



腸内環境を整えて免疫ケア！

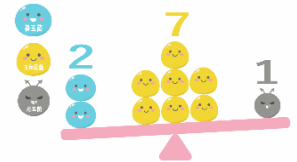
冬の寒さは免疫力の低下を招き、風邪などの感染症にかかりやすくなります。腸は食べ物を消化・吸収するだけでなく、ウイルスなどの侵入のリスクもある場所であるため、腸には体全体の7割の免疫細胞が集中しています。腸の状態をよくすることで、免疫力を高めていきましょう。



◇腸内細菌はバランスが大事

腸内細菌には大きく分けて「善玉菌」、「悪玉菌」、そのどちらでもない優勢な方と同じ働きをする「日和見菌」があります。人によって異なりますが「善玉：2、日和見：7、悪玉1」の「善玉菌」優位の状態がバランスの取れた良い腸内環境と言われています。

理想的な腸内細菌バランス



◇悪玉菌が増えるとどうなるのか

悪玉菌が増えると食中毒菌や病原菌を取り込みやすい腸内環境になり、病気にかかりやすくなります。また、肥満や糖尿病、動脈硬化などのリスクが上がるといわれています。

◇善玉菌を増やすのが良い理由

善玉菌優勢の腸内環境は食中毒菌や病原菌の感染予防につながります。また、善玉菌は健康を保つのに不可欠の栄養素であるビタミンB1、B2、B6、B12などをつくる働きがあります。

○腸活その1～まずはバランスの良い食事と規則正しい生活から

悪玉菌はタンパク質や脂質中心の食事、不規則な生活、過度のストレスによって増えるため、①バランスの良い食事、②十分な休養、③適度な運動を心がけましょう。



○腸活その2～善玉菌を含む食品をとろう

生きた善玉菌である「プロバイオティクス」を直接とる方法です。善玉菌は乳酸菌・ビフィズス菌・酪酸菌・納豆菌・麹菌など様々な種類があります。ヨーグルトや漬物、納豆、味噌などいろんな種類の発酵食品をとりましょう。食事からとる善玉菌は腸に定着しないため毎日継続してとることが大切です。



○腸活その3～善玉菌を増やす効果のある食品をとろう

腸にもともといる善玉菌を増やす効果のある「プレバイオティクス」をとる方法です。オリゴ糖、食物繊維が該当し、どちらも腸内の善玉菌を増やす効果があります。また、整腸作用もあり、便秘改善など総合的に腸内環境を整えるのに役立ちます。

【オリゴ糖】

オリゴ糖は急に多くの量を摂取すると、お腹の張りや下痢を引き起こすことがあるので、毎日少量ずつ継続してとるようにしましょう。

・食品例：大豆、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、にんにく、バナナ、はちみつなど



【食物繊維】

食物繊維は不溶性と水溶性のものがおり、おなかの調子を整えるほか、脂質や糖質の吸収を抑える、コレステロールを低下させる効果があります。どちらもバランスよくとりましょう。

・不溶性食物繊維を含む食品例：大豆、穀物類、きのこ、切り干し大根など

・水溶性食物繊維を含む食品例：海藻類、ごぼう、りんご、バナナ、納豆など

