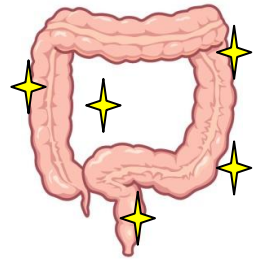


腸内環境正常化



腸には小腸と大腸があり、その働きは大きく異なります。小腸は消化吸収の主役で、大腸はその消化物から便を作るのが主な働きです。大腸は体内で最も病気の種類が多いと言われています。その原因の多くは大腸に棲む腸内細菌です。



とっても大事♥腸内細菌

大腸には、約 500 種類、100 兆個の細菌が棲んでいます。その細菌は「腸内細菌」といわれ、大きくわけて善玉菌と悪玉菌の二種類があります。

善玉菌(乳酸菌やビフィズス菌など)

腸内を酸性にし、病原菌をやっつけたり、免疫力を高めたりする。食べ物の消化・吸収を促進し、ビタミン合成、腸管運動を促進する。

悪玉菌(ウェルシュ菌や大腸菌など)

腸内をアルカリ性にし、腸内での腐敗を促進したり、発がん物質や毒素のある有害物質を作りだす。

善玉菌と悪玉菌のバランスは常に一定ではありません。不規則な食生活や栄養バランスの悪い食事、老化、ストレス、睡眠不足、過労、抗生物質の服用などで悪玉優勢の環境に変化すると、腸の免疫が低下し健康状態に影響を及ぼします。

善玉菌を増やすには

★乳酸菌やビフィズス菌を直接取り入れる

ヨーグルトや乳酸菌飲料を毎日摂取することで腸内に善玉菌を取り入れることができます。特に特定保健用食品、いわゆる「トクホ」のヨーグルトは、菌が生きて腸に届くことを証明されています。ヨーグルトでは1日200g(カップ2個)程度が適量です。

★食物繊維をとる

食物繊維は善玉菌のエサとなるため、適量をとることで善玉菌を増やすことができます。食物繊維は野菜や果物、海藻、きのこに豊富に含まれています。

野菜は350g/日(1食に少なくとも1皿は野菜のおかず)、
果物は150g/日(バナナなら大1本、リンゴなら中1/2個)程度摂ることが理想的です。

★動物性の脂肪を摂り過ぎない

肉類の脂肪は悪玉菌を増やす原因となります。さらに、肉に含まれるたんぱく質、脂肪、コレステロールが、悪玉菌によって発ガン物質や発ガン促進物質に変換され、発ガンリスクが高まります。

脂肪が多い肉類：ウィンナーやサラミなどの肉加工品、ベーコンやバラ肉など脂身の多い肉、ラード等

★オリゴ糖

オリゴ糖も善玉菌のエサとなります。1日2~10gの摂取が効果的といわれていますが、人によっては1度に多量に摂るとお腹が張ったり、ゆるくなることがあるため少量から始めてみるとよいでしょう。



トイレでチェック腸内環境

健康な人のうんちは、80%が水分で、残る20%のうち3分の1が食べカス、3分の1が生きた腸内細菌、3分の1がはがれた腸粘膜です。腸内の環境は便の状態ですら簡単にチェックすることができます。

