

塩竈市立病院

# 栄養だより

～腸内環境を整えよう～

9.10月号

## 行事食予定

【9月】

9月17日 敬老の日

9月23日 秋分の日

9月24日 十五夜

【10月】

10月8日 体育の日

腸の働きは食べ物の消化吸収だけでなく、全身の健康にも大きく影響しています。食生活から腸内環境を整え、健康な体をつくりましょう。

## ①腸内環境を左右する腸内細菌

人の腸管内には100種類以上、100兆個にも及ぶ腸内細菌が生息しています。腸内細菌は善玉菌・悪玉菌・日和見菌(中間の菌)の3種類から構成されます。腸内細菌のなかで一番数が多いのが日和見菌で、次に善玉菌が多く、悪玉菌は少数です。

善玉菌	腸内を酸性にすることで悪玉菌や病原菌の増殖を抑えます。また、ビタミン(B1・B2・B6・B12・K・ニコチン酸・葉酸)の合成も行います。
悪玉菌	アンモニアなどの有害物質をつくり、腸をアルカリ性にします。たんぱく質や脂質が中心の食事・不規則な生活・ストレス・便秘などが原因で腸内に増えます。
日和見菌	善玉菌か悪玉菌の優位な方に味方します。腸内環境のバランスが崩れると悪玉菌のように働きます。

健康な状態の腸内はこれらの菌がバランスの良い比率で保たれ、善玉菌が悪玉菌の働きを抑えていますが、何らかの影響で悪玉菌が増えると、下痢や

便秘など便通の不調だけでなく、風邪を引きやすい、花粉症の悪化など、さまざまな体の不調が起きやすくなります。

## 腸内環境を改善して期待できる効果

悪化した腸内環境を改善するには、善玉菌を優勢としたバランスに戻すことが大切です。腸内環境を改善すると、以下のような効果が期待できます。

整腸効果	腸の働きが活発になり、便秘やお腹の張り、下痢などのお腹の不調が軽減
免疫力アップ	免疫細胞の多くは腸内にあるため、免疫力がアップし、風邪やインフルエンザなどのウイルス感染を予防
アレルギー症状の改善	免疫機能のバランスが整えられ、花粉症やアトピー性皮膚炎の症状を軽減
肌トラブルの改善	老廃物を排出し、ビタミンを産生する事で、健康な肌を保つ

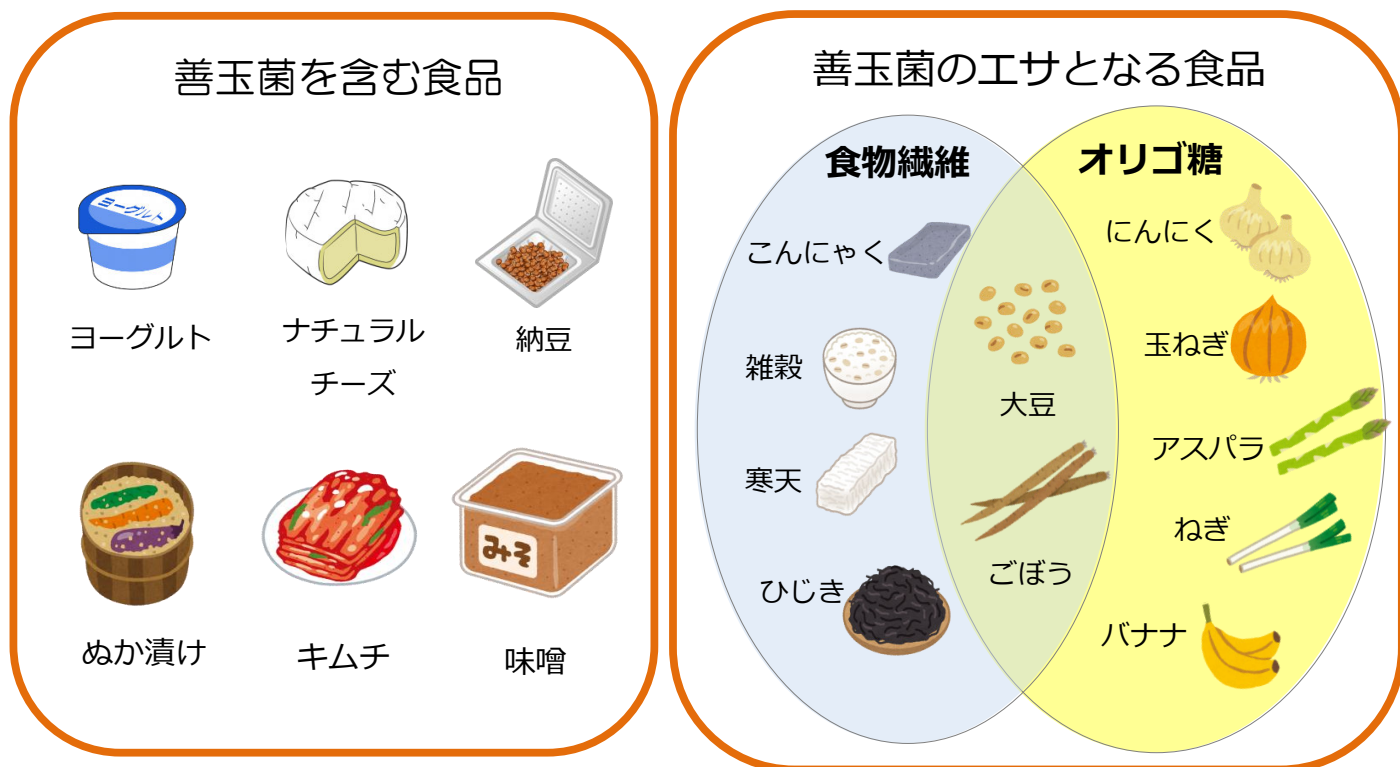
この他にも、生活習慣病の予防やうつ症状を軽減するなどの報告もあり、腸内環境を整える事は体全体を整える事に繋がっているようです。

