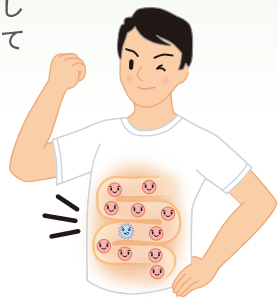


有益な腸内の乳酸菌を増やして健康に

腸内細菌と病気の関係

免疫力の維持に、腸内細菌が大きな役割を果たしています。実は、私たちの体を病原菌から守っている免疫細胞は、腸内細菌によって刺激され活性化されているのです。



つまり、有益菌が劣勢になれば、免疫力が低下して病気にかかりやすくなってしまいます。

乳酸菌などの有益菌を増やそう

腸内細菌は健康のバロメーターです。病気に強い健康な体を維持するには、有益菌が優位な状態でバランスをコントロールすることが大事です。

そこで心がけたいのが乳酸菌などの発酵食品の摂取です。ヨーグルトを食べたり、乳酸菌の入ったドリンクを飲んだりするのもおすすめです。

またビフィズス菌を増やす「オリゴ糖」の摂取も有効です。「オリゴ糖」は大豆やゴボウ、玉ねぎなどに多く含まれています。

食生活の乱れや強いストレス、加齢などは腸内フローラのバランスを崩す原因になります。栄養バランスのとれた食生活を心がけ、睡眠をとるなど体をいたわった生活スタイルを取り入れることも大切です。

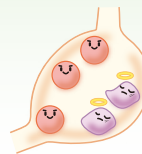
乳酸菌が多い発酵食品



乳酸菌のこと もっと知りたい

Q. 乳酸菌は、生きたまま腸に届かないと意味がない？

A. 意味はあります。死んだ乳酸菌の発酵物質が整腸作用を促したり、死菌体が腸にいる有益菌の糧となって有益菌が増えたり、死菌体による有害物質の吸着や、免疫細胞の活性化が認められています。



Q. どれくらい乳酸菌をとれば、整腸作用が期待できる？

A. 1日当たり10～100億個を目安にするといでしょう。特定保健用食品の乳酸菌入りヨーグルトや発酵乳などには、一般的に1mLあたり1000万個の菌が含まれるので、200mLで20億個が摂取できる計算です。



Q. お菓子の乳酸菌とヨーグルトなどの乳酸菌とどう違う？

A. お菓子の乳酸菌は効能・効果、及び安全性が科学的に証明されており、高菌数の生きた乳酸菌が確実に腸に届き、腸の感染症の治療、及び予防が認められています。普段の食事から乳酸菌を摂取するのが基本ですが、毎日摂取しやすい乳酸菌入りのサプリメントもあります。



監修：上野川 修一先生(東京大学名誉教授)

おなかの中でのいのちの共生！

乳酸菌のふしぎ

腸内フローラ
ってなに？

私たちの腸のなかには100兆個を超える細菌が存在します。

これらの細菌がバランスよく共生していればヒトの体は快適ですが、ひとたび腸の中の細菌バランスが崩れると下痢や便秘などの問題が発生します。

腸の細菌バランス環境を守るために欠かせないのが「乳酸菌」です。

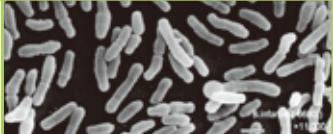

そんな乳酸菌のふしぎな力をご紹介します。

乳酸菌とは？

乳酸菌とは学問上に存在する言葉ではありませんが、糖分などを糧として乳酸を生成する細菌などの総称です。自然界にたくさん存在し、古くから発酵食品に使われてきました。

ヒトの腸内に存在する主な乳酸菌として、たとえばビフィズス菌、にゆうさんかんきん乳酸桿菌などが存在します。しかし、ビフィズス菌と乳酸桿菌などは、細菌学的にも分類学的にも菌の性質は違います。現在は異なる種類と考えるのが一般的です。ここでは広義の「乳酸を作る」という意味で、ビフィズス菌と乳酸桿菌などをまとめて乳酸菌として紹介します。

