

健康

まめに承らえましょう!

おなご先生しんしんの独り言の診察室

87

今年も残りわずかになりましたが、りびえーるの読者の皆さんは、まめにしとられますか? おなかの調子が悪いという人はおられませんかいね。日ごろから腸内の免疫力を高めておくことが大切で、元気なおなかにしとやかにやなりません。今回は腸の中の細菌の話。強〜い味方だ! 乳酸菌の巻。

◇ ◇ ◇ 私たちの大腸には500種類以上もの細菌が住んでいます。糞便を調べると1g当たり100億から1兆個もあり、これらの細菌を腸内細菌と呼んでいます。乳酸や酢酸を作り出す乳酸

菌も大腸にいる細菌で、整腸、免疫力増強、発がん抑制などの効果が知られています。腸内細菌には3つのタイプがあります。

①善玉菌 腸内環境を酸性化し免疫細胞活性化、下痢、便秘の防止、消化吸収の補助、悪玉菌の増殖や有害物質(大腸がんの原因)増加を防止します。ほかに

はアトピー性皮膚炎の減少、コレステロールの原料で

“強〜い味方だ! 乳酸菌”の巻



ある胆汁酸を吸着して体外排出させるため、血中コレステロールの減少に役立っています。

②悪玉菌 善玉菌とは反対に腸内環境をアルカリ化して有害物質を作ります。肌荒れや吹き出物の原因に

もなります。

③日和見菌 腸内環境によって働きが変化する厄介な細菌です。善玉菌が多いときは善玉菌の働きをし、悪玉菌が多いときは悪玉菌と同様の悪さをします。

ですから、私たちは善玉菌の割合を増加させることが大切なのです。

普段腸内には善玉菌が約10%、悪玉菌が約20〜40%、日和見菌が約50%以上を占め、腸内環境は食事内容で大きく変化します。脂質た

んばく質が多く、食物繊維の少ない食事が取り取ると、悪玉菌が増加してしまいます。日和見菌を善玉菌のような働きにするためには、善玉菌の割合を約20〜30%以上にすることが望まれ、

そのためには乳酸菌を腸内へ入れ、善玉菌増殖の手伝いをしてもらうことが必要になります。

では、いったい何を、どのくらいの量摂取すればいいのでしょうか。乳酸菌を最も手軽に摂取できる食品としては、ヨーグルトがおすすめです。お店に行けばプレーン、ハード、ソフト、ドリンク、フロドゾンなどのタイプが並んでいますね。乳酸菌の種類も味わいも違い、体調に合わせて選べます。また、そのまま食べるものや、料理に利用できるものがあります。

オランダでの疫学調査では、1日200g以上摂取することが望ましいとされています。摂取するときは食物繊維(果物、芋類、根菜類、穀類、海藻類)やオリゴ糖(ハチミツ、バナナ、きな粉、タマネギ)と組み合わせた献立にすると、よ

り効果が期待できるようです。

また、乳酸菌は胃酸に弱いいため、食後に摂取するほうがよいといわれています。ヨーグルトは冷凍しても乳酸菌は死なず、再び腸の中に入ると活性化します。しかし、100度以上での加熱、60度以上では30分以上の加熱すると死滅するため、ヨーグルトは冷製スープレッシング、ジュース等のメニューで果物、カボチャなどを使い、一緒に調理するのがよいでしょう。

善玉菌を活性化させるため実践したいのが食生活の改善。乳酸菌の豊富な食事を取り、健康なおなかにしませう。

それでは皆さん、元気で楽しい新年をお迎えください。

(いんべ杉谷内科小児科 院長・杉谷美代子 市東忌部町)