## ②腸内環境を改善する方法

### 食べ物で腸内の善玉菌を増やす

善玉菌を増やす方法は大きく分けて2つあります。一つ目は、乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌を含む食品を直接摂取する方法です。ヨーグルトや乳酸菌飲料、納豆やキムチ、ぬか漬けなどの発酵食品に豊富に含まれています。調理の際は菌が死なないようにあまり高温で加熱しない方がよいと言われていますが、死んでしまった菌の成分にも有効な生理機能が期待できます。いろいろな調理法で食事に取り入れましょう。

二つ目は、善玉菌のエサとなる食物繊維やオリゴ糖を摂取する方法です。  
食物繊維とオリゴ糖は以下の食品に多く含まれています。







おすすめの食べ方は、善玉菌を含む食品と善玉菌のエサとなる食品を一緒に摂る事です。ヨーグルトにバナナを入れる、納豆にきざみねぎをを組み合わせるなど、手軽にできそうですね。

### オリゴ糖や善玉菌を含む食品を摂る際の注意点

オリゴ糖を過剰に摂取すると、胃腸が弱い方は下痢や腹痛といった症状が出ることもあるので注意しましょう。

また、ヨーグルトや乳酸菌飲料には多くの糖分が含まれていたり、発酵食品には保存性を高める為にたくさんの塩分が添加されていたりします。乳酸菌を摂る目的で1日にたくさんの量を摂取すると、糖分や塩分の摂り過ぎにつながる恐れがあるので注意しましょう。

食品名	糖質	スティックシュガー(1本3g)
乳酸菌飲料 65ml 	11.5g	 約4本分
ヨーグルト(加糖)100g	11.9g	 約4本分
飲むヨーグルト 100g	12.2g	 約4本分

食品中の塩分量	
カマンベールチーズ 20g	0.4g
キムチ 30g	0.7g
みそ汁 1杯	1.5g

## ヨーグルトは選び方が大切

腸内で有効な働きをする善玉菌の種類はとて多く、乳酸菌だけでもおよそ400種類が発見されています。善玉菌を含む代表的な食品はヨーグルトですが、私達一人一人に合う菌は違うようです。食品から摂った菌は腸内に長く住み続けることができないため、毎日継続して摂る事が勧められています。ヨーグルトなら1日100gを目安に摂りましょう。1種類のヨーグルトを2週間位続けてみて、便の状態をチェックし、よい変化が感じられない時は別のものを2週間試し、自分に合う菌を見つけましょう。

## 便は健康のバロメーター

腸内細菌が健康的な好ましい状態であるかを簡単に知る方法は、便を観察する事です。色は黄色から黄色がかった褐色で、においがあっても臭くなく、軟らかいバナナ状が理想です。逆に黒っぽい色で悪臭がある便は腸内細菌のバランスが悪くなっている状態です。



水分・睡眠をしっかりとり、生活リズムを整え腸内環境を良好に保ちましょう。