



## 腸内改善



### ◆腸内細菌とは・・・

人間の腸は、大きく分けて大腸と小腸に分けられます。小腸は口から胃を通して送られてきた食べ物を消化吸収する働きがあり、大腸は消化吸収された後の不要物を便として排泄します。主に大腸には約300種類、約100兆個もの細菌が住みついていて、これらを総称して**腸内細菌**と呼びます。

### ◆悪玉菌と善玉菌とは・・・

腸内細菌には、大腸菌、ウエルシュ菌など悪玉菌と呼ばれる菌と、乳酸菌の一種、ビフィズス菌など善玉菌と呼ばれる菌があります。

**悪玉菌**は、腸内をアルカリ性に傾け、腐敗させたり、発がん物質や毒素など有害な物質を作りだしたり身体の抵抗力を弱めたり、下痢や便秘、肝臓障害、生活習慣病などを招いたり、肌が荒れたり老化を促進したりします。加齢や疲労、睡眠不足、栄養バランスの悪い食生活、ストレス、などの要因があると、どんどん悪玉菌が増加します。

**善玉菌**には、消化・吸収機能を高める、腸のぜん動運動を活性化させて排便を促す、食中毒などに感染するのを防ぐ、免疫力を活性化させるなどの働きがあります。また、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したりする働きなどもあり、体の健康を維持するのに重要な役割果たしているのです。善玉菌は腸内を酸性にし、悪玉菌の発育を抑える働きがあるので、腸内細菌のバランスは善玉菌が優位であると、健康状態を良好に保っていられます。



### ◆腸内をキレイにするには・・・

#### (動物性たんぱく質や脂肪分を摂り過ぎない)

肉類など動物性たんぱく質や、脂肪分を摂りすぎると、悪玉菌が増殖してしまいます。野菜や海藻などビタミンやミネラル、食物繊維もたくさん摂るようにしましょう。食物繊維は便秘を防ぎ、善玉菌の乳酸を増やすのに役立ちます。

#### (乳酸菌・乳糖・オリゴ糖を摂取する)

腸内環境のバランスを整えるには、ヨーグルトなどの乳製品に含まれている乳酸菌と乳糖、オリゴ糖を積極的に摂るようにしましょう。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。オリゴ糖はゴボウや味噌、蜂蜜などにも含まれています。

#### (休養や睡眠を十分摂り、ストレス解消する)

心身の疲れが溜まると腸の働き悪くなり、腸内の血流が乱れて腸内細菌のバランスが崩れやすくなってしまいます。休養や睡眠時間はしっかり摂り、ストレスを溜めないようにしましょう。

#### (便秘を防ぐ)

便秘気味で腸に便が溜まっていると悪玉菌が増殖しやすくなってしまいます。便秘を予防・改善する為には腸のぜん動運動を活性化させるために朝食をきちんと食べたり、水分や食物繊維をしっかり摂ったり、適度に運動したり、できるだけきまった時間に排便することを心掛けましょう。