

## 腸内能力を高めましょう！

5月15日がヨーグルトの日だというのをご存知ですか？1900年代初め、ヨーグルトを世界中の人々に紹介し、健康のため毎日の食卓に欠かせない物だと主張したロシア生まれの生物学者イリア・イリノイチ・メチニコフの誕生日を記念して「某食品会社」が制定したそうです。因みにメチニコフは免疫に関する研究でノーベル生理・医学賞を受賞しています。

ヨーグルトといえば、腸内環境を整えてくれるというイメージがありますが、実は皆様の腸は様々な能力を秘めているのです。そこで今回は『腸能力』に関するお話です。

### ◆腸能力①～腸の働き～

人間の腸は大腸と小腸に分けられます。小腸は、食べ物を消化吸収する働きがあり、大腸は消化吸収された後の不要物を便として排泄する働きがあります。また腸には、口から侵入してきた病原細菌から身を守る働きがあり、その仕組みを「腸管免疫」と呼びます。腸の粘膜には、全身の約60%のリンパ球が集まっており、小腸では、全身の免疫抗体の約60%が作られています。さらに「腸管免疫」では、食品など身体の維持に必要な成分に過敏な免疫反応(食品アレルギー)を起こさないようにする仕組み、「経口免疫寛容」の働きがあります。最近では、腸内環境とアレルギー発症との関係性についても注目されています。

### ◆腸能力②～腸内細菌～

腸内、特に大腸にはおよそ100兆個、一人あたり数百種類の細菌が生息しています。腸内細菌は大別すると3つに分類できます。

#### ●善玉菌：乳酸菌やビフィズス菌等

消化吸収を高める、腸のぜん動運動を活発化させ排便を促す、免疫力を高めて感染や病気を防ぐなどの働きがあります。また、コレステロールや中性脂肪の代謝を促進したり、ビタミンやホルモンを生産する働きもあり、身体の健康を維持する重要な役割を果たしています。

#### ●悪玉菌：大腸菌やウェルシュ菌等

腸内をアルカリ性に傾け腐敗産物や有害な物質を作り出す、身体の抵抗力を弱める、下痢や便秘・生活習慣病などを招く、肌荒れや老化を促進するなどの有害な作用があります。

#### ●日和見菌

どちらにも属さない菌で、中間菌とも呼びます。悪玉菌が増えると、日和見菌は悪玉菌として傾いてしまいます。

腸内環境のベストバランスとしては、善玉菌20%、悪玉菌10%、日和見菌70%と言われています。ご自分の腸内細菌が健康的な状態かを確認する簡単な方法としては、便を観察することです。便の色は黄色～黄色がかった褐色で、においがあっても臭くなく、柔らかいバナナ状が理想です。逆に黒っぽい色でにおいがきつい場合は腸内細菌のバランスが悪くなっている状態です。

腸には、食べ物を消化・吸収する働きだけでなく、感染症などの病気の予防や、生活習慣病予防、老化や肌荒れ防止と、健康を維持していくためのたくさんの能力があります。

次月では、「腸内環境を悪化させる原因」と「腸内能力を高めには何を心掛けたら良いか」について紹介します。

以上