



# きんちゅう 健康ライフ



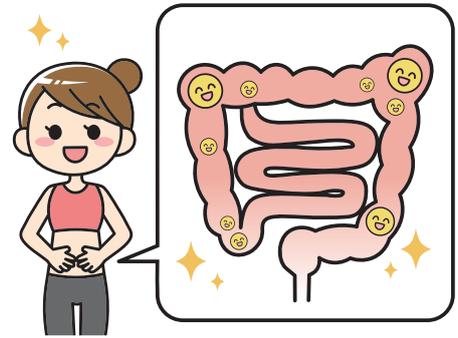
## 腸内環境を整えよう

公立学校共済組合近畿中央病院 主任管理栄養士 **おきつ さやか**  
**興津 早弥香**

腸は食べたものを消化・吸収し、老廃物を排出してくれる臓器です。他にも、免疫（バリア機能）の調整や幸福ホルモンの合成にも関与していると言われています。そんな重要な働きをしてくれている腸、大切にしていますか？

腸の状態は便に表れます。

	良い状態の便	良くない状態の便
色	黄色～黄色がかった褐色	黒っぽい
臭い	臭いはあっても臭くない	悪臭がする
形	軟らかい バナナ状	硬い・下痢



なぜ、便に違いがでてくるのか？もちろん、食べたものに影響されますが、腸内細菌も関与しています。

腸内には、100兆個以上の菌が存在しています。そのうち2割が“善玉菌”、1割が“悪玉菌”、残り7割は“日和見菌（優勢な方に味方する）”と言われています。善玉菌が活発だと、悪玉菌の増殖を抑え、日和見菌の力も借り、良好な腸内環境になります。



では、どのように善玉菌を活発化させれば良いでしょうか？ポイントは2つ。

- ① **プロバイオティクス（生きた善玉菌）を摂ること**
- ② **プレバイオティクス（善玉菌のエサ）を摂ること**

①のプロバイオティクスとは、乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌のことで、主にヨーグルトや納豆、味噌などの発酵食品に多く含まれています。

②のプレバイオティクスは善玉菌の増殖を促す食品のことで、水溶性食物繊維やオリゴ糖などです。野菜や豆類、果物などに多く含まれています。

この①プロバイオティクスと②プレバイオティクスを一緒に摂ることが効果的です。腸内細菌は毎日入れ替わるものなので、毎日摂ることも大切です。

もちろん、基本は“バランスの良い食事”。主食（ごはん・パン・麺類）と副菜（野菜・きのこ・海藻類）はしっかりと、主菜（肉・魚・大豆製品・卵）はほどほどに。ごはん茶碗1杯と主菜は1品、副菜は2品が目安です。身体に良いものだからと食べすぎてしまっは過剰となることも…。お肉を減らして納豆を食べる、すまし汁を味噌汁にするなどプラスにならないよう交換して調整できると良いですね。便は60%以上が水分ですので、しっかりと水分を摂ることもお忘れなく。

便の様子を確認し、食事を振り返りながら、腸内環境を整えていってみたいはいかがでしょうか。

