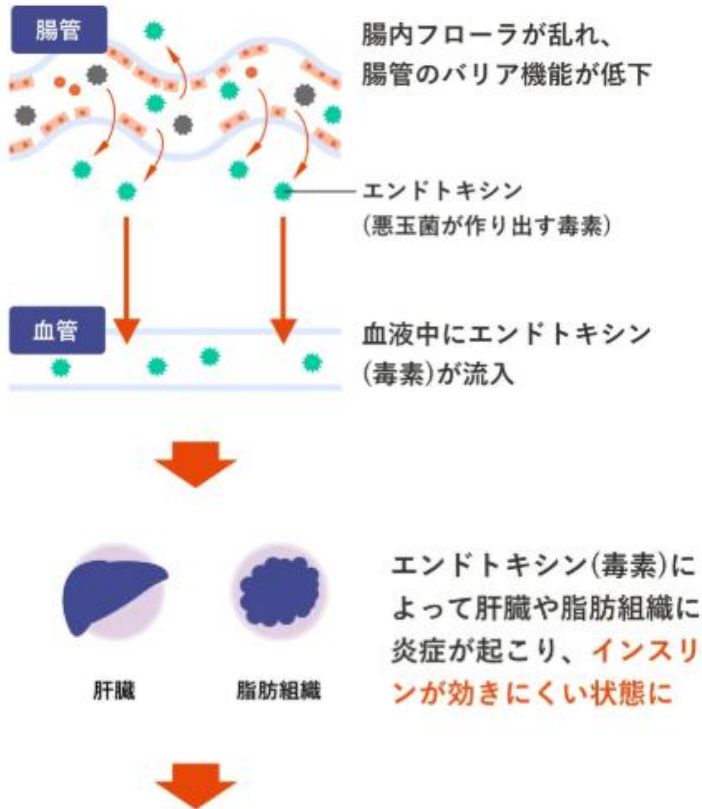


【腸内細菌 & 食物繊維パワーで腸内環境改善】

体調を崩しやすい冬を前に、食生活を見直し、
腸内環境を整え、腸の働きを良くすることで
感染症を予防し、健康に冬を乗り切りましょう！！



腸内フローラの乱れは血糖値や肥満にも関係する？



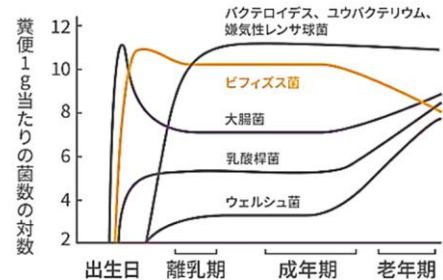
FUJIFILM
からだサイエンス
ラボより引用

皆さんは、普段の食事で**発酵食品**と**食物繊維**を意識して
摂っていますか？この2つは切っても切れない密接な
関係で、私たちの腸の健康を保ってくれています。
実は、生まれたての赤ちゃんの腸には善玉菌の
『**ビフィズス菌**』がいっぱいです。年齢を重ねると、
食生活や生活環境などにより、腸内の善玉菌と悪玉菌
のバランスが変化していきます。

前回『糖尿病と歯周病』でも説明が
ありましたが、腸内細菌が乱れると、
悪玉菌が作り出す毒素(エンドトキシ
ン)が腸から吸収され、インスリンが
十分に作用しない状況を生じさせ、
血糖値が高い状態を生み出すと指摘
されています。

腸内環境の乱れは、免疫力低下だ
けでなく排便のコントロールが悪くな
り、脂肪を蓄積しやすくなるという報
告もあります。脂肪の蓄積もインスリ
ンの効きを悪くする要因にもなりま
す。

年齢とともに移り変わる腸内菌叢（模式図）



出典：光岡知足著「腸内細菌の話」（岩波新書）

シンバイオティクス

プロバイオティクス

(善玉菌を含むもの)

- ・ヨーグルト
- ・納豆
- ・チーズ
- ・キムチ
- ・味噌
- ・甘酒
- ・ぬか漬け
- ・酒粕



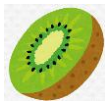
プレバイオティクス

(善玉菌の栄養源となるもの)

水溶性食物繊維

腸内で発酵し易く、善玉菌のエサとなる

- ・海藻(わかめ)
- ・きのこ(なめこ)
- ・オクラ
- ・果物(キウイフルーツ)



オリゴ糖

腸内細菌のエサとなる

- ・バナナ
- ・大豆
- ・玉ねぎ
- ・キャベツ
- ・アスパラ
- ・アボカドなど



不溶性食物繊維

便の量を増やす、腸の蠕動を促す

- ・根菜類(ごぼう、さつまいも)
- ・きのこ類
- ・こんにゃく



腸の働きを良くする善玉菌を増やすには、次の方法があります。有用な善玉菌を食事から摂取する「プロバイオティクス」、腸内に住む善玉菌のエサとなるオリゴ糖・食物繊維を摂取し、腸内環境を元気にする「プレバイオティクス」です。そして、プロバイオティクス食品とプレバイオティクス食品をバランスよく摂取する、あるいは双方の作用をもつ食事や機能性食品を摂取して、腸内環境改善にアプローチする方法を『シンバイオティクス』と呼びます。シンバイオティクスで腸内環境を整えることで、免疫力の改善・排便の改善・血糖コントロールの改善へとつながります。

急に食生活をガラリと変えてしまうのはハードルが高く感じてしまうので、今の食事に上記の食材を使った料理を1品足していく方法で取り入れてみるのはいかがでしょうか？例えば、今の食事に小鉢でキムチの和え物や、納豆の和え物、ほうれん草の味噌白和えを足してみる、グラノーラのヨーグルトかけをおやつにすることで、シンバイオティクスを簡単に実践できます。