

腸内環境 ～健康づくりは腸づくり～

<人生は腸で決まる？>

腸は食べ物から栄養素を吸収し、老廃物を排泄する役目を持ち、細菌やウイルスなどの外敵の攻撃から体を守る働きを担っています。腸にはリンパ球という免疫細胞が体全体の7割が集まり、生命維持のための最大の免疫器官です。人の体は腸によって作られ腸によって守られています。

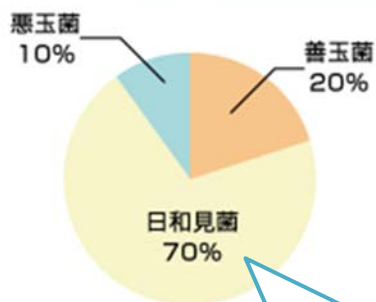
腸内環境を整えることが、一生の健康づくりに直結します。

<成人の腸内環境バランス>

免疫システムに深く関係しているのは、腸内細菌です。

“体に良いものと悪いものを区別し、有害な物を排除する”といった仕組みが、腸内細菌によって調整されています。腸内細菌は、「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」に分けられますが、それぞれがバランスを取って、腸粘膜の表面にびっしりと住み着いています。

健康な成人の腸内環境バランス



日和見菌は、善玉菌が優勢だと良い働きを、悪玉菌が優勢になると悪い働きをします。

腸内細菌プロフィール

数・・・500兆～1000兆個
種類・・・500～1000種類
総量・・・1～1.5kg

代表的な菌

善玉菌・・・ビフィズス菌、乳酸菌
悪玉菌・・・ウェルシュ菌、大腸菌
日和見菌・・・バクテロイデス、レンサ球菌

腸内細菌のバランスの崩れは免疫力の低下となり、様々な病気を引き起こします。

善玉菌を20%に維持することが大切ですが、加齢やストレス、食生活など様々な要因で減少してきます。

善玉菌を少しでも優勢な環境を作るために、日ごろの生活習慣や食生活を見直し改善していく必要があります。

腸内細菌と健康とのかかわり

善玉菌優勢
= 健康

健康度

悪玉菌優勢
= 不健康

善玉菌の代表格は
ビフィズス菌

大好物は
乳酸菌製品
オリゴ糖
食物繊維

善玉菌優勢になると
便秘解消
大腸ガンを予防する
肌の調子がよい

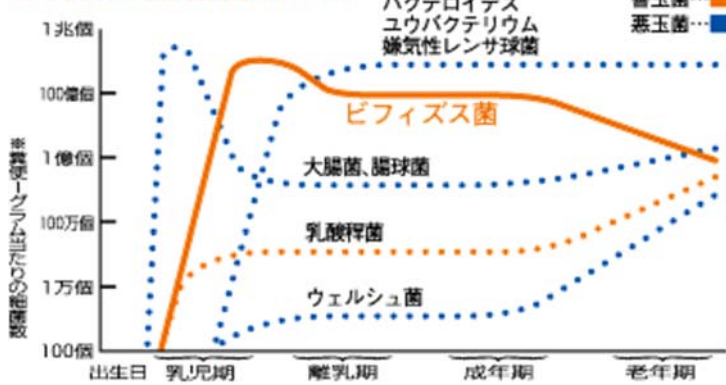
悪玉菌優勢になると
便秘や下痢 体調不良
発ガン物質の発生
肌荒れ

大好物は
肉類
脂肪分

悪玉菌の代表格は
ウェルシュ菌



■年代別の腸内細菌バランス



出典：光岡知足編「腸内フローラシンポジウム9」（学会出版センター）

※数値は糞便1g当たりの細菌数。すべての方に当てはまる数値ではありません。

腸内環境は年齢によっても変化します。

長寿日本一の長野県は、腸内環境や野菜の摂取量も日本一です。

長寿の秘密は腸に有り！



＜肥満も腸内細菌のせい？＞

腸内細菌には、肥満型とやせ型があり、だれもが持っていますが、肥満型が多い場合、栄養の吸収をどんどん促進させてしまうといわれています。

「あまり食べないのに太る」という場合は腸が原因かも？

また欧米人は肥満型が多く、日本人はやせ型が多いそうです。

和食や食物繊維の多い野菜を食べる事は、肥満型を抑制する効果があります。

＜腸内環境を整えるには～＞

○植物性食品を多くとる

大豆製品、野菜、イモ、果物など

○食物繊維を多くとる

豆類、野菜、果物、きのこ類、海藻など

善玉菌のエサになり、腸を刺激し、便通を整える

○肉の多い食事に注意

肉は悪玉菌の大好物

⇒便秘・肌荒れ・大腸がんのリスクも

○発酵食品を多くとる

味噌、醤油、糠漬、納豆、酢、ヨーグルト、

チーズなど 善玉菌の乳酸菌が多く含まれている

○ストレスをためない

腸の働きをコントロールしている

自律神経が乱れ、腸の運動が悪くなる

腸は第二の脳と言われ、

ストレスダメージを受けやすい敏感な臓器



○適度な運動

腸内細菌の種類が増え、免疫力が高まる

運動不足は腹筋が弱まり、腸の蠕動運動も弱くなる

⇒便秘

腸内環境バランスを知る目安となるのは

毎日の排便状態です。

理想の便は、バナナ状で色は黄色～黄褐色。

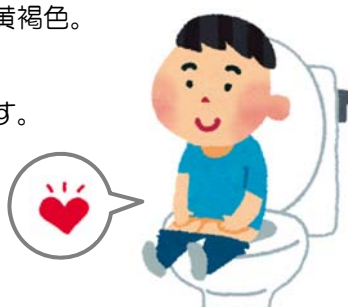
便は体からのお便りです。

便秘は美容と健康の大敵でもあります。

善玉菌が喜ぶ生活で

腸内環境を整え、

健康な体を手に入れましょう。



生きた乳酸菌でなくてもOK

ヨーグルトの乳酸菌を摂取することが腸の免疫を刺激するので、生きた菌にこだわらなくてもよいといわれています。

ヨーグルトは出来れば低脂肪・プレーンがおすすめです。

