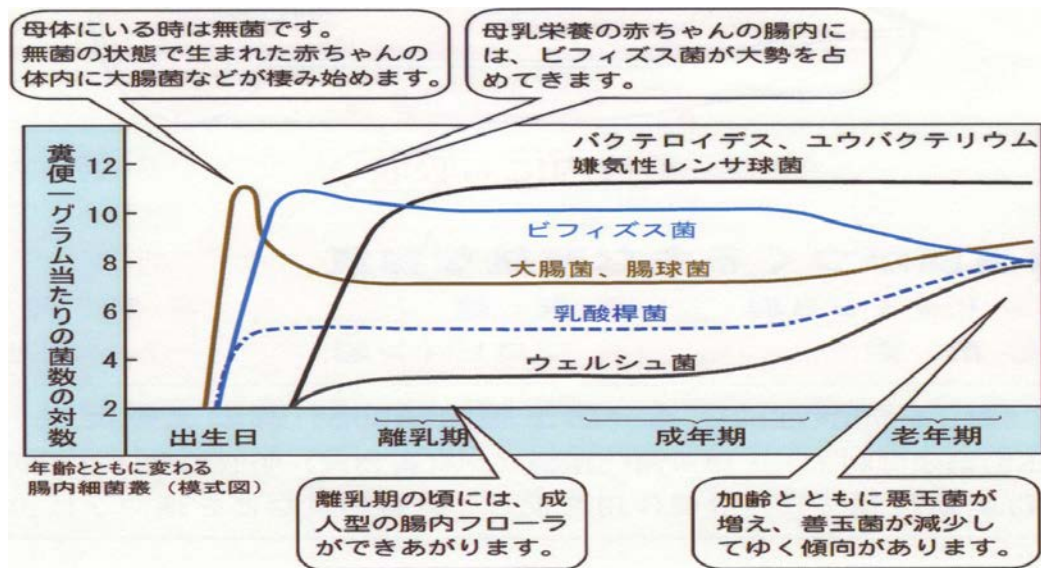




腸内細菌はいつからヒトの体に棲みつくのでしょうか・・・

赤ちゃんは生まれてくるときに、母親の産道にある腸内細菌に接触することで、細菌をもらい受けます。これが、赤ちゃんの腸内に入り込み腸内細菌として増殖していき、腸内フローラのパターンが形成されます。そして、赤ちゃんの腸内は母乳やミルクに含まれる乳糖をもとにして、善玉菌の代表であるビフィズス菌優勢の状態になり、離乳後さまざまな食事をとっていくにつれて、腸内細菌のバランスは、大人に近いものになっていきます。その後、成年期を過ぎ、老年期にさしかかったころから、ビフィズス菌が減少し、悪玉菌である、ウェルシュ菌などの腐敗菌や大腸菌、乳酸桿(かん)菌が増えていきます。これは、年を重ねると胃酸の働きが低下したり、腸の機能が衰え、食物が腸内に長くとどまり、悪玉菌が増殖しやすい環境になることが一因だといわれています。



腸内のバランスを崩す原因は・・・

年齢だけが問題ではありません。

- △ 偏った食生活
- △ 病気、手術
- △ 抗生物質の服用
- △ ストレス
- △ 運動不足
- なども大きく影響します

大腸の善玉菌のほとんどがビフィズス菌であり、腸内フローラのバランスを良好に保つ大切な役割を果たしています。

ビフィズス菌は「乳酸」に加え「酢酸」もつくりだします。

この「酢酸」が非常に強い殺菌作用で悪玉菌をやっつけてくれるのです。





腸内環境が悪くなると・・・

便秘、下痢、腹部膨満感、ガスの出が悪くなるなどの症状がでます。これを放っておくと、大腸では腸内に老廃物がたまり、腸内細菌のバランスが崩れて免疫力が低下し、病気になりやすくなってしまいます。

腸内環境を善玉菌優勢に保つには・・・

自分に合った対処法を試してみましょう。ビフィズス菌や乳酸菌の入った乳製品をとることや、乳酸菌サプリメントをとってみる。日常の食事を見直し、善玉菌のもとになるオリゴ糖や食物繊維の多い食材をとり入れてみる。オリゴ糖は甘味料に用いたりするといいかもかもしれません。日本では、ヨーグルトのような乳製品に由来する発酵食品ばかりに光が当てられてきましたが、古くから食べられてきた 味噌、醤油、ぬか漬けのような発酵食品にも乳酸菌はふくまれています。上手に利用し善玉菌優勢な腸内環境を保ちましょう。





食物繊維量	主な食品 ()は1食分の目安量 数字は食物繊維量	
3g	全粒粉スパゲッティ(80g) 7.6g ライ麦パン(60g) 3.4g	ゆでそば(180g) 3.6g 干しそば(100g) 3.2g 麦ごはん(150g) 3.4g ゆでいんげん豆(50g) 6.6g
	納豆(40g) 2.7g	かぼちゃ(80g) 2.9g
2.5g	スパゲッティ(80g) 2.2g	ブロッコリー(50g) 2.2g ひじき(5g) 2.1g
	ゆで大豆(30g) 2.1g	オクラ(40g) 2g
2g	ゆでうどん(240g) 1.9g	枝豆(50g) 1.8g しめじ(50g) 1.8g えのきだけ(50g) 1.9g ごぼう(30g) 1.7g
	とうもろこし(50g) 1.6g	キャベツ(100g) 1.8g
1.5g	食パン(60g) 1.4g	さつまいも(50g) 1.1g 切り干し大根(7g) 1.4g ほうれんそう(50g) 1.4g 白菜(80g) 1.1g 大根(100g) 1.3g りんご(80g) 1.2g
	玄米ごはん(150g) 1.2g 雑穀ごはん(150g) 1.1g こんにやく(50g) 1.1g	
1g	じゃがいも(80g) 1g	しらたき(50g) 1g 玉ねぎ(50g) 0.7g たけのこ(30g) 1g れんこん(40g) 0.8g もやし(50g) 0.7g ピーマン(30g) 0.7g
	トマト(100g) 1g	きゅうり(50g) 0.6g
0.5g	白米ごはん(150g) 0.4g	生しいたけ(15g) 0.5g みかん(70g) 0.3g
	レタス(40g) 0.4g	セロリ(30g) 0.4g

味噌を使ったレシピ ◆ちしやなます◆

材料(4人分)

- ちしや(サニーレタス)6枚
- あじ 中1尾
- 味噌 大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- かぼす(レモン) 1個分の果汁

作り方

- ①ちしやを食べやすい大きさにちぎり、水につけてアクを抜く
- ②あじを素焼きし、骨を除いてほぐす
- ③味噌、砂糖、かぼす果汁を混ぜ合わせ、みそだれをつくる
- ④①の水気をよくとり除く
- ⑤食べる直前に②③④を和える



食物繊維をとりましょう！

目標量:1日当たり男性20g 女性18g

参考文献

光岡知足「腸を鍛える」
bb536.jp/index.html

編集後記

年末年始、ご馳走を食べる機会が多くなります。
野菜をとり忘れないよう心がけてください。
なおみ