

腸内環境を整える

管理栄養士 式地亜矢 2023. 1

腸内環境とは？

腸内環境という言葉聞いたことがありますか？私たちが食事をすると、食物の栄養素はおもに小腸から吸収されます。腸内には多くの細菌が生息しており、これらの種類によって体の健康に影響を与えることが知られています。腸内の細菌は善玉の菌、悪玉の菌、そのどちらでもない中間の菌の3個群に分かれており、このバランスがよいと腸内環境がよいということがいえます。ビフィズス菌や乳酸菌などは善玉菌としてよく知られていますが、善玉菌の占める割合を増やすことが腸内環境をよくするためには必要です。腸は、私達の身体を外から侵入する病原体から守るための免疫システムにも関係しており、腸内環境が悪くなると免疫機能が低下し、病気にかかりやすい身体になってしまいます。最近では腸活という言葉もよく聞かれるようになりましたが、日頃から腸内環境に配慮した食品を取り入れることを意識してみたいかがでしょうか。



悪玉菌について

腸内の環境を悪化させ、下痢や便秘などお腹の不調を招くのが悪玉菌です。悪玉菌はたんぱく質や脂質中心の食事をすることや、不規則な生活、ストレスの多い生活をしていることで増殖します。悪玉菌の増殖は、お腹の不調だけでなく動脈硬化、糖尿病、肥満症、大腸がんなどの疾患と密接な関係があることがわかっており、悪玉菌の増殖した環境ではこれらの疾患の発症リスクが高くなるという報告もあります。悪玉菌の増殖を抑制するためにも、食事や生活リズムを整える事ができるとよいでしょう。仕事の関係や様々な事情で生活リズムを整えるのは難しいという方は善玉菌を増やすことに注目してみてください。

善玉菌を増やすために

(1) プロバイオティクス

プロバイオティクスは腸内環境を整える健康に良い影響を与える生きた善玉菌のことをいいます。プロバイオティクスを直接食べることにより、腸内の善玉菌を増やします。具体的には、ヨーグルト・乳酸菌飲料・納豆・キムチなどの乳酸菌やビフィズス菌を含むものです。これらの食品を摂取することにより、善玉菌を腸内に届けることができます。しかし、これらの菌は腸内に住み着くことがなくある一定の期間しか存在しないといわれています。ですから、毎日続けて摂取することが望ましいといえます。ヨーグルトや乳酸菌の広告によくありますが、むやみやたらに大

量に菌を食べるということではなく、様々な種類の菌があるなかで、これを食べたらお腹の調子が良くなったなど、ご自身の身体にあう菌を見つけることも大切になります。

(2) プレバイオティクス

プレバイオティクスはもともと腸内にある善玉菌を増やす作用のある食品成分でオリゴ糖や食物繊維のことをいいます。オリゴ糖は、大豆や玉ねぎ、バナナ、はちみつ、ごぼう、アスパラガスなどの食品に多く含まれているのでこれらを積極的に摂るとよいでしょう。食物繊維は便を作るための材料となります。また、食物繊維は菌のエサにもなり、便のかさを増したり、腸の中の不要物を絡め取ったり、便を出しやすくするためにも必要な成分です。

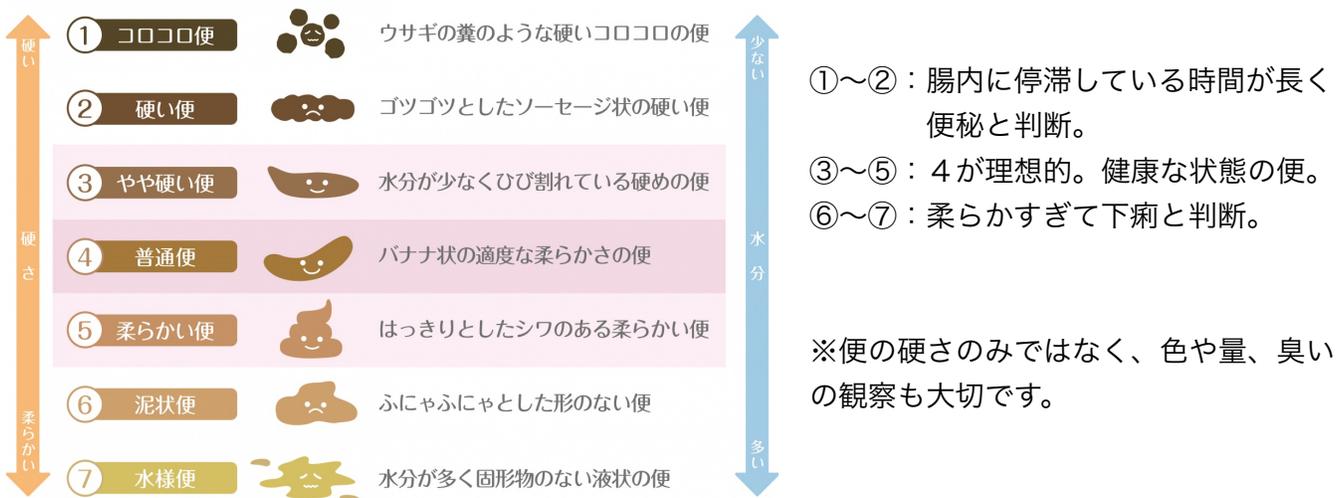
腸が元気かどうか知るために

自分の腸内環境が良いのか悪いのか気になるところだと思います。腸内環境がよいのかどうかは毎日排泄される便の様子を観察して判断していきます。

便の中身は、80%が水分、残りの20%のうち2/3は腸内細菌（死菌と生菌）と剥がれた腸管壁の代謝物となっており、食べ物が消化されたあとに残るカスは残りの1/3程度です。

悪玉菌が増えると、便秘や下痢などを引き起こすとお伝えしましたが、理想的な便は、程よい硬さでいきむことなくスッキリと出すことができるもので、あまり臭いもせず黄色褐色のものであるとされます。腸内の環境が悪くなっている便は、黒っぽく悪臭がするもので、硬かったり、柔らかすぎるものです。

便の状態を判別するためのブリストルスケールというものを掲載しておきます。



①のコロコロ便は消化管の通過時間が非常に長くかかり約100時間かかるとのこと。⑦の水様便は消化管の通過時間は短く約10時間ほどだそうです。通常の便通は約24時間から48時間くらいなので、1日に1回～2回の排便がありますが個人差が大きいため2日から3日の間隔でも状態の良い便で、苦痛がない場合には便秘とはいえません。

健康長寿の方の腸内には、ビフィズス菌と酪酸菌が多くいるとの研究結果があります。これらの菌を腸内に増やし、活性化させるために、必要な食品を食べ、毎日の排便チェックを習慣にしてみたいかがでしょうか。

お腹デトックス！食べるスープ

プレバイオティクスの豊富な材料を取り入れた具沢山のスープです。

身近な材料で作れますので、たくさん作り置きをして、毎日の腸活に1日1杯食べていただくことで腸内細菌が元気になるのを助け、腸内環境を良くしてくれます。



10杯分

・ キャベツ	葉6枚くらい（芯も使います）	・ にんにく	1かけ
・ セロリ	1本（葉も使います）	・ コンソメ	2かけ
・ しめじ	1/2パック	・ ケチャップ	大さじ1
・ 玉ねぎ	1/2個	・ 醤油	小さじ1
・ カットトマト缶詰	1缶	・ 塩・こしょう	少々

作り方

1. 野菜やきのこはすべて1センチくらいのさいの目切りにしておく。
2. にんにくはみじん切りにしておく。
3. 鍋の一番底に2のにんにくを入れ、次に1の野菜をすべて入れ、コンソメ、トマト缶詰をいれトマト缶に1杯分の水を入れる。
4. 3の鍋を強火で火にかけ、グツグツと煮立ってきたら、中火～弱火で20分ほど加熱します。
5. 最後にケチャップ、醤油を入れ、塩コショウで味を整えたら完成です。

※ このスープに茹で上げたペンネを入れてスープパスタにしたり、雑穀を入れてリゾット風にするのもおすすめです。

※ 具材は、この他にも茹で大豆やごぼう、アスパラを入れるとよりプレバイオティクスが摂取できます。

※ 今回はトマト缶を使用していますが、フレッシュトマトがたくさん手に入った時には、ぜひトマトを使って作ってみてください。

大切な食生活

腸内環境を整えるために必要なプロバイオティクスは人の体では作り出すことができないため、日々の食事から摂り入れる必要があります。日々の食生活はとても大切で、食べる量が少ないと便の量も少なくなります、しっかりと食べしっかりと便を出すことで健康を維持していただきたいです。