



健康メモ

平成29年7.8月号

腸活をはじめよう！

最近「腸内フローラ」という言葉を耳にすることが多くなってきました。人の腸内には腸内細菌が 100 兆個以上いるとされ、その種類は 100 種類以上とされています。この多種多様な腸内細菌が腸内に広がっているさまを花畑(フローラ)に見立てて、腸内フローラといいます。その働きは様々で、働きによって腸内細菌は大きく善玉菌、悪玉菌、日和見菌の 3 つに分類されます。

種類	はたらき	代表的な細菌
善玉菌	悪玉菌の侵入や増殖を防いだり、腸の運動を促したり、ヒトの体に有用な働きをする菌	<ul style="list-style-type: none">ビフィズス菌乳酸桿菌フェーカリス菌アシドフィルス菌
悪玉菌	腸内の中を腐らせたり有毒物質を作る菌	<ul style="list-style-type: none">クロストリジウム (ウェルシュ菌など)ブドウ球菌ベーヨネラ
日和見菌	善玉とも悪玉ともいえず、体調が崩れたとき悪玉菌として働く菌	<ul style="list-style-type: none">大腸菌バクテロイデス

これら 3 つの腸内細菌のバランスが保つことが大切になってきます。

最近では「善玉菌：悪玉菌：日和見菌＝2：1：7」に保つのが理想的とされているようです。

このバランスは生活習慣や年齢・ストレスによって変化していきます。

理想的な腸内環境を維持するには

- 十分な睡眠、バランスのとれた食事、運動など規則正しい生活
- 腸内細菌の栄養源となる食物繊維をとる
- 年齢とともに減少する善玉菌を食事やサプリメントで補う

などが挙げられます。

腸内環境改善といえば、ヨーグルトなどの乳酸菌・ビフィズス菌製品を摂ることだと思っていましたが、生活習慣の改善も大切なのですね。一度見直してみてもいいでしょうか？