

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

最近注目の
腸内環境って？

新型コロナウイルスに感染して重症化した人は、健康に有益な働きをする善玉菌が腸内に少なく、腸内環境が悪い傾向にあることが明らかになりました。ジャンクフードや加工食品ばかり食べていると、腸内細菌叢（腸内フローラ）が不健康になる恐れがあります。穀類、野菜、大豆食品、豆類、果物、きのこ、海藻など、食物繊維を多く含む食品を食べることで、腸内環境を改善し、感染症対策になる可能性があります。今月は、腸内環境にスポットを当てて紹介します。

腸内環境を
健康にするのは食事！

ポイントは食物繊維

免疫システムと
腸内細菌叢

ヒトの腸管には40兆にもおよぶ細菌が生息しており、それらが腸内細菌と呼ばれています。腸内細菌の集合体が「腸内細菌叢（腸内フローラ）」です。腸内細菌には善玉菌・悪玉菌・日和見菌の3種類があり、善玉菌の一部は、外界から入ってきた病原体を排除する免疫物質を増やす働きを持つことが知られています。そのため、腸内環境を正常化し、腸内細菌の多様化を図ることが大切です。腸内に善玉菌を増やすためには、**補菌食材のプロバイオティクス**と**育菌食材のプレバイオティクス**を組み合わせることで（**シンバイオティクス**）が効果的と言われています。

米ジョージア州立大学の研究によると、菓子やジャンクフードなど、食物繊維が少ない加工食品の食べ過ぎは、感染症や2型糖尿病などの病気の発症リスクを高める可能性があるとしています。西洋式の食事の多くは、脂肪の多い肉・乳製品、糖質の多い食品、添加物の多い加工食品を含み、腸内細菌叢をサポートするために必要な食物繊維が不足しています。

腸内細菌叢が体内の免疫細胞を教育し、免疫システムに重要な役割を果たしていることが分かっています。その免疫システムは大きく分けて2つあります。病原体を体内に侵入させないように身体を守る「**粘膜免疫**」と、それらが体内に侵入してしまった時に異物を排除するよう働く「**全身免疫**」です。腸管は栄養素を吸収する一方で、病原体を排除する感染防御の最前線としても活躍しています。

この免疫システムに大きな影響を与えるのが腸内細菌叢です。感染防御を促すためには、腸内環境を整える食生活を意識することが重要なのです。

脳と腸、免疫というところとちよつとかけ離れた感じがしていましたが、実は腸内環境は免疫、ストレスにとっても重要な役割があることが実証されています。

知っていますか？ シンバイオティクス

シンバイオティクスとは？

腸に有用食材を直接届ける**“補菌”食材（プロバイオティクス）**と、有用菌のエサとなり自分の腸内細菌を育てる**“育菌”食材（プレバイオティクス）**を組み合わせるとのこと言います。

“補菌”食材 （プロバイオティクス）

有用菌を直接腸に届ける



“育菌”食材 （プレバイオティクス）

有用菌のエサをとり
自分の腸内細菌を育てる



SHINKOKAI 医療法人社団進興会
せんだい総合健診クリニック
住所 千980-0811
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



せんだい総合健診クリニック
院長 石垣洋子