



# 健康人で行こう!

あなたの「腸」は元気ですか?

## 善玉菌を増やして快腸生活を!

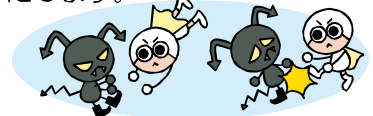
「お腹の具合が思わしくない…」「風邪をひきやすい…」「疲れやすい…」など、なんとなく良くないと感じることはありませんか? その原因はもしかすると“腸内細菌のバランスが崩れている”からかもしれません。腸の中には少なくとも**500種類、100兆個**もの細菌が存在しているため、これら細菌のバランスを整えることはとても大切です。



### 「腸内細菌」とは?

腸の中には、良い働きをする「善玉菌」、悪い働きをする「悪玉菌」、状況によって良くも悪くもなる「日和見菌」、大きく分けてこの3タイプが存在しています。

では、具体的にどの菌がどんな作用を起こすのかご紹介いたします。



#### 善玉菌

##### 主な菌

乳酸菌、ビフィズス菌など

##### 主な作用

- 感染症の予防
- 免疫力を強化
- 便秘を整える
- 大腸がんの予防
- ビタミンK、B群を合成



#### 悪玉菌

##### 主な菌

ウェルシュ菌、ブドウ球菌など

##### 主な作用

- 感染症にかかりやすくなる
- 免疫力の低下
- 便秘や下痢
- 肌荒れ
- 食中毒



#### 日和見菌

##### 主な菌

バクテロイデス菌、連鎖球菌など

##### 主な作用

- 環境次第で良い働き、悪い働きに変化する



### 3つの菌のベストバランスは?

善玉菌、悪玉菌、日和見菌の割合は“**2:1:7**”がベストだと言われています。健康な腸にも悪玉菌はいますが、善玉菌が多いと悪玉菌の働きを抑えることができるのです。しかし、悪玉菌の方が増えると日和見菌が加勢してしまうため、腸内環境は一気に悪化してしまいます。こういった状況を防ぐためには、常に**善玉菌を悪玉菌よりも多くすることが大切**です。



### どのようにすれば善玉菌を増やすことができるのか?

#### 1 食生活

腸内細菌は私たちが普段食べているものをエサにして増えるため、食事の内容が腸内細菌のバランスを左右します。したがって、腸内環境を良くするためには、善玉菌が好む食べ物を増やし、悪玉菌が好む食べ物を減らすことが大切です。



##### 善玉菌が好む食べ物

- 乳酸菌(ヨーグルト)
- 食物繊維(野菜、海藻、豆類)
- 発酵食品(味噌、納豆)
- オリゴ糖(はちみつ、りんご)

##### 悪玉菌が好む食べ物

- 動物性脂肪(バター、肉の脂身、スナック菓子)
- 動物性タンパク質(牛や豚などの肉類)



#### 2 年齢

年を重ねるとともに腸の働きも低下してきます。例えば、若い時は食べたものが便になるまで1~2日程度だったのに対し、年を重ねると3~4日もかかるようになります。こういった形で腸内に食べた物がとどまる時間が長くなると、悪玉菌が増えてしまいます。体だけでなく「腸も年をとる」ということを忘れず、善玉菌を増やすための食生活や生活習慣を意識しましょう。

#### 3 ストレス

ストレスも腸の働きが悪くなり、悪玉菌が増える原因となります。プレッシャーや緊張といった精神的なストレスはもちろん、冷えなどの外的なストレスでも腸の動きは鈍くなります。ですから、運動で体を動かしたり、ストレスを発散したり、体を温めたりするなどしてみましょう。