

朝礼用原稿

9月号



愛鉄連健康保険組合から、「健康ニュース」のご案内です。

◇◆腸と健康◆◇

「腸は、便をつくるのが仕事」だと思っていませんか？日頃、おなかを壊した時くらいしか意識することのない「腸」が、実は世界の研究者から大注目されています。食べた物を消化吸収する腸には、「全身の免疫を司る」という秘められた重要な役割があったのです。

今日は体が重い、すっきりしない・・・、それは単なる体調不良ではなく、腸の働きが鈍っているのが理由かもしれません。腸内環境を整え、消化吸収や免疫力を高めて、元気で抵抗力の強い身体をつくりましょう。

■腸内細菌とは■

ヒトの腸、主に大腸には100種類以上、100兆個にも及ぶ腸内細菌（腸内フローラ）が生息しています。ヒトの腸内細菌は、善玉菌と悪玉菌、そのどちらでもない中間の菌と、大きく分けて3グループで構成されています。これらの菌は互いに密接な関係を持ち、複雑にバランスをとっています。腸内細菌の中で一番数が多いのは中間の菌で、次に善玉菌が多く、悪玉菌は少数存在します。身体の免疫機能の約60%は腸に存在し、腸内細菌のバランスが良いほど腸管免疫力が発達・向上することが研究結果として発表されています。

■善玉菌を増やそう■

悪玉菌はタンパク質や脂質が中心の食事・不規則な生活・各種のストレス・便秘などが原因で腸内に増えます。一方で健康的な腸内は、ビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌が優勢であり、悪玉菌は劣勢な状態です。善玉菌は食中毒菌や病原菌による感染の予防や発癌性をもつ腐敗産物の産生を抑制するだけでなく、身体の免疫力を高めて血清コレステロールを低下させる効果もあります。

■善玉菌を増やす方法■

①ヨーグルト・乳酸菌飲料・納豆・漬物などビフィズス菌や乳酸菌を含む食品を摂る。

善玉菌は継続して腸内に補充すると効果的であるため、毎日続けて摂取することを勧めます。善玉菌は生きて大腸まで到達しないと意味がないと言われていたますが、死んでしまっても善玉菌をつくる成分は有効なため、必ずしも生きて腸まで届く必要はありません。

②オリゴ糖や食物繊維を摂る。

オリゴ糖や食物繊維は野菜類・果物類・豆類に多く含まれています。オリゴ糖は大豆・たまねぎ・ごぼう・ねぎ・にんにく・アスパラガス・バナナなどの食品に多く含まれています。特に、食物繊維はクロストリジウム菌という免疫力をコントロールする物質を増やし、世界中で急増しているアレルギーや自己免疫疾患などの病気を抑えることで注目されています。

■生活習慣を見直して腸内環境を改善しましょう■

栄養バランスの良い食事・適度な運動・休息など生活習慣を少し整えるだけで腸内環境に良い影響をもたらします。腸を元気にして、暑い残暑を乗り越えましょう。