

腸には約100兆個、1~2kgの細菌が棲んでいます。

腸内フローラを整えよう！

腸内フローラ
とは？

＜腸内環境が乱れる原因＞

- ・たん白質や脂質の多い食事
- ・野菜不足
- ・睡眠不足
- ・加齢
- ・過度な飲酒
- ・ストレス
- など

ヒトの腸には、大きく分けてビフィズス菌などの善玉菌・大腸菌やブドウ球菌などの悪玉菌・“優勢な方”に味方して働く日和見菌の3種類の細菌がすんでいます。その数は100兆個以上で、顕微鏡で腸内をのぞくと、お花畑のようにみえるため、腸内フローラと呼ばれています。

腸内細菌の理想的なバランスは、

善玉菌2：悪玉菌1：日和見菌7

悪玉菌が増えると、おなかに不調がおこります。

＜腸内環境は“便”^{チェック}を＞

バナナのような形の黄褐色の便が理想。腸内環境がほぼ良好な状態。

腸内フローラ
を整える
発酵食品



みそ



しょうゆ



酢

善玉菌を増やし、腸内フローラを良好に保ってくれる食品の代表は、発酵食品。日本の伝統的な調味料も発酵食品です。



ぬか漬
(乳酸菌)



みりん



納豆
(納豆菌)



キムチ
(乳酸菌)



チーズ



ヨーグルト
(ビフィズス菌)

まずは2週間
チャレンジ！

乳酸菌飲料
(乳酸菌)

太りやすくなる
(脂肪の取り込みを抑える
短鎖脂肪酸が減る)

便秘
になる

善玉菌

悪玉菌

下痢
になる

免疫力が低下する
(免疫細胞の7割が
腸にあります)

大腸がん
の危険因子に

腸内フローラが
乱れると
どうなる？

※食事制限のある方は、制限の範囲内で摂取をしてください。

栄養豆知識

生きて腸までとどく
乳酸菌

自然界のいたるところに存在している乳酸菌。日本での乳酸発酵の起源は弥生時代に遡り、麴を用いた酒や醬（ひしお）、酢、みそなどが作られていたようです。現代のような乳酸菌飲料は1919年に製品として販売され、明治時代後半にはヨーグルトも登場しました。

【生きて腸まで届く】と表記された製品をみかけますが、すべての菌が腸まで届くわけではありません。乳酸菌は、胃酸に負けてしまうため、保健効果を期待するなら、食後に食べるのが◎。生きていない菌でも様々な保健効果がありますので、食べて効果が実感できるものを探してみてもいいです。乳酸菌は、小腸に多く棲んでいます。食べ続けて効果が実感できないときは、ビフィズス菌入りの製品に変えてみるのがおすすめです。

マサバ、カヅキ、サマ、カマクラ、鰹、鯖、鰯、平目、イナ、ハ、ワカシ、イ、マ、赤貝
10月の旬： 茗荷、菊、キャベツ、唐辛子、白菜、せり、アサゲ、なす、ほうれん草、ごぼう、玉ねぎ、栗、大豆、米
里芋、長芋、椎茸、松茸、舞茸、ごま、そば、さくら、りんご、なし、ぶどう、あけび、かりん

発行：東北福祉大学
せんだんホスピタル
栄養管理室

