

# DR.YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。

今月のテーマ

腸活で健康に！

最近「腸活」という言葉を耳にすることが多くなりました。「腸活」とは、腸内環境を整えることで健康維持・増進をはかることを言います。腸には体内の免疫細胞の60%以上が存在しており、人体最大の免疫器官と言われています。最近の研究では、大腸に存在する腸内細菌が免疫と大きく関係していることが分かっています。「腸活」にますます注目が集まっています。今回は、腸の働きと腸内細菌・効果的な腸活の方法についてお話しします。

知られざる腸の働き

腸の働きとしてまず思い浮かぶのが消化・吸収ですが、もう一つの重要なものとして、食べ物と一緒に入ってくる病原菌やウイルスから身体を守る「免疫」の働きがあります。腸における免疫の仕組みを「腸管免疫系」と呼びます。

腸管免疫系には、全身のリンパ球（体内に入ってきた病原体を攻撃する働きをする）の半数以上が存在しており、抗体も多く作られることから、人体最大の免疫系と言われています。また、身体にとって安全なものや有害なものを判断して振り分ける働きもあり、身体に必要な成分に対して過敏な免疫反応（アレルギー）を起こさないような仕組みになっています。

腸内フローラって？

私たちの腸には、数千種類、百兆個もの腸内細菌が存在しています。これらの腸内細菌が一定のバランスを保ちながら腸内に存在しており、（腸内細菌叢）その様子がお花畑に似ていることから「腸内フローラ」と呼ばれています。

【腸内フローラは人それぞれ】  
腸内フローラのバランスや生息している細菌の種類は、人によって様々です。また腸内フローラの状態も、年齢や生活習慣・ストレスなどに影響を受け日々変化するとされています。この腸内フローラのバランスが崩れると腸管免疫系の働きが低下し、アレルギーや老化・生活習慣病などの疾病に繋がることが分かっています。

理想的な腸内フローラの状態は？

腸内フローラを構成する腸内細菌は大きく3つに分けられます。

【善玉菌】  
悪玉菌の侵入や増殖を防いだり腸の運動を促すなど、人の体に有益な働きをする菌（ビフィズス菌・乳酸菌など）

【悪玉菌】  
腸内の中を腐らせたり発がん性物質を含む有毒物質を作る菌（ウェルシュ菌・ブドウ球菌など）

【日和見菌】  
腸内の善玉菌・悪玉菌の優勢な方に味方する菌（連鎖球菌・大腸菌（無毒株）など）

腸内フローラの理想的のバランスは「善玉菌2・悪玉菌1・日和見菌7」です。良い腸内環境を保つために、日和見菌を善玉菌の味方につけることが大切です。

## 効果的な腸活の方法

日常生活を見直して腸を健康に！

### プロバイオティクスを摂る

プロバイオティクスとは、腸内環境を良くする生きた菌のことです。生きた菌を摂取することで、便秘や下痢の改善効果、免疫機能の改善やアレルギーの抑制効果などが報告されています。

プロバイオティクス食品の例

ヨーグルト、納豆、ぬか漬け、みそ、キムチ



### プレバイオティクスを摂る

プレバイオティクスとは、腸内細菌の餌になる食品成分です。善玉菌の栄養源になり、増殖を促進させることで、腸内フローラのバランスを整えます。

プレバイオティクス食品の例

オリゴ糖（玉ねぎ、ごぼう、バナナ、大豆などに多く含まれる）  
水溶性食物繊維（ごぼう、にんじん、おくら、ほうれん草、納豆、こんにゃく、海藻、きのこ類、果物に多く含まれる）



プロバイオティクスとプレバイオティクスを合わせて摂ることで、より効果的に腸内フローラを整えることができると言われています。（シンバイオティクス）

### 規則正しい生活を心がける

ストレスが多かったり、自律神経のバランスが崩れると腸内フローラも乱れてしまいます。しっかり休息すること、リフレッシュのために適度な運動をすることが大切です。

- ・リラックスできる時間を作り、睡眠をしっかりとる
- ・ストレスを溜め込まない
- ・ウォーキングなど、適度な運動を行い腸の運動機能を促す。



運動は腸活に効果大です！

腸は「第二の脳」とよばれるくらい、免疫力にも大きな影響力があり、心身の不調の原因が、実は腸内環境の悪さだったり・・・。腸は身体全体に影響力のある注目の臓器です。

腸内には善玉菌、悪玉菌、日和見菌など約3万弱のたくさんいる菌が存在していて私たちの心や体は腸内細菌が司令塔となっています。

人生100年時代、元気で長生きの人が持っている「長寿菌」というのも分かってきました。長寿菌を増やす秘訣は、運動が5割、野菜中心の食事が4割、発酵食品や乳製品の摂取が1割と言われています。長寿菌を増やして、免疫力を上げ病気知らずの心身を作っていきましょう。



せんだい総合健診クリニック 院長 石垣洋子



医療法人社団進興会

## せんだい総合健診クリニック

住所 〒980-0811  
宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1  
仙台トラストタワー 4F

TEL 022-221-0066(代表)

URL <https://www.sskclinic.jp/>

記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274