

[三洋電機健保]

皆さん“ヨーグルト”はお好きですか？腸内環境を整えてくれるというイメージがありますが実は腸には様々な能力が秘められています。そこで今回は『“腸”能力』に関するお話です。

★ 腸能力：腸の働き (人間の腸は、大腸と小腸)

- ① 小腸は、食べ物を消化吸収する働き
- ② 大腸は、消化された後の不要物を便として排泄する働き
- ③ 腸には、口から侵入してきた病原細菌から身を守る働き
この仕組みを「腸管免疫」と呼び、腸の粘膜には、全身の約60%のリンパ球が集まっており、小腸では全身の免疫抗体の約60%が作られています。
- ④ 腸管免疫では、食品など身体の維持に必要な成分に、過敏な免疫反応(食品アレルギー)を起こさないようにする仕組み「経口免疫寛容」の働き
- ⑤ 最近では、腸内環境とアレルギー発症との関係性についても注目されています。

★ 腸能力：腸内細菌

腸内、特に大腸にはおよそ100兆個、一人当たり数百種類の細菌が生息しています。腸内細菌は大別すると三つに分類できます。

① 善玉菌：乳酸菌やビフィズス菌等

消化吸収を高める、腸の蠕動運動を活発化させ排便を促す、免疫力を高めて感染や病気を防ぐなどの働きがあります。又、コレステロールや中性脂肪の代謝を促進したり、ビタミンやホルモンを生産する働きもあり、身体の健康を維持する重要な役割を果たしています。

② 悪玉菌：大腸菌やウェルシュ菌等

腸内をアルカリ性に傾け腐敗産物や有害な物質を作り出す、身体の抵抗力を弱める、下痢や便秘・生活習慣病などを招く、肌荒れや老化を促進するなどの有害な作用があります。

③ 日和見菌

善玉菌、悪玉菌のどちらにも属さない菌で、中間菌とも呼びます。悪玉菌が増えると、日和見菌は悪玉菌として傾いてしまいます。

腸内環境のベストバランスとしては、善玉菌20%、悪玉菌10%、日和見菌70%と言われています。ご自分の腸内細菌が健康的な状態かを確認する簡単な方法は、便を観察することです。便の色は黄色～黄色がかった褐色で、匂いがあっても臭くなく、柔らかいバナナ状が理想です。逆に黒っぽい色で臭いがきつい場合は腸内細菌のバランスが悪くなっている状態です。

★ 腸内環境を悪化させる要因

① 動物性たんぱく質や脂肪分の摂り過ぎ

肉類、乳製品等の動物性たんぱく質や脂肪は悪玉菌の栄養源となり、悪玉菌が増殖する。

② 体内リズムの乱れ

朝食抜きや夜更かし等の生活リズムの乱れは、消化・吸収・排泄等の腸リズムも乱れる。

③ ストレス

心身の疲れや心配ごと緊張等があると、腸の動きが悪くなり腸の血流が乱れ、腸内細菌のバランスが崩れる。

④ 運動不足

あまり歩かない生活を送っていると、腸のぜん動運動が鈍くなり、腸の機能が低下する。

⑤ 冷え

お腹を冷やすと、腸の蠕動運動を抑制するため、便秘や下痢などのトラブルを起こす。

★ 腸能力を高めるために

腸内環境を、悪化させる原因となっている生活習慣を見直し改善していきましょう。又、1日3食規則正しくバランスよく摂り、適度に身体を動かし睡眠もしっかりとるようにしましょう。

① 食物繊維を摂る

食物繊維には、腸の蠕動運動を活発にする、便を軟らかくして排便をスムーズにする働きがあります。食物繊維は、野菜や豆類、海藻類、きのこ類に多く含まれています。

② 乳酸菌、乳糖、オリゴ糖を摂る

乳酸菌には、悪玉菌を退治する働きがあり、乳糖やオリゴ糖は善玉菌のエサとなります。ヨーグルトの他、ゴボウや味噌、醤油、漬物、ハチミツ等にも含まれています。味噌汁1杯や、漬物2切れ程度で1日に必要な乳酸菌が摂取できるそうです。

③ お酒の飲み過ぎには注意！

多量の飲酒は、下痢を引き起こし、腸壁を傷つけたり、悪玉菌を増やすこととなります。

④ 朝起きてコップ一杯のお水を！

起床してからの水分補給は、胃が刺激され腸が動き出します。その後朝食を食べることでスムーズな排便につながり易くなります。

腸には、食べ物を消化・吸収する働きだけでなく、感染症等の病気の予防や、生活習慣病予防、老化や肌荒れ防止と、健康を維持していくための多くの能力があります。これから『“腸”能力』を高めていくために、生活習慣を見直しながら、『腸を超大切に！』していきましょう。暑くなると、ついつい冷たいものを飲み過ぎてお腹を壊したりしがちなので気を付けましょう。