

# 栄養だより 9月号



# 腸内フローラ

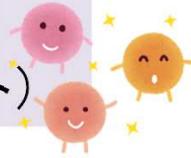


私たちの腸内には多種多様の細菌が住んでいます。これらを腸内細菌と言い、この腸内細菌がお花畑のように腸の中に生息していることから腸内細菌の様子を腸内フローラと言います。腸内フローラを整えることでお腹の調子だけでなく、肥満の予防や、免疫力アップに繋がります。そんな腸内フローラを作る腸内細菌は大きく分けて3種類あります。

## 善玉菌

悪玉菌の侵入や増殖を防ぐ他、腸の運動を促したり、お腹の調子を整える菌。

例: ビフィズス菌、乳酸菌、フェカリス菌(ヨーグルト)



## 悪玉菌

腸内を腐らせたり有毒物質をつくり、便秘や下痢などのお腹の調子を悪くする菌。

例: ウェルシュ菌



## 日和見菌

腸内の善玉菌・悪玉菌の多い方に味方する菌。

例: 大腸菌



## ポイント

腸内フローラを整えるためには  
2週間、同じ菌を摂り続ける  
必要があります



悪玉菌は肉類や魚介類、卵、乳製品などに含まれる動物性たんぱく質・脂質の多い食事に偏ることで増えます



腸内フローラの理想的なバランスは  
善玉菌2:悪玉菌1:日和見菌7

※フェカリス菌とはヨーグルトに添加されている善玉菌です

# 腸内フローラを整える方法

## 食事



善玉菌を含むものと善玉菌のエサと一緒に摂りましょう

善玉菌を含むものを**プロバイオティクス**、善玉菌のエサとなるものを**プレバイオティクス**、その両方を合わせて摂ることを**シンバイオティクス**と言います。

善玉菌とそのエサと一緒に摂ることでより効果的に腸内フローラを整えることができます。

### プロバイオティクス

発酵食品など

注意



発酵食品は**リン**や**カリウム**、**塩分**を多く含むものが多いため注意しましょう

### プレバイオティクス

食物繊維、オリゴ糖など

注意



食物繊維を多く含む食品には**カリウム**も多く含まれているため、茹でこぼしなどしっかりと行いましょう

## 自律神経の乱れを整える

自律神経は活動している時やリラックスしている時など、体のリズムを保つ神経です。

自律神経は腸の動きをコントロールしており、自律神経のバランスが乱れると腸の動きも乱れます。

### 睡眠不足の解消



睡眠不足は自律神経の乱れの一因です。睡眠時間を長く取るだけでなく、就寝前からリラックスを意識する、お気に入りの寝具などで心地よく眠れる状態を作ると効果的です。



### 疲れ・ストレスの解消



体と心の疲労も自律神経を乱す一因です。スマートフォンやパソコンの見過ぎによる眼精疲労、ストレスなどによる精神的な疲労は自律神経に悪影響を及ぼします。リラックスできる休憩時間を意識的に作りましょう。