

# 4月 栄養便り

春の日差しが心地良くなり、草花が生き生きとしきました。人も虫も動き始める季節、体調を整えて楽しみたいですね。そこで今月は、「腸内環境」について取り上げたいと思います。

善玉菌と悪玉菌は、常に腸内で繩張り争いをしているような状態です。日和見菌は善玉菌が優勢な時は害はありませんが、悪玉菌が優勢になると、悪玉菌と同じように腸内環境を悪化させます。そのため、腸内を善玉菌優勢の状態にしておくことが大切です。



食物繊維には水溶性と不溶性があります。水溶性食物繊維は腸内の善玉菌を増やす効果があります。お腹の中でゲル状の柔らかい便を効果的に作る働きがあります。果物、野菜類、海藻類を多く含めます。不溶性食物繊維は、水分を吸収してふくらみ、便の力を通じて腸運動を活発化させ、便を促進します。大豆や芋類、根菜類やきのこ類、穀物などに多く含まれます。

- ① 食物繊維を摂る
- ② ビフィズス菌や乳酸菌を摂る
- ③ 水分攝取
- ④ 日常的に運動を取り入れること

**善玉菌** 善玉菌はビタミンやホルモンの産生、消化吸收、脂質代謝、免疫の活性化、感染防御、腸の蠕動運動などを担っています。悪玉菌は腸内で有害物質を作り、腸壁の細胞を傷つけ、やがてがんを引き起こしたり、肝臓を弱らせたりします。また、腸内をアルカリ性にし、免疫機能を下げる事態も招きます。

乳酸菌は発酵食品に多く含まれ、腸内の善玉菌を増やす働きをします。乳酸菌には生きて腸まで届くものの、途中で死んでしまっても腸を活性化させる働きを持つものなど、菌によってさまざまな効果があります。

