

2024.10 VOL188 クリニックレポート

今月の話題 腸活



・腸内細菌とは

私たちの腸の中には1000種類、100兆個ともいわれる腸内細菌が住んでいます。腸内細菌はさまざまな働きをしており、最近では生活習慣病との関連性がわかってきました。食生活を改善すると腸内細菌は2週間ほどで変わり始めます。腸内細菌の働きを知って腸内細菌が住みやすい腸内環境を目指してみませんか。

・腸内細菌の働き9つ

①消化器を守る 消化や吸収を助け、便秘や下痢を防ぐ	②生活習慣病を予防する 高血圧、糖尿病、脂質異常症を予防する	③アンチエイジング 炎症や細胞の酸化をおさえる
④アレルギーをおさえる 免疫の「攻撃と抑制」のバランスを調整する	⑤骨粗鬆症を予防する 骨を作る「骨芽細胞」を活性化し、骨形成を促す	⑥更年期障害を軽減する 女性ホルモンの代役「エクオール」を作る
⑦心の健康を守る 幸せホルモン「セロトニン」、やる気ホルモン「ドーパミン」の材料を作る	⑧がんを予防する 免疫の働きを保ち、消化器を中心としたがんを予防する	⑨感染症と戦う 免疫の働きを高める



・腸活の3つのポイント

腸内環境の理想は「多様性」 実は腸内細菌は単独ではなく、分業制で働きます。多種多様な菌が暮らし、新しい菌と古い菌が常に入れかわりながら、よりよい作用を生み出すような腸内環境が理想とされています。

いい菌をとる

いい菌＝有用菌を含む
ヨーグルトや**納豆**などの発酵食品を食べる。食品から摂る有用菌の多くは基本的に腸内に定着しないため、継続的に食べましょう。



いい菌を増やす

いい菌＝有用菌の餌となる食物繊維を食べる。**海藻類**や**果物**に多く含まれる「水溶性食物繊維」と、**玉ねぎ**や**ごぼう**、**バナナ**、**豆類**などに含まれる「難消化性オリゴ糖」が餌となります。



いい働きをさせる

菌の分業制で重要となるビタミンB1などをとる。「さまざま食品」を「バランスよく食べること」を心がけましょう。

多種多様な腸内細菌の集合体をお花畑に例えて、**腸内フローラ**と呼んでいます。日本人にはビフィズス菌が多いという特徴がありますが、腸内細菌の形成パターンは、ひとりひとり異なります。当クリニックでは、腸内フローラ検査を実施しています。ご自身の腸内フローラを知ってみませんか。

クリニック:検査当日可能 / 巡回バス:検査事前予約必要 検査方法:検便検査(提出のみ) 税込み 13,200円

参考図書: 栄養と料理第90巻第9号/ 栄養と料理第89巻第12号

【お問合せ】医療法人尚豊会 みたき健診クリニック 健康増進グループ Tel.059-330-7735