

腸内環境を整えよう

栄養士

近年、テレビや雑誌などで「腸内環境」や「腸活」というワードを耳にしませんか。最近では、腸内環境の改善は免疫機能の向上に繋がることも研究され、ますます注目を集めていますよね。
特に高齢者は、日々の運動量の低下や、食事の変化による食物繊維摂取量の減少、腸内環境の変化により便秘を引き起こしやすいといわれていますので、腸内環境については一層注意が必要です。
それでは、今回は「腸内環境」について知っていきましょう。

腸内フローラと腸内細菌

腸内フローラとは腸内細菌の集まりで、腸内細菌叢(そう)とも呼ばれます。
私たちの腸の中には、たくさんの細菌が集まって生息していますが、顕微鏡で腸を覗いたときに、その集まりがお花畑(フローラ)のように見えることから、「腸内フローラ」と呼ばれるようになりました。
腸内細菌は、善玉菌・悪玉菌・日和見菌の三種類に大きく分けられます。
腸内フローラには理想のバランスがありますが、食生活や加齢、ストレス等様々な要因でバランスが乱れると、腸内環境が悪化してしまいます。
簡単に腸内フローラのバランスを見分けたい場合は、便の状態に注目しましょう。

プロバイオティクス

健康に役立つ効果を発揮する生きた微生物のことです。

このプロバイオティクスの代表的なものは、善玉菌である乳酸菌やビフィズス菌です。
主に、ヨーグルト・納豆・キムチ・ぬか漬けなどの乳製品や発酵食品に含まれています。
醤油・味噌・塩麴・酢などの調味料にも含まれています。

プレバイオティクス

善玉菌を増やしたり、悪玉菌の増殖を抑えたりするなど、健康に有益な働きがある難消化性の成分のことです。代表的なものには、オリゴ糖や食物繊維などがあり、これらの成分は腸で生息する善玉菌のエサとなります。それにより、善玉菌などの有用な微生物を増やし、腸内細菌のバランスを整えます。
オリゴ糖や食物繊維は、キャベツやゴボウなどの野菜類、豆類、いも類、海藻、きのこ類、果物などに多く含まれます。

シンバイオティクス

プロバイオティクスとプレバイオティクス。
この二つを組み合わせることで、さらなる相乗効果を目指すものが、シンバイオティクスです。善玉菌とエサと一緒に摂取することで、より腸内環境の改善にアプローチができると注目されています。

シンバイオティクス組み合わせ例

シンバイオティクス	プロバイオティクス	プレバイオティクス
バナナヨーグルト	ヨーグルト (ビフィズス菌)	バナナ・はちみつ (オリゴ糖)
タマネギのみそ汁	味噌(乳酸菌)	ワカメ・タマネギ (食物繊維)
豚キムチ炒め	キムチ(乳酸菌)	キャベツ・シイタケ (食物繊維)

腸内環境の改善に関わる

「プロバイオティクス」「プレバイオティクス」「シンバイオティクス」を

食生活の中に上手に取り入れていきましょう。

