

健康は腸からつくる



免疫細胞の約7割が腸に集中

健康な体を保ち、生きていくために必要な栄養を吸収する腸は、植物であれば根にあたるもの。しっかりと根を張った植物が生きて育つように、私たちの健康も栄養を吸収する器官である腸からつくることができるのです。今回は腸を健全な状態に整えることで健康力を高める情報をご紹介します。

■腸の働き

腸はさまざまな働きで私たちの健康を支えています。その代表的なものをまず確認してみましょう。

●消化・吸収

口で噛み砕かれた食物は胃で分解され、十二指腸や小腸でさらに分解されます。この消化の過程では食物を細かくするだけでなく、さまざまな消化酵素が分泌されて食物の中の栄養素を吸収しやすい形に変えていきます。消化酵素

■健康な腸とは？

こうした重要な働きを担う腸の健康は、腸の中にすむ細菌の影響を常に受けています。

私たちの腸の中には500～1000種類、100兆個以上の細菌がいるといわれ、人体に良い影響を与える乳酸菌などの善玉菌と、大腸菌などの有害な悪玉菌、善玉菌と悪玉菌の多い方に味方する日和見菌がいます。それらのバランスを「腸内環境」と呼びますが、善玉菌が悪玉菌より多い状態が健康な腸なのです。

●善玉菌

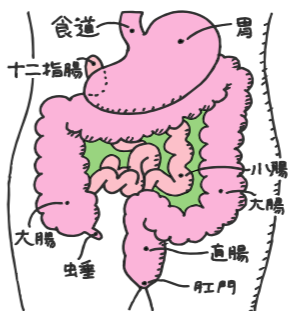
腸の消化吸収を助け、悪玉菌や病原菌の活動を抑えて免疫力を高める働きをし



の多くは十二指腸と小腸で分泌され、吸収されやすい形になった栄養素は主に小腸で吸収されます。

●排せつ
栄養分が吸収された食物の残りかすは大腸に送られ、腸内細菌の働きでさらに分解されます。大腸では水分が吸収され、残りがすの容積がさらに減り、便として排泄されます。

●免疫
腸は体内にありながら、口を経由して体外の細菌やウイルスなどが直接入ってきます。こうした外敵が腸で吸収されて体内に侵入することを防ぐために、腸には全身の免疫細胞の約7割が集中しています。



ます。善玉菌の多い腸内環境では腸のぜん動運動が活発になり、便通が良くなります。

●悪玉菌

腸の消化吸収を妨げ、免疫力を低下させて炎症を起こしたり、発がん性のある物質をつくることがあります。悪玉菌が多くなると腸のぜん動運動が弱まって便通が悪くなり、悪玉菌がさらに繁殖しやすくなります。



悪玉菌が多い腸内環境になると、大腸がんのリスクが高まるほか、アレルギーの発症リスクが高まったり、肌荒れや吹き出物、口臭や体臭の原因になることもあります。また、年齢とともに善玉菌が減って悪玉菌が増える傾向があります。

■食物繊維の多い食品
(100g中含含有量)

おから	11.5g
納豆	6.7g
ごぼう	5.7g
枝豆	5.4g
オクラ	5.0g
ブロッコリー	4.4g
エリンギ	4.3g
しめじ	3.7g
かぼちゃ	3.5g
ほうれん草	2.5g
さつまい	2.3g

摂取の目安は1日20グラムとされていますので、食物繊維の多い、豆類・海藻類・キノコ類・野菜・果物などを積極的に摂るように心がけましょう。

●摂りすぎに注意したい食品

食品の中には善玉菌を減らして悪玉菌を増やすものもあります。もつとも注意したいのが肉の脂身などの油脂類です。摂りすぎると腸の内壁が脂で覆われて腸の活動が低下し、悪玉菌が増加します。



■腸内環境を整えて健康に

では、善玉菌を増やして腸内環境を良好な状態に整えるには、どうすれば良いのでしょうか。その手軽で効果的な方法をご紹介します。

●発酵食品を食べる

ヨーグルトや納豆などの発酵食品には、腸内の善玉菌を増やして消化吸収を助け、



免疫力を高める働きがあります。目安としては、ヨーグルトなら1日200グラムを、納豆なら1日1パックを食べると良いでしょう。

●食物繊維を摂る

食物繊維は腸内を酸性にして酸に弱い悪玉菌の活動を抑えます。また、腸のぜん動運動を活発にしてスムーズな消化吸収と排せつを促します。

小麦に含まれているグルテンは、摂りすぎると便秘になりやすくなるので、小麦を原料とするうどんやパンなどの食べすぎにも注意してください。

●ストレスをためない

腸は他の器官と比べて特にストレスの影響を受けやすいといわれています。十分な睡眠をとり、気になることは早めに解決してストレスをためないようにしましょう。



健全な腸は免疫力を高めるだけでなく、肥満防止や美肌効果、睡眠の質の向上なども期待できます。食事などに注意して腸内環境を良好にし、健康力を高めましょう。