

腸内細菌



私たちの腸内にはたくさんの細菌が住んでいます。これを腸内細菌といいますが、腸内では約3万種類、100兆-1000兆個が生息し、約1.5kg-2kgくらいになるといわれています。

代表的な腸内細菌



善玉菌

ビフィズス菌、乳酸菌、腸球菌 など

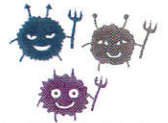


病原菌が腸内へ進入するのを防ぐなど、人の体を健やかに保つために役立ちます。



悪玉菌

ウェルシュ菌、ブドウ球菌、大腸菌 など



腸内のたんぱく質を腐敗させ、有害物質を作り出すなど、生活習慣病や老化の原因になります。



日和見菌

レンサ球菌、バクテロイデス菌 など



善玉菌、悪玉菌、どちらつかずの状態では、常に優勢な方の味方します。

理想的な腸内の割合は、善玉菌2割、悪玉菌1割、日和見菌7割といわれています。この割合も健康であればある程度一定で、悪玉菌より善玉菌優勢で保たれていますが、加齢や食生活、ストレスなどの影響により崩れてしまいます。

善玉菌を優勢に保つ方法



① 高たんぱく、高脂肪の食事は避ける

たんぱく質や脂肪は悪玉菌の餌となります。食物繊維は善玉菌の餌となるため、腸内で善玉菌が増える手助けをしてくれます。

② ストレスを溜めない

腸や心臓の働きは、自律神経がコントロールをしています。強いストレスを受けると自律神経のバランスが乱れ、大腸の蠕動^{ぜんどう}運動が鈍くなるなど、悪玉菌が活性化しやすい環境に傾いてしまうのです。

③ 乳酸菌が含まれる食品を多く摂る

味噌、醤油、漬物、納豆、塩こうじ、日本酒、ワイン、ヨーグルト、チーズ、キムチなど

いつまでも「健康でいたい」「美しくいたい」と願うなら、積極的に乳酸菌を補うなど、普段から腸を意識した生活を送ることが大切。ちょっとした心がけで、取り組めるものもあるため、ぜひ今日から実践してみよう。