



# 健康だより

虹の薬局

☎0952-32-2077

虹の薬局多久店

☎0952-71-2087

第70号 2021年4月



**健康なカラダを手に入れるには、腸を健康にすることが大切！**

ヒトに棲みつく腸内細菌の種類は、1,000種類以上、数にすると50兆~100兆個にもなります。腸内細菌は種類ごとにテリトリーを保有して棲んでおり、全体として集団を形成。この集団を「腸内フローラ」と呼びます。

カラダにいい影響をもたらす有用菌（善玉菌）、悪い影響をもたらす有害菌（悪玉菌）、どちらにも属さない日和見菌。腸内フローラを構成する細菌は、大きくこの3つのタイプに分けられます。実際には日和見菌の多くは未知の菌であり、腸内細菌の中で確認できているものは全体の3~4割にすぎないとされています。



## 日和見(ひよりみ)菌

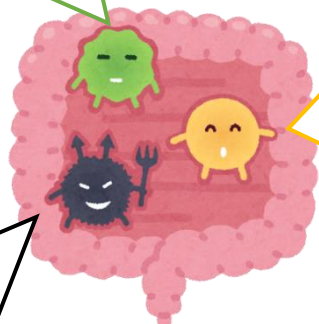
善玉菌でも悪玉菌でもない菌。

優勢なほうに味方するので、悪玉菌が増えると一緒になって腸内環境を悪化させる場合が。



## 悪玉菌

好物は脂質、タンパク質。臭いガス、がんやアレルギーのもとになる毒素を作る。腸内環境を悪化させ、便秘や肌荒れをはじめ、消化器や肝臓の病気の原因にもなる。



## 善玉菌



好物は食物繊維やオリゴ糖。酪酸や酢酸などを作って腸内環境をよくし、悪玉菌の増殖を抑える。また、ビタミンB群などビタミンも作る。結果として免疫力アップ、不調や病気の予防を助ける。

腸内に棲んでいる細菌は、菌種ごとの塊となって腸の壁に隙間なくびっしりと張り付いています。この状態は、品種ごとに並んで咲くお花畑 (flora) にみえることから「腸内フローラ」と呼ばれるようになりました。正式な名称は「腸内細菌叢 (ちょうないさいきんそう)」です。



悪玉菌はタンパク質や脂質が好物。食事に含まれるタンパク質や脂質が多すぎると、悪玉菌はこれらを腐敗(分解)することで栄養をとります。すると腸内で優勢となり、細菌毒素、発がん物質、ガスなどを作り出します。これらのものが腸内にたまると、様々な不調や病気の原因になります。

どうやって対策すれば良いの？

食物繊維をとりましょう！4つの大事な働きがあります！

1. 余分な糖質・脂質の消化吸収をおさえます
2. 便の量を増やし、腸の蠕動運動を促します
3. 善玉菌を増やし、その生成物(短鎖脂肪酸)を増やします
4. 悪玉菌を減らして毒素を作らせない



## 3つの食物繊維

	水溶性食物繊維	不溶性食物繊維	レジスタントスターチ
特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 小腸の入り口付近で善玉菌のエサになり、悪玉菌を抑制する。</li> <li>② 粘着性・吸着性が高いためコレステロール・胆汁酸を吸着して排出する。</li> <li>③ 胃腸のなかでネバネバになって糖質の消化吸収を阻害するため、血糖値を上げにくくする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 大腸を早く移動し不要なものを出す。</li> <li>② 保水性が高く、胃腸で水分を吸収して数倍から数十倍に膨らみ便量を増やす。</li> <li>③ 善玉菌のエサになるものもあり、腸内環境をよくする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 善玉菌のエサになって悪玉菌を抑制。</li> <li>② 血糖値上昇を抑えて肥満改善を助ける。</li> <li>③ 腸の一番奥にすむ善玉菌のエサとなり、短鎖脂肪酸を作る。</li> <li>④ 短鎖脂肪酸が腸内環境を良くし、肥満を予防。</li> </ul>
多く含む食品	熟した果物、オートミール、大麦、こんにゃく、昆布、海藻、豆、芋、ゴボウ、らっきょう	穀類、野菜、豆類、果物、ココア、ピーナッツ、緑豆、きのこ、エビやカニの甲羅、野菜、未熟な果物	全粒粉、豆類、パスタ、未熟なバナナ、冷やごはん、冷ました焼き芋