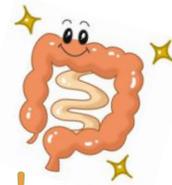


腸内フローラ



～バランス改善で心と体を元気に！～



腸のお花畑＝腸内フローラ

産まれたばかりの人間の赤ちゃんの腸内には、細菌はほとんどいません。産道を通る過程、そしてその後の外界との接触により赤ちゃんの腸内に菌がうつり、それが徐々に腸管に定着していきます。

大人の腸には通常、身体に良い作用をもたらす「善玉菌」、身体に悪い影響を生成する「悪玉菌」、立場がはっきりせず、善玉が優勢になればそちらにつき、悪玉が優勢になればそちらにつく「日和見菌」が存在します。それらの腸内細菌をまとめて「腸内細菌叢」と呼んでいます。「叢(そう)」とは草むらの事であり、腸内細菌叢はお花畑のように見えることから「腸内フローラ」と呼ばれることもあります。腸内フローラのバランスは個人によって様々であり、また同じ人でも体調の良し悪しによって、変化します。善玉菌はもちろん健康に有用ですが、悪玉菌も身体に全く不要ではないと言われています。そんな腸内細菌の世界に、時には病原性大腸菌 O-157 のような「病原菌」が現れると、腸内フローラは大混乱をおこしてバランスが崩れ、私たちの健康も保たれなくなる…なんだか、私たち人間は、体のなかに腸内フローラという1つの小さな世界を抱えているかのようですね。

私たちの体内の腸内細菌

種類・・・500～1000 種類

数・・・100 兆個 重さにすると 1.5kg！

体内に住む腸内細菌の総数は、なんと一人の人間を構成する細胞の数より多いのです。

腸内細菌の働き

腸内細菌は、エネルギーやビタミンなど大事な栄養素を供給するなど、大切な働きをしています。加えて、免疫系の発達にも重要な役割を果たしていると考えられており、病原菌の増殖を抑えるなどの働きをしています。私たちにとって腸内細菌たちは、なくてはならない存在なのです。

善玉菌を増やして腸内フローラのバランス改善をするとこんなに良い事が！

- ◇ 便秘など消化機能の改善
- ◇ 栄養や免疫の働きを高める
- ◇ 脳機能・精神的なイライラの改善
- ◇ アレルギー疾患の改善

※その他にも、腸内フローラのアンバランスがうつ病と関連するのではないかという研究も進んでいます



腸内フローラのバランスを改善するには



- ◇ 生きた善玉菌を含む食品を摂る (漬物・ヨーグルト・発酵食品など)
- ◇ 腸内にいる善玉菌が喜ぶ食品を摂る (野菜・果物など)



腸内に広がる壮大な腸内フローラの世界。

私たちの体内にあるこの小さな世界に目を向けて、腸内フローラのバランス改善を心掛け、心と体の元気をアップ！してみましょう。

