

かわら版

第292号



Quality of Life

一般社団法人 日本予防医学協会

2024.3発行

年度末！腸内細菌も決算！

みなさんはご自身の便をチェックされたことはありますか。近年、健康と腸内細菌の関係が注目されており、この腸内細菌の状態は便で確認することが出来ます。良い便は黄色から黄色がかかった褐色で、においがあっても臭くなく形状は柔らかいバナナ状をしています。一方、良くない便は黒っぽい色で悪臭があります。日々の便をチェックし、腸内細菌も定期的に決算（見直）しましょう！

そこで今回は「腸内細菌」に関するお話です。

★腸内細菌とは？★

腸内細菌とは大腸に存在している細菌で、ヒトの腸内には約1000種類、100兆個にも及ぶ腸内細菌が生息しています。そして、ヒトの腸内細菌は、善玉菌と悪玉菌、そのどちらでもない中間の菌と、大きく分けて三つのグループで構成されています。

特徴

○善玉菌（乳酸菌、ビフィズス菌など）

- ・善玉菌の侵入や増殖を抑える
- ・腸のぜん動運動を促す

○悪玉菌（有毒株の大腸菌、ウェルシュ菌、ブドウ球菌など）

- ・有害物質を発生させる
- ・腸内の腐敗を促進させる

○中間の菌（日和見菌）（バクテロイデス、無毒株の大腸菌、連鎖球菌など）

- ・善玉菌が多いときは大人しい
- ・悪玉菌が多いときは悪玉菌と同じ働きをする



日和見菌



善玉菌



悪玉菌

腸内細菌の中で最も数が多い菌は中間の菌で、次に善玉菌が多く、悪玉菌は少数です。腸内細菌の数や種類はとて多様で、個人差も大きく、さらに食事・在住国などの要因によっても異なります。また、菌の数は年齢によって増減はあるものの、菌の種類は一生を通じてほとんど変わらないことも報告されています。腸内環境を良い状態にするためには、腸内の善玉菌が占める割合を増やすことが大切です。

★善玉菌を増やすには？★

①健康に有用な作用をもたらす生きた善玉菌である「プロバイオティクス」を摂取する

（例）ビフィズス菌や乳酸菌を含むもの
ヨーグルト・チーズ・キムチ・ぬか漬け・納豆・味噌・醤油などの大豆発酵食品・乳酸菌飲料

腸内にある程度の期間は存在しても、すみ着くことにはないとされているため、毎日続けて摂取し、腸に補充することが大切です。

②善玉菌のエサとなる「プレバイオティクス」を摂取する

（例）オリゴ糖や食物繊維を含むもの
大豆・たまねぎ・ごぼう・ねぎ・にんにく・アスパラガス・バナナ・牛乳・ヨーグルト・はちみつ・甘酒

★菌とその他栄養素のひみつ★

●ビフィズス菌

①整腸作用

その他、病原菌の感染や腐敗物を生成する菌の増殖を抑える効果があると考えられています。



●乳酸菌（※1）

- ①タンパク質や糖質を分解することによる栄養の吸収性の向上
- ②ビタミンBなどの栄養素の産生
- ③乳酸や抗菌物質を産生することによる食品の保存性の向上
- ④酸味やうま味、香気成分の付与といったおいしさの向上など、食品の二次機能・三次機能を高める

また、乳酸菌は口腔内にも存在しており、虫歯や歯槽膿漏の原因菌から口腔環境を守る働きをしています。

●オリゴ糖（※2）

- ①甘味料、物性改良用として飲食品に利用される
- ②非消化性、難消化性、血中脂質改善、ビフィズス菌増殖、非うしよく性、抗うしよく性などの各種生理効果を有することが確認されています（特定保健用食品にも多数申請されています）

※うしよく

歯の実質欠損のなかで、生物的要因（口腔内の細菌が糖質から作った酸による歯の脱灰など）が原因であるもの

特定保健用食品などで市販されているものもあります。急に摂取すると下痢を起こしたり、おなかがかさつたりすることがあります。一日の量を二〜三回に分けて摂取する、または一日あたりの摂取量を減らして数日間かけて摂取するようにしましょう。

●食物繊維

- ①便秘の予防をはじめとする整腸効果
- ②血糖値上昇の抑制、血液中のコレステロール濃度の低下など、多くの生理機能が明らかにされている

★管理栄養士がおすすめする腸が喜ぶメニュー★

○はちみつバナナヨーグルト

○はちみつ（オリゴ糖）+バナナ（食物繊維）+ヨーグルト（ビフィズス菌、乳酸菌）

○なめこ味噌汁

○なめこ（食物繊維）+味噌（乳酸菌）

○納豆巻き

○納豆（乳酸菌）+のり（食物繊維）

○厚揚げキムチチーズ

○厚揚げ（オリゴ糖）+キムチ（乳酸菌）+チーズ（乳酸菌）

○カプレーゼ

○チーズ（乳酸菌）+トマト（食物繊維）

★最後に・・・★

忙しく身体がしんどいと感じる時は、腸も悲鳴をあげているかもしれません。毎日がんばって頑張っている身体（腸）を労い、良き相棒として、上手に付き合ってください！

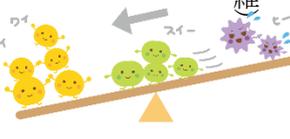
※今回の記事は次の資料を参考・引用して作成しました。

厚生労働省「ヘルスネット 最終閲覧：2024年2月20日
腸内環境と健康 清水純
https://www.healthnet.nih.go.jp/information/foodle-05-03.html

食物繊維の必要性と健康 清水純
https://www.healthnet.nih.go.jp/information/foodle-05-001.html

※1) 山本愛郎 (2018) 「乳酸菌の健康機能」、公益財団法人国際全人医療研究所 『Comprehensive Medicine Vol.17 No.1』 p.10 p.8-18

※2) 菅原正義 (1998) 「オリゴ糖の特性と生理効果」、日本食塩化糖質研究所 『オリゴ糖』 p.1



善玉菌

日和見菌

悪玉菌



毎月タイムリーでホットな情報を無料のメールマガジンにて発信しています。

健康づくりかわら版

検索

