

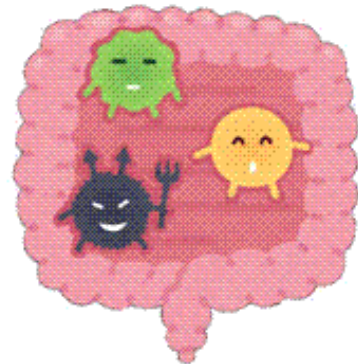
腸内環境を整える

◆ 食欲の秋が遺したものをきれいに！

食欲の秋もう終わり。

ちょっと食べすぎたかも・・・という方も多いはず。

このあたりでお腹の調子を整え直してみてもいいでしょうか？



◆ 腸の役割とは・・・

腸は大きく以下の2つに分けることができ、役割も異なります。

●小腸・・・十二指腸、空腸、回腸

食べ物を消化・吸収する役割を担い、全長は6～7m程度で内部は無数のひだがおおっています。

●大腸・・・盲腸、虫垂、結腸、直腸

大腸は盲腸から直腸に至る全長約1～1.5m程度の器官です。神経細胞によって内容物の固さを判断し、排便に適した形状にする役割があります。この機能がうまく働かないと下痢や便秘の原因となってしまいます。

この内、回腸から大腸全体にかけては腸内細菌が非常に多く生存しており、およそ100種類100兆個の細菌が花畑のように同じ種類で群生しているため、「腸内フローラ」と呼ばれています。

◆ 腸内フローラを構成する菌たち

その腸内フローラは大きく分けると以下の3種類から成り立っています。

●善玉菌（有用菌）例：ビフィズス菌・乳酸桿菌・フェカリス菌 など

悪玉菌の侵入や増殖を防いだり、腸の運動を促すなど、人体に有用な働きをする菌を指します。

●悪玉菌（腐敗菌）例：ウェルシュ菌・黄色ブドウ球菌 など

腸内の中を腐らせたり有毒物質を作り出す菌を指します。

●日和見菌 例：大腸菌・バクテロイデス など

善玉とも悪玉ともいえず、体調が崩れたとき悪玉菌として働く菌です。

◆ 理想的な腸内環境とは

これら3種の菌が「善玉菌：2 悪玉菌：1 日和見菌：7」の割合で構成されていることが理想の腸内環境とされています。

ただ、このバランスは非常に崩れやすく常に食べ物などで調節する必要があります。比較的悪玉菌は高タンパク、高脂質な肉類など欧米型の食生活やストレス、加齢などで増えやすく、一方で善玉菌は炭水化物などの糖を吸収し有機酸を発生させ腸内を酸性に保つことで悪玉菌の繁殖を抑制しています。

比較的悪玉菌が増殖しやすい環境に置かれている方は、ヨーグルトや納豆、チーズなどで補って健康な腸内環境を保つように心掛けましょう。

参考サイト：http://www.lvw.co.jp/nyusankin_lab/index.html 他

