さな心がけで変わってきますよ！