

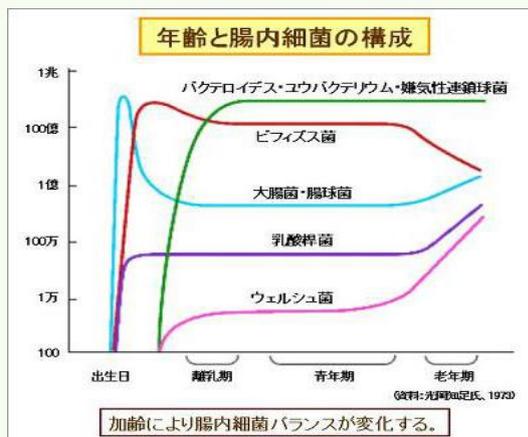
腸内細菌とからだ

私たちの腸の中には、現在わかっているだけで 1000 種類、100 兆個以上、重さにして約 1・5 kg の腸内細菌が存在しているといわれています。人体で最も大きい肝臓に匹敵する重さです。それほど、私たちに様々な影響を及ぼしているといえます。

では、いつ、どのような菌が住み着くのでしょうか。

赤ちゃんは生まれる前は無菌ですが、生まれてくるときにお母さんの産道や皮膚など外の菌に触れ、口から食べ始めることで、様々な菌を体に取り込んでいきます。おおよそ 3 歳頃までに、どのような種類の菌が定着するか決まるといわれています。

腸内細菌は私たちが取り込む食べ物を分解することによって、様々な物質を作り出します。その物質が腸の動きや血流、炎症のコントロールにかかわっていることが分かってきました。お肉や脂肪分の多く、腸が荒れるような食事を続けていると、有害な物質が増え、便秘や下痢、生活習慣病に結び付いたりすることもあります。



★食事で腸内細菌を

味方につけるポイント★

- ・食物繊維をたっぷり！

食物繊維は腸内細菌の力で発酵し、腸の動きを助けたり、悪玉菌が増えにくい環境を整えたり、様々な成分を生み出してくれます。

- ・「まごわやさしい」食事

マメ・ゴマ・ワカメ（海藻）・野菜・魚・シイタケ（茸）・イモ類は、日本人が昔から食べてきた食材で、食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富に含まれているので、おすすめです。

- ・発酵食品を取り入れる

味噌・醤油・酢・鰹節・糠漬けなど、日本には多様な発酵調味料や植物原料由来の食品が多く残っています。発酵によって生まれる成分も、有益な腸内細菌を増やすといわれています。購入時には、きちんと発酵されているものを選びましょう。

- ・人工甘味料は控える

ジュースやお菓子、加工品に含まれている人口甘味料は、摂取カロリーを抑えるために使われていますが、その成分によって腸が汚れるといわれています。摂りすぎに気を付けましょう。

- ・お肉、脂肪分の多い食事は控えめに

お肉や脂肪が腸で消化、発酵されると、有害な物質がつくられて腸の壁を壊し、炎症を起こし

たり、がん細胞の発生を促したりします。

そのほか、腹八分目にしたり、よく噛んで食べることで胃腸の負担を和らげることも大切です。

食事以外にも、過度なストレスや薬によっても腸の環境は変化することが分かっています。
いずれにしても、日々の積み重ねが大切です。

参考文献

- ・公益社団法人日本栄養士会編 『健康のしおり 2013-2』.
- ・『臨床栄養』 MAY 2016 vol.128 No6
医歯薬出版株式会社.
- ・光岡知足(2011)『人の健康は腸内細菌で決まる!』技術評論社.