

# 『腸内フローラ』を整えよう！

私たちの腸内には、500~1,000種類と多くの細菌が生息しています。特に小腸から大腸にかけて生息し、これらの様々な細菌がバランスをとりながら腸内環境を良い状態にしています。顕微鏡で腸の中を覗くと、細菌の生息している様子がまるで植物が群生している「お花畑」のようにみえることから『腸内フローラ』と呼ばれています。加齢や偏った食事、ストレスなどによって腸内フローラはバランスを崩してしまいます。腸内フローラの乱れは便秘や下痢などのおなかの不調の原因になったり、免疫機能の低下や様々な疾患を引き起こすこともわかってきています。

## <腸内細菌の分類>

腸内細菌は体によい働きをする「善玉菌」と悪い働きをする「悪玉菌」、どちらにも変わりを「日和見菌」に大別されています。日和見菌は未知の菌で腸内細菌の中で確認されているのは3~4割にすぎません。

分類	代表的な菌	作用
善玉菌 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ビフィズス菌</li> <li>・乳酸菌</li> <li>・酪酸菌</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ビタミンの合成</li> <li>・消化吸収の補助</li> <li>・感染防御</li> <li>・免疫刺激</li> </ul>
悪玉菌 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ウエルシュ菌</li> <li>・ブドウ球菌</li> <li>・大腸菌（有毒株）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・腸内環境の悪化</li> <li>・ガス発生</li> <li>・細菌毒素の産生</li> <li>・発がん物質の産生</li> </ul>
日和見菌 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バクテロイデス</li> <li>・大腸菌（無毒株）</li> <li>・レンサ球菌</li> </ul>	健康な時はおとなしくしているが、体が弱ったりすると腸内で悪い働きをする

健康な腸内では、乳酸菌のような善玉菌が悪玉菌の定着・増殖を抑えています。また善玉菌には、有害物質を体外に排出するのを助ける作用もあります。何らかの原因で、腸内の悪玉菌が多くなると、悪玉菌がつくりだす有害物質が増え、直接大腸に障害を起こしたり、血流を介して全身で様々な病気を引き起こすこともわかってきました。**理想的な『腸内フローラ』に整えるには、善玉菌を摂るのが良いといわれ、また善玉菌のえさとなるものと合わせて摂ることでより効果を期待できます。**

## 善玉菌を含むもの

発酵食品には乳酸菌やビフィズス菌、酵母菌、麹菌などの善玉菌が含まれています。

<例> ヨーグルト、ぬか漬け、納豆、キムチ、味噌、チーズ



## 善玉菌のえさになるもの

「食物繊維」、「オリゴ糖」が腸内で菌数を増やす助けをしてくれます。食物繊維には水に溶ける「水溶性」と水に溶けない「不溶性」がありますが、善玉菌の増殖に特に効果的なのは「水溶性」の食物繊維です。

### <例> 水溶性食物繊維を多く含む食品

野菜類（ごぼう、人参、おくら、ブロッコリー、ほうれん草など）、豆類（納豆）、芋類（里芋）、海藻・きのこ類、果物など



### <例> オリゴ糖を多く含む食品

野菜類（ねぎ、ごぼう、玉ねぎ、アスパラガス）、果物（バナナ）、豆類（大豆）など



【無断複写・無断転用を禁ず】

使用イラスト：(株)アトム「五訂版食品図鑑」

京都大学附属病院 疾患栄養治療部 (2020年7月)

※食事制限をされている方は主治医の指示に従ってください