

(有) 静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678
ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230 いちご薬局 TEL055(946)6430

腸内フローラのお話

こんな症状が続いていませんか？

- 便やオナラが臭う
- 腹部の張りや腹痛
- 肌荒れや体臭・口臭
- 倦怠感や疲労、風邪や口内炎

⇒このような症状が続いている方は、腸内フローラのバランスが悪くなっているのかもしれませんが。今回はそういった観点から腸内環境について考えていきましょう！

腸内フローラとは

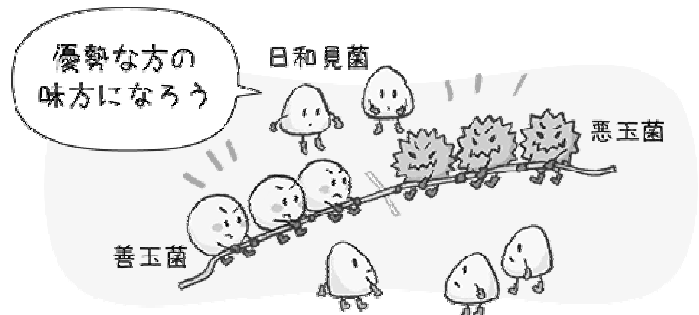
腸内細菌叢そうとも言います。ヒトの腸内には数百種の細菌が生息しており、この細菌の集まりのことを指します。顕微鏡で腸を覗いたときに、それらの細菌がグループを形成して住んでいる様子がお花畑フローラ (Flora) のように見えることからこう呼ばれるようになりました。



腸内細菌の分類

腸内細菌は大きく3つに分類されます。

- ① **善玉菌**：病原菌の活動を抑えたり、腸の働きを活発にしたりします。また細菌による下痢の発生を防止し、菌自体が便の成分になることから便秘の予防も期待されています。
例) 乳酸菌、ビフィズス菌
- ② **悪玉菌**：肉などの高たんぱく・高脂質の過剰摂取で有害物質を発生させます。また、善玉菌の働きを抑えます。
例) ウェルシュ菌、ブドウ球菌
- ③ **日和見菌**：腸内の善玉菌・悪玉菌のどちらにも属さず優勢な方に味方して作用します。
例) 大腸菌、バクテロイデス



バランス

善玉菌は悪玉菌と戦うことでその効果を発揮してくれます。悪玉菌がゼロになればいいわけではなくそのバランスが重要です。腸内フローラの理想的な状態は＜**善玉菌 2割：悪玉菌 1割：日和見菌：7割**>とされています。バランスは体調・食生活・年齢・ストレスなどによって日々変化します。

腸内フローラの特徴

- ✓ 人の腸において生息できる腸内細菌の量には制限があり、悪玉菌が増えれば自然と善玉菌が減少してしまいます。
- ✓ 腸内細菌が腸壁にびっしりと生息しているおかげで雑菌や病原菌などが入り込む余地がなく、大抵は排泄することができます。
- ✓ 腸には免疫細胞全体の約6割が存在しています。

バランスが崩れる原因とその対策

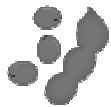
原因		対策
ストレス	ストレスにより自律神経が影響を受け、消化不良を起こします。その結果、腸に腐敗物が蓄積されて悪玉菌の増殖を促してしまいます。	<ul style="list-style-type: none"> ・趣味やスポーツを行う ・リラクゼーションなどを利用する
血行不良	筋力の低下や冷えにより血流が悪くなると体温も低下します。体温が1℃下がると免疫力は30%も下がるといわれています。	<ul style="list-style-type: none"> ・湯船につかったの入浴 ・冷たい物を摂りすぎない ・1日30分以上歩く
食生活	食物繊維の少ない食事は善玉菌の働きを弱め、肉中心の偏った食生活は悪玉菌のエサになります。これによって腸内が悪玉菌優勢の環境をつくりまします。	<ul style="list-style-type: none"> ・肉類中心、高脂質の食事を控える ・食物繊維など体にいい食品を摂る「例：まごわやさしい」

ま：

大豆、あずきなど
豆類



タンパク質、マグネシウムの摂取



ご：ごま、クルミ、アーモンドなどナッツ類



不飽和脂肪酸、ビタミンEの摂取



わ：わかめ、昆布、海苔など海藻類



ヨード、カルシウムの摂取

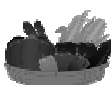


や：

野菜、根菜類



ベータカロチン、ビタミンCの摂取



さ：

魚、魚類



タンパク質、オメガ3脂肪酸、亜鉛の摂取



し：しいたけしめじなど茸類



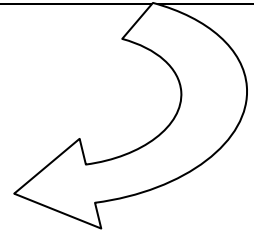
多糖類、食物繊維の摂取



い：じゃがいも、さつまいもなどイモ類



食物繊維、炭水化物の摂取



最後に

腸内フローラは人それぞれです。腸内細菌の種類と数は人によって異なり、その人固有の腸内細菌とうまく付き合うことも健康を維持するうえで大切なことだといえるでしょう。自分の腸に合った食品を見つけてみましょう。

文責：実習生 雨宮侑希

参考資料：腸内フローラってなに？ | ビオフェルミン製薬、どうして腸は大切なの？食べ物と腸内細菌のお話 | 光英科学研究所、善玉菌とは、悪玉菌はなぜ増える | 乳酸菌ラボ《フジッコ株式会社》、まごわやさしいとは | あすけんダイエット