食と健康だより

２０２０年（令和２年）１１月号

毎月月末日発行
（発行元）
医療法人社団吉徳会あさぎり病院
診療部　栄養管理室

～　腸内環境を整えましょう　～

私たちの腸内にはおよそ1000種類、100兆個以上もの腸内細菌が生息していると言われています。腸内細菌にも種類があり、これらの菌同士が良好なバランスを保つことで腸内環境・身体の健康状態に大きく関わっています。今回は、腸内環境と食生活についてお話していきます。

■腸内細菌とは？

腸内細菌には、大きく分けて３種類の菌が存在しています。身体に良い影響をもたらす「善玉菌（主に乳酸菌、ビフィズス菌）」、身体に悪い影響をもたらす「悪玉菌（主に大腸菌、ウェルシュ菌、ブドウ球菌）」、腸内環境によって善悪どちらにもなり得る「日和見菌（ひよりみきん）」が存在しています。悪玉菌は全く存在しない方が良いという訳ではなく、これら３種の菌がバランス良く腸内に生息することで腸内環境は整います。

■悪玉菌、増やしていませんか？

蛋白質や脂質が中心の食事（肉類、唐揚げやとんかつ等の揚げ物、ラーメン、餃子、ケーキ、スナック菓子など）、不規則な生活、ストレスは悪玉菌を増やす要因です。悪玉菌が増えると身体の抵抗力が弱まり、病原菌に感染しやすくなります。腸内ではガスが発生し、発がん性物質や毒素などの有害な物質が作り出される他、食べたものの消化吸収が上手くいかず、肥満や糖尿病などの生活習慣病とも密接に関わる事が報告されています。

■善玉菌を増やすには？

①善玉菌を直接摂取しましょう

ヨーグルトや乳酸菌飲料、納豆、キムチ、漬物など、善玉菌の代表である乳酸菌やビフィズス菌を含む食品を摂取しましょう。これら善玉菌はある程度の期間は腸内で存在できますが、ずっと腸内に存在する事は出来ません。毎日継続して摂取する事が大切です。

②善玉菌を増やす食品を摂取しましょう

食品成分としては、オリゴ糖や食物繊維に善玉菌を増やす働きがあります。これらは野菜類・果物・豆類に多く含まれており、善玉菌の餌となる事で善玉菌の数を増やします。また、特定保健用食品であるオリゴ糖シロップを利用しても構いませんが、急な多用は腹痛や下痢をもたらす可能性があります。様子をみながら少しずつ取り入れましょう。

＊これら①②を一緒に摂取するのが理想的です。詳細は下図も参考にしましょう。

■ヨーグルトの効果は…？

お腹の調子を整えるため、手軽に購入しやすいヨーグルトを食べている方は多いのではないでしょうか？ヨーグルトは善玉菌の代表である乳酸菌の乳酸発酵によって作られており、商品によってはビフィズス菌が配合されたものもあります。しかし、これらの菌にも細かく種類があり、商品によって菌の種類が異なります。試行錯誤して自分の腸内細菌と相性の良い菌（＝お腹の調子が良いと感じるヨーグルト）を見つけましょう。同じ菌のヨーグルトは最低２週間は毎日続けましょう。

ヨーグルトの１日当たりの目安は約100ｇ（カップ１個）程度です。

☆最後に…

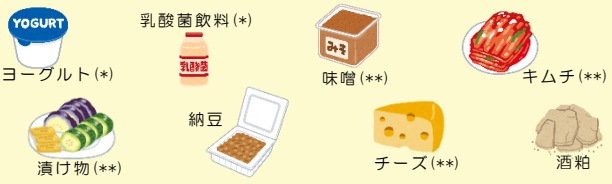
お腹の健康は心身の健康に繋がります。悪玉菌を増やさない事・善玉菌を増やす事を意識して、お腹の調子を整えましょう。

（担当＝管理栄養士　太田　侑里）

乳酸菌 LB81
ビフィズス菌 BB536
ガセリ菌 SP 株　など

○　●　○　知っておこう！お腹の調子を整える食べ合わせ　○　●　○

①　善玉菌を直接摂取しましょう（乳酸菌、ビフィズス菌）



(*)摂り過ぎは糖分過多となるため注意　(**)摂り過ぎは塩分過多となるため注意

②　善玉菌を増やす食品を摂取しましょう（オリゴ糖、食物繊維）

例えば…

ヨーグルト＋果物、はちみつ

①と②を同時に摂取するとGOOD

納豆＋もずく、めかぶ

味噌＋こんにゃく