

健康だより

腸活しましょう！

腸内細菌ってなに？

腸内には約1,000種類、100兆個の細菌が生息しています。大きく分けると、善玉菌・悪玉菌・どちらでもない中間の菌の3グループです。健康的な腸内とは、善玉菌がその他の菌に比べて活発な状態です。

腸内細菌は肥満、糖尿病、大腸がん、動脈硬化症、炎症性腸疾患などと密接な関係があり、これらの病気がある人の腸内細菌は健康な人と比べて著しく変化しています。そのため、体の健康には、腸内の善玉菌が占める割合を増やすことが重要です。

善玉菌の効果

- 悪玉菌の増殖を抑え、腸内細菌のバランスをとる役割
- 便秘の改善
- 食中毒菌や病原菌への感染予防
- がんの予防（発がん性腐敗産物の産生抑制）
- 腸内でビタミンB群や葉酸などを産生
- コレステロールの低下
- 免疫機能の向上



善玉菌を増やすには？

●「生きた善玉菌を摂取する！」

ビフィズス菌や乳酸菌などを含むヨーグルト・乳酸菌飲料・納豆・漬物などを摂取しましょう。ただし、これらの菌は腸内に住み着くことはないため、毎日摂取して腸に補充することがおすすめです。

●「腸内に存在する善玉菌を増やす！」

野菜類・果物類・豆類などに多く含まれるオリゴ糖や食物繊維は、腸内にもともと存在する善玉菌に「栄養源」を与えて、数を増やします。主食を玄米ごはん、麦ごはん、胚芽米ごはん、全粒小麦パンなどに置き換えると、効率的に食物繊維を摂取できます。

参考 1) 清水純, “腸内細菌と健康”, e-ヘルスネット (厚生労働省), 2019-3-4. (参照 2022-5-16)
2) “乳酸菌”, e-ヘルスネット (厚生労働省), (参照 2022-5-16)
3) 清水純, “食物繊維の必要性と健康”, e-ヘルスネット (厚生労働省), 2021-6-22. (参照 2022-5-16)