

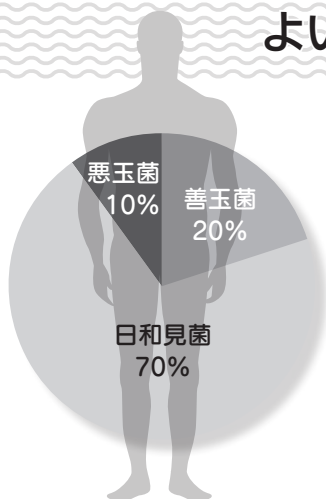
腸内フローラ

あなたの腸内環境は大丈夫？

腸内には1,000種類以上の細菌が数百兆個もすんでいて、その様子を花畑にちなんでフローラ（＝細菌叢）と呼びます。腸内細菌は大きく善玉菌・悪玉菌・日和見菌に分けられ、バランスをとりながら健康を保っています。



よい腸内細菌のバランスは2:1:7



善玉菌 ▶ 乳酸菌、ビフィズス菌、酪酸菌など

腸の働きを活発にし、食べたものの消化吸収を助けたり、悪玉菌の増殖を抑えたりします。

悪玉菌 ▶ 病原性大腸菌、ウェルシュ菌、黄色ブドウ球菌など

腸内で有害物質をつくり、臭いおならや便秘の原因になります。がんや生活習慣病、免疫力の低下などにつながります。

日和見菌

善玉菌が優勢だとよい働きをし、悪玉菌が優勢だと悪い働きをします。

腸内フローラのバランスが崩れるとどうなる？



食事の内容や加齢、薬などによって、腸内細菌のバランスは変化します。悪玉菌が優勢になりバランスが崩れると、便秘や下痢、肌荒れ、むくみ、免疫力の低下を招きます。

これ以外にも、感染症やがん、糖尿病や動脈硬化、アレルギー、メンタル疾患など、さまざまな病気を引き起こす原因になります。最近の研究では、認知症との関連も報告されています。腸には免疫細胞の6～7割が集まっており、人体最大の「免疫器官」なのです。

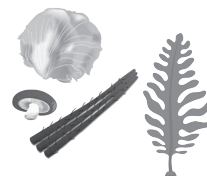
こんな人は要注意！

- ☐ 便秘または下痢をくり返す
- ☐ 野菜をあまり食べない
- ☐ 食事を抜くなど食事時間が不規則
- ☐ 運動習慣がない
- ☐ おならや便が臭い

腸内環境を整えるコツ

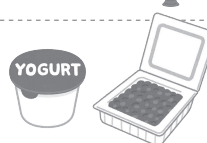
コツ1 食物繊維をしっかり摂る

健康な便の主要素は食物繊維です。不溶性食物繊維（レタスやキャベツなど葉物、ごぼうなどの根菜、玄米、豆類、いも類、きのこ）と水溶性食物繊維（わかめなど海藻類、オクラなどネバネバした食品、こんにやくなど）の両方を摂りましょう。



コツ2 発酵食品を摂る

善玉菌を増やすのに役立ちます。ヨーグルトやキムチ、納豆などをこまめに摂りましょう。



コツ3 ウォーキングなどで「腸腰筋」を鍛える

ウォーキングなど、排便に必要なインナーマッスル「腸腰筋」を鍛える運動がおすすめです。ストレスで自律神経が乱れると腸の働きが悪くなりますが、ウォーキングはストレス解消にも役立ちます。