乳酸菌の種類

| 乳酸菌 | 菌の名称、形 | 生息場所 |
|--------|--|------------------------------|
| ビフィズス菌 |  ビフィドバクテリウム属 | ヒトの腸内に生息する最も数が多い代表的な有益菌。 |
| 乳酸桿菌 |  ラクトバチルス属 | 自然界に生息する有益菌。ヨーグルトなどの発酵に使われる。 |

なお、ビフィズス菌や乳酸桿菌以外の乳酸菌として、エンテロコッカス属、ラクトコッカス属などに属する細菌が生息しています。

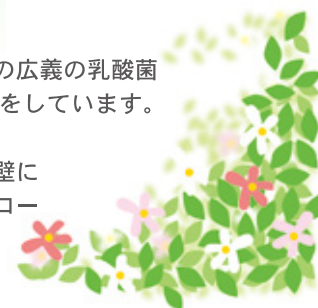
おなかの中のお花畑「腸内フローラ」

腸壁におよそ100兆個の菌が群生

ヒトの腸内には、およそ100兆個もの腸内細菌が生息しています。その総重量はなんと1～1.5 kg！

腸内細菌にはビフィズス菌や乳酸桿菌などの広義の乳酸菌も存在します。そして、それぞれに違う形状をしています。

たくさんの細菌が、まるでお花畑のように腸壁に群生していることから、その様子は「腸内フローラ」と呼ばれています。



※フローラの語源はラテン語の「花の女神」

菌バランスは十人十色

腸内フローラを構成する細菌の種類は人それぞれ。腸内細菌はおよそ4～5日で体外に排出され、どんどん入れ替わっています。加齢や食生活、精神状態の変化によっても、腸内フローラのバランスは変わります。

例えば、生まれたての赤ちゃんの腸内は、ビフィズス菌がかなり多くの部分を占めていますが、離乳食を始めると減少します。この割合は長く続きますが、老年期に入るとさらに減少します。



腸内細菌のいろいろな作用

腸内フローラを構成する3つの菌

腸内フローラを構成する腸内細菌は①人体に有益なはたらきをする「有益菌」、②有益菌、有害菌のどちらにも当てはまらない「日和見菌」、③健康を害するはたらきをする「有害菌」の3つに分けて呼ばれることもあります。そのヒトに合った理想的な菌バランスを保つことが大切です。

| | | |
|-------|----------------------------------|---|
| ①有益菌* | ビフィズス菌、 乳酸桿菌 などの広義 の乳酸菌 | 人体に有益なはたらきをする菌の総称。病原菌から体を守ったり、腸の運動を促して便秘を防いだりします。また、有害菌の増殖を抑えて腸内の腐敗を防ぐはたらきや、免疫機能の刺激などによって生体活性を促すはたらきもあり、美と健康の強い味方です。 |
| ②日和見菌 | ひよりみ バクテロイデス、 連鎖球菌 など | 腸内で多数を占める細菌で腸内フローラの形成に寄与しています。健康な人には無害ですが、有害菌が増えると動きに同調して悪いはたらきをします。そのため、ストレスや病気等で腸内フローラのバランスが崩れていると危険な菌になります。これが日和見感染と言われています。 |
| ③有害菌* | ウェルシュ菌、 ブドウ球菌 など | 増えすぎると腸内のタンパク質を腐敗させて便秘や下痢、肌荒れなどを引き起こしたり、老化や生活習慣病を引き起こす要因となります。加齢や肉類の食べ過ぎによって増えやすくなりますが、ビタミンを合成するなど、良い面もあるため、まったく不要というわけではありません。 |

*有益菌は善玉菌、有害菌は悪玉菌とも呼ばれている

Check! 腸内細菌のバランスをチェック!

当てはまる項目が多いほど、有害菌が優勢に傾いている可能性があります。
☑の多かった人は次のページを参考に、有益菌を増やす生活習慣を心がけましょう。

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 便秘や下痢をよくする | <input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない |
| <input type="checkbox"/> 便やおならのニオイがきつい | <input type="checkbox"/> 発酵食品や乳酸菌飲料をあまりとらない |
| <input type="checkbox"/> 便がスルッと気持ちよく出ない | <input type="checkbox"/> ストレスが多い |
| <input type="checkbox"/> 便の色が黒っぽい | <input type="checkbox"/> 運動不足 |
| <input type="checkbox"/> 肉をよく食べる | |