

腸内細菌

私たちのお腹の中には腸内細菌と呼ばれる多くの細菌がすみついていて、これらの細菌は働きや性質の似た菌同士で集団をつくり生息しています。その様子がお花畑(フローラ)のように見えることから、腸内フローラと呼ばれています。

*腸内細菌の種類

腸内細菌の種類は大きく3つに分類されます。主に腸内に有益な働きをする善玉菌と、主に有害な働きをする悪玉菌、どちらか優勢な方になびく日和見菌です。

健康な人の腸内バランスは、善玉菌が約20%、悪玉菌が約10%、日和見菌が約70%です。善玉菌であっても腸内環境によつては害をもたらす菌もありますし、悪玉菌も決して不要な菌ではありません。善玉菌の代表的な菌は乳酸菌とビフィズス菌、悪玉菌の代表的な菌はウェルシュ菌や大腸菌などです。

善玉菌と悪玉菌は常に生存争いを繰り返していますが、細菌の中で圧倒的に多いのは日和見菌です。日和見菌は、善玉菌と悪玉菌の戦いで優勢な方に加勢します。最大勢力の日和見菌は一気に腸内環境を変化させます。

*加齢と腸内フローラ

老年期を迎えると、腸を支えていた筋肉量などが低下し腸の蠕動運動が緩慢になり、食べ物の残りかすが腸内に長くとどまりやすくなります。その結果、善玉菌が減少し悪玉菌が増加する傾向にあります。つまり、加齢が原因で腸内フローラのバランスが悪くなり、有害な腐敗物質がたまりやすくなってしまいます。

若い年齢でも暴饮暴食や強いストレスなど腸内フローラのバランスを崩す生活をしていると老年期にならずとも悪玉菌を優勢にしてしまいます。

*腸内環境をチェック

腸内細菌が好ましい状態であるかどうかは、便を観察しましょう。体の消化管が工場だとすると便は製品です。工場がきちんと働いてくれたかどうかは製品の仕上がりを見ればわかります。理想的な便は色が黄色から黄褐色、嫌なにおいがなく、やわらかいバナナ状です。



*腸内環境を整えよう

●ヨーグルト

乳酸菌やビフィズス菌が体によいとされているため、意識してヨーグルトを食べる方も多いと思います。お店には多くのヨーグルトが陳列していてどれを選ぶか悩んだこともあるのではないのでしょうか。ヨーグルトは製品ごとに使われる乳酸菌やビフィズス菌の種類が異なります。菌により機能が異なるので、どの製品から同じ働きが得られるというわけではありません。腸内環境を整えるためには、自分と相性のよいものを見つけてあげることが大切です。まずは同じヨーグルトを毎日200g、一週間食べ続けて便の状態や体調の変化をチェックしてみましょう。



●プロバイオティクス

プロバイオティクスとは、生きてきたまま腸に届く体によい働きをする微生物やそれを含む食品のことです。

プロバイオティクスの働きを高めてくれる食物繊維やオリゴ糖と一緒に摂取することで、より腸内細菌の力が発揮されるでしょう。