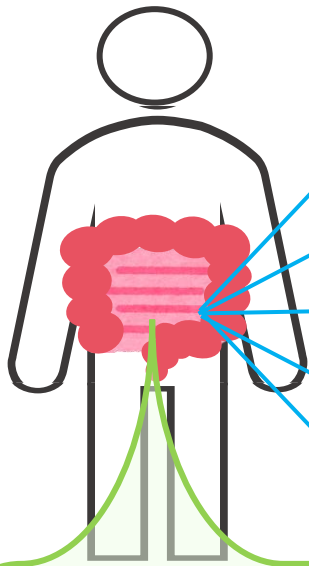


# ～健康のカギを握る腸内環境～

健康と深い関係のある『腸内環境』。

気分の抑揚や生活習慣病、認知症の背景に、腸の状態が関与している場合があります。最近の食生活、生活リズムは、腸内環境を良くする習慣になっているか振り返ってみてください。



## 腸のはたらき

**消化・吸収**

食べたものを体で使えるようにする。

**排泄**

便を作って体外に排出する。

**免疫機能**

食物中の毒素や有害物質を体内に入れないようにする。免疫物質を作る。

**脳腸相関**

脳機能と腸の状態が相互に影響し合っている。腸は幸せホルモンを作る主な場所。

**ビタミンの生成**

腸内細菌が一部のビタミン類を作り出す。

## 腸内細菌の特徴

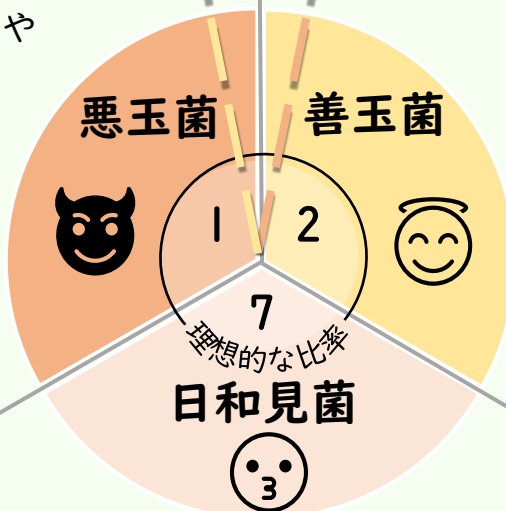
たんぱく質や脂質が中心の食事・不規則な生活・ストレス・便秘など

腸内で未消化のたんぱく質や脂質を腐敗させる  
⇒有害物質やガスが発生  
⇒腸が吸収し、血流に乗って体内を巡る

**肥満、免疫低下、生活習慣病などと密接な関係にある**

ビフィズス菌や乳酸菌などが乳酸や酢酸などを作る  
↓  
腸内を酸性にする

悪玉菌の増殖を抑えて腸の動きを活発に



- ・ビタミン B1, B2, B6, B12, K, 葉酸, ニコチン酸等を産生する
- ・免疫機能の活性化
- ・血清コレステロール低下にはたらきかける

腸内細菌の中で最も数が多い。優勢な菌の味方をする。

## 善玉菌を増やすには

### ✓ 善玉菌そのもの「プロバイオティクス」をとる

健康に有用な作用をする善玉菌のことを「プロバイオティクス」といい、ビフィズス菌や乳酸菌のことを指します。  
ただし、これらの菌は腸内に長くは住み着かないとされているため、毎日継続的に摂取することが必要になります。  
善玉菌は死んでしまっても、善玉菌を構成する成分に有効な生理機能が期待されています。



プロバイオティクスが多く含まれている食品



発酵食品（味噌、納豆、ぬか漬け、キムチ、ヨーグルト）、  
乳酸菌飲料など

### ✓ 善玉菌のエサになる「プレバイオティクス」をとる

善玉菌は、炭水化物である食物繊維やオリゴ糖（プレバイオティクス）が好物です。  
食物繊維やオリゴ糖は消化吸収されずに大腸に到達します。  
水溶性食物繊維…腸内を酸性にして善玉菌が増えやすい環境を作り、  
最終的には善玉菌のエサになります。  
不溶性食物繊維…老廃物・悪玉菌など不要なものを回収します。  
便のかさを増すことで、腸を刺激して排便を促します。



プレバイオティクスが多く含まれている食品



野菜・穀類・玄米・大麦・大豆・  
海藻・イモ類・キノコ類・果物

## 避けた方がよいものや習慣

- ・暴飲暴食
- ・食品中の防腐剤や添加物
- ・たんぱく質や脂質の摂りすぎ
- ・ストレス過多

**腸内環境チェック** 普段の便を観察することで簡単に分かります。



- ・黄色～黄色っぽい褐色
- ・においがあっても臭くない
- ・やわらかいバナナ状



- ・黒っぽい
- ・悪臭がある



## まとめ ～腸内環境を整えるには～

食物繊維が豊富な食品や発酵食品を積極的に取り入れて善玉菌を増やしましょう。  
また、生活リズムを整えることで自律神経も整い、腸の活動を促すことになります。