

最近、「腸活」という言葉をよく耳にします。「腸活」とは腸内環境を整えることで健康維持、増進をはかることです。腸内環境が整うと、身体にさまざまなメリットがあります。精神的・身体的にも影響を与え、何より免疫力アップに大きく関与しています。

腸内細菌の働きについて知識を深め、腸内環境を整えるための食事や生活習慣を実践することで、健康的な生活を送りましょう。

●腸内細菌とは

人の腸管、主に大腸には約 1000 種類、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。腸内細菌には人に良い影響を与える善玉菌、反対に人に悪い影響を与える悪玉菌、善玉菌と悪玉菌のうち優勢な方へなびいて働く日和見菌があります。「腸内環境」はこれら3つの腸内細菌のバランスで決まります。

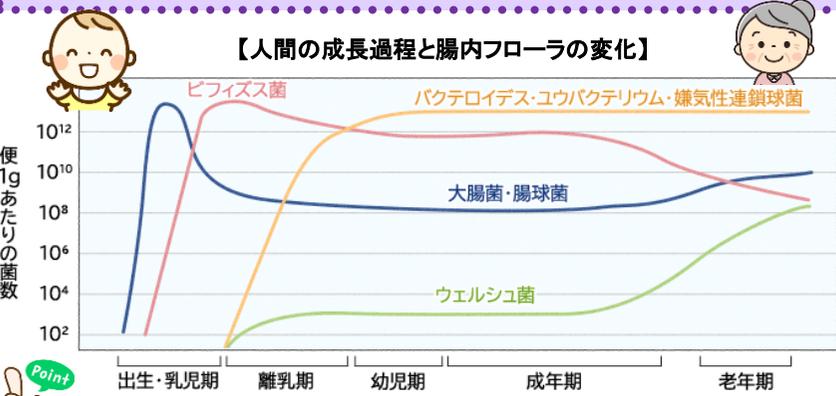
●代表的な腸内細菌

Table with 3 rows: 善玉菌 (Lactobacillus/Bifidobacterium), 悪玉菌 (Clostridium/Welshia), 日和見菌 (opportunistic). Each row describes their effects on the gut environment.

善玉菌が優勢に働いている状態を「よい腸内環境」または「腸内環境が整っている状態」とします。善玉菌、悪玉菌の勢力次第で、腸内の健康状態は日々変わっていきます。

●加齢による腸内細菌の変化

腸内の細菌群は、年齢とともに変化します。乳児の腸内フローラはビフィズス菌が最も優勢です。離乳食を食べるようになると、ビフィズス菌の占める割合が減少し、だんだんと大人の腸内フローラへと近づいていき、年をとるにつれて悪玉菌の割合が増えていきます。



善玉菌・悪玉菌・日和見菌のバランスは体調や年齢によって変わります。健康的な腸内環境作りには、善玉菌の割合を増やすことが重要です。

腸内細菌のバランスが崩れ、大腸菌やウェルシュ菌などの悪玉菌が増加してしまうと、便秘や下痢になり、体にさまざまな悪影響をもたらします。悪玉菌はタンパク質や脂質中心の食生活や、生活リズムの乱れ、ストレスなどが原因で増加するといわれています。

●腸内環境を整える食事

腸内環境を整えるためには、生きた善玉菌である「プロバイオティクス」と、善玉菌を増やす作用のある「プレバイオティクス」の両方を摂取することが大切です。両方を合わせて摂ることを「シンバイオティクス」と言います。

Comparison table between Probiotics (善玉菌を含むもの) and Prebiotics (善玉菌のエサとなるもの), listing typical foods and their effects.

●生活習慣の改善

- 食事の改善とともに、次のようなことを心がけましょう。
- 朝一番に水を飲み、きちんと朝食をとりましょう。
- 軽い運動や散歩などで体を動かしましょう。
- 便意があったら我慢せずに早めにトイレに行くようにし、排便の習慣をつけましょう。
- 睡眠不足は、便秘をはじめ腸の乱れを招く原因になるので、睡眠をしっかりとりましょう。
- 体が冷えて血流が悪くなると、腸の働きにも悪影響です。お風呂はシャワーですまわずに、湯船につかって温まりましょう。
- 腸はリラックスしているときに活発に働きます。ストレスをためないように心がけましょう。

check 腸内環境の確認

腸内細菌の状態は、便から判断することができます。善玉菌が優位に働き、腸内が酸性に保たれているときは、黄色っぽい色の便、形状は柔らかいバナナ状が理想です。悪玉菌が増加し、腸内がアルカリ性に傾いているときは、茶色～黒っぽい濃い色の便が排泄され、便秘や下痢になりやすいです。

★便の性状分類

Table classifying stool types from Type 1 (便秘) to Type 7 (下痢), including descriptions and visual representations.



腸には、食べ物を消化・吸収する働きだけではなく、生活習慣病の予防、老化や肌荒れ防止など、健康を維持していくための重要な役割があります。日頃の食事や生活習慣を見直すことで、腸内環境を整え、心も体も健康に過ごしましょう。

<参考> 腸内細菌と健康 - 厚生労働省 eヘルスネット、代表的な腸内細菌 - 大塚製薬

