

腸は単に食べ物を消化・吸収するだけではなく、体に入った食べ物が安全かどうかを脳からの指示が無くとも見分けて判断している、いわば「考える臓器」です。腸には大脳に匹敵する程の数の神経細胞があることから「腸は第2の脳」とも言われます。更に近年の研究より腸と体全体との密接な関係がよく知られ腸には体内の免疫細胞の6～7割が集中しているため、病気予防に果たす役割が、これまでの考え以上に大きいことが、判ってきたのです。腸内環境を良くすることで、免疫力が向上し認知症や糖尿病を始めとした生活習慣病、うつ病等さまざまな免疫疾患の予防につながると期待が持たれています。



★ 腸内フローラは健康の見張り番

腸の健康のカギを握っているのが腸内細菌です。腸の中にはさまざまな腸内細菌が生息し、細菌同士が集まって「腸内フローラ」と呼ばれる群生をつくっています。遺伝子解析の結果では腸内細菌の数は1千兆個以上存在するとされています。よく知られた乳酸菌・ビフィズス菌以外の培養が難しい菌まで含めると3万種の菌が存在するということです。

この腸内細菌が、免疫を活性化して病原菌を排除したり、食物繊維を消化するのを助けたりビタミンを合成する等の多様な役割を果たしています。また、幸せを感じる物質といわれる脳内の神経伝達物質・セロトニンの90%を合成することから、心の健康にも影響しているとみられています。

《腸内細菌の働き》

- ① 免疫の働きを活性化：腸の免疫の仕組みを刺激して免疫の働きを活性化！
- ② 病原菌を排除：腸内に住み着いて壁面を覆うことにより、侵入した病原菌や有害菌の増殖を防ぎ感染から守る！
- ③ 消化・吸収を促進：消化を助ける酵素を分泌して腸の働きを活発にし消化促進！また、コレステロールや中性脂肪等の脂質の消化・吸収をコントロールしたり余分な脂質の排泄を促進！
- ④ ビタミン類を合成：ビタミンB群や葉酸などのビタミン類を合成！
- ⑤ 幸せを感じる神経伝達物質の合成：幸せを感じる神経伝達物質であるセロトニンを合成！

★ 腸内細菌が元気なら腸年齢も若く

腸内細菌は、その働きから大きく3種類に分けられ、腸内細菌の種類や数は年齢と共に変化

- ① 善玉菌：身体に良い働きをする → 善玉菌が多ければ腸は若々しく保たれる！
- ② 悪玉菌：身体に悪い働きをする → 悪玉菌が多ければ腸は老化して免疫力も低下！
- ③ 日和見菌(ひよりみきん)：過半数を占め優勢な方の味方になる！ 善 ⇄ 悪

世代を問わず大事なものは、腸内細菌全体を元気にさせつつ、悪玉菌に悪さをさせないこと！善玉菌の活動を活発にすれば日和見菌が加勢し、悪玉菌が悪さをするのを抑え込みます！

《プロバイオティクスで腸を元気に！》

プロバイオティクスとは、乱れた腸内フローラを「生きた細菌類」を用いて、バランスの良い環境に保つことで、善玉菌である生きた乳酸菌やビフィズス菌等が入ったヨーグルトや飲料、植物性乳酸菌で作るぬか漬け、納豆、味噌等の発酵食品を取る方法です。

また、善玉菌の餌になるオリゴ糖等の物質を腸内に取り込もうという「プレバイオティクス」も行われ始めました。



近頃は、腸内細菌を増やす暮らしのことを「貯菌生活」と呼んだり、「腸活」「腸トレ」「腸育」等のユニークなネーミングで、腸を元気にするさまざまな健康法がメディアで紹介されています。更に、プロバイオティクスをうたった乳酸菌入り等の新商品が次々と発売され、発酵食専門のおしゃれなレストランも登場しています。

一方こうした目新しさと並行して、発酵食品や食物繊維が多い日本古来の食文化が見直されています。世界的な和食ブームと相まって、健康を考える現代人にとって、腸内環境に良い日本の伝統食は最高にクールに映るようです。

体の真ん中で私たちの健康を守ってくれている臓器「腸」が本来の機能を十分に発揮できるよう腸内環境を意識した生活を心掛け「心と体を健やか」に保ちましょう！