



今回のテーマは

「腸内細菌 (Enterobacteria)」

です。

近年の研究で、腸内細菌が健康維持や疾患発症に深く関わるということがわかってきました。**がんや糖尿病、アレルギー疾患、心の病気**などに関与することが報告されています。また、免疫力は年齢と共に低下しますが、腸内細菌のバランスと働きを良好に保つことで強化できると言われています。腸内環境を整え**免疫力**を高め、健全な心身を保持し、**健康長寿**をめざしましょう。

- **腸のおもな役割** 食べ物を消化して必要な栄養素・水分を吸収し、不要なものを排泄することです。
- **免疫機能** 腸には、食べ物や空気などと一緒に病原菌や有害物質も入ってきてしまいます。そのため**全身の約70%の免疫細胞が腸に集まり**、病原菌や有害物質を攻撃し体内への侵入をブロックしています。腸のこうした役割をサポートしているのが**腸内細菌**です。腸内細菌は、数百～千種類にも及ぶ多様な細菌で構成されていることが特徴です。

### < 細菌の力 >

下の表のように**善玉菌・日和見菌・悪玉菌**に分類されます。

	善玉菌	日和見菌	悪玉菌
代表的な菌	ビフィズス菌、乳酸菌など	バクテロイデス、ユウバクテリウムなど	ウェルシュ菌、ブドウ球菌など
特徴	病原菌の侵入を防ぎ、免疫や腸の活動を促進する	善玉菌にも悪玉菌にもあてはまらない中立的な菌で、優位な菌の味方をする	蛋白質を腐敗させ有害物質を作ったり、下痢や便秘を誘発させたりする
▶ ベストバランス・・・「 <b>善玉菌 2割・日和見菌 7割・悪玉菌 1割</b> 」に保つことです。腸内細菌は、生活習慣、特に食生活との関係が深いので、偏った食事を続けていると年齢に関係なくバランスが悪くなります。			

### ★トピックス★

健康な人から採取した糞便を処理した後、患者さんの腸内に便を注入する（**糞便移植**）と、**腸内細菌の構成が変化**し、疾患の症状緩和や治癒につながるとされています。腸疾患や糖尿病、自閉症、がんなどを対象とした臨床研究が進められています。

## 腸内環境を整えるためのポイント

### バランスの良い食事

肉や脂肪に偏らず、主食・主菜副菜をそろえた**バランスの良い食事**を心がけましょう。また、**朝食をしっかり食べて**腸の蠕動運動を促すことも大切です。



### 善玉菌の働きを助ける

さまざまな種類の**食物繊維やオリゴ糖・発酵物**を含む食品で**善玉菌**の働きをよくしましょう。



### 腸に負担をかけない

暴飲暴食を避け、**就寝3時間前**に夕食をすませてください。

