

腸内細菌を整えましょう～腸活～

「腸活」のポイント

1. 多様な**食物繊維**を意識的にとりましょう
2. **甘いもの**のとりすぎには注意する、特に**甘い飲料**は控えましょう
3. 様々な**発酵食品**をとりましょう

腸内フローラ（腸内細菌叢）とは

ヒトの腸内には約1,000種類の腸内細菌が生息し、これらの腸内細菌がバランスをとりながら腸内環境を良い状態にしています。腸内に生息する細菌のかたまりは顕微鏡で見るとたくさんの細菌が「お花畑（英:flora）」のように見えることから**腸内フローラ**（腸内細菌叢）と呼ばれます。

腸内フローラはどのように決まり、変化するのか

腸内フローラのベース（その人の腸内の常在菌）は、出産や授乳、生活環境などにより、**生まれてから3年程度**でほぼ決まります。母親の腸内細菌の影響を大きく受けるため、「**お母さんから子供に贈られるギフト**」と呼ばれることもあります。

その後、その人の常在菌はほぼ変わることはないですが、**生活環境や食事や環境、ストレスによってバランス**が変わります。

腸内細菌のバランスが大きく乱れると**様々な疾患リスク**が高まります。

なぜ腸内細菌が重要なのか

腸内細菌がヒトの健康に役立つ理由は、① 食べ物を吸収できる形にしてくれる、② 体に**良い代謝物**（**腸内細菌代謝物**）をつくってくれるからです。

また、長寿と関係する条件として「**菌の多様性があること**」が挙げられ、様々な菌による**腸内細菌代謝物がヒトの老化のスピードに関わる**と考えられています。特に良い代謝物として**短鎖脂肪酸**（酢酸、酪酸、プロピオン酸など）が注目されています。

<腸内フローラ検査>

専用キットを使って自宅で採便したサンプルをポストに投函することで、腸内細菌のバランスