

ナオリ健保 健康ニュース

今月のテーマ

「腸内環境を整える『腸活』で快腸に！」

腸の中には約100兆個、約1,000種類の腸内細菌がいます。腸内細菌は免疫力を高めるなど全身の健康に関わるさまざまな役割を果たしています。腸内環境を整えて「腸活」で快腸を目指しましょう。

腸内環境は、腸内細菌のバランスで決まる

腸内細菌は、大きく分けて善玉菌・悪玉菌・日和見菌の3つのグループで構成されています。健康な人ほど、腸内の善玉菌（ビフィズス菌や乳酸菌など）が悪玉菌（大腸菌やウェルシュ菌など）よりも優勢で、悪玉菌が腸にすみ着いたり増殖したりするのを善玉菌が抑えている状態にあります。

■善玉菌（腸内に占める理想的な割合：約30～40%）

悪玉菌の増殖を抑えて、腸内環境を整えることで、腸の運動を活発にする。

■悪玉菌（腸内に占める理想的な割合：約10%）

腸内に有害物質を生み出す菌。偏った食事や不規則な生活などで増殖し、健康に悪影響を及ぼす。

■日和見菌（腸内に占める理想的な割合：約50～60%）

善玉菌と悪玉菌のうち、優勢な方に加勢する菌。悪玉菌が優勢になると有害物質を生み出してしまう。

腸内環境を整える主なメリット

さまざまな部位と関連する腸内環境を整えることで、健康面に多くのメリットがあります。

- ・免疫力アップ
- ・便秘解消
- ・食中毒菌や病原菌による感染予防
- ・睡眠の質向上
- ・肥満防止
- ・毒性物質や発がん性物質の産生抑制 など

腸内の善玉菌を増やすためには？

より良い腸内環境を整える「腸活」では、腸内の善玉菌を増やすことが大切です。毎日の食生活を見直して、善玉菌を増やす食事を実践してみましょう。

■腸活 Point① 善玉菌を含んでいる食品を直接摂取する

ヨーグルトや乳酸菌飲料、納豆、みそ、漬物、チーズなど、ビフィズス菌や乳酸菌を含む食品を、毎日継続して摂取しましょう。

■腸活 Point② 腸内で善玉菌の餌となる食品を摂取する

善玉菌の増殖を助けるオリゴ糖や食物繊維を継続して摂取しましょう。オリゴ糖は大豆やごぼう、ねぎ、たまねぎ、にんにく、アスパラガス、バナナなどに、食物繊維はブロッコリーやにんじん、ごぼう、わかめ、ひじき、きのこ、こんにゃくなどに多く含まれています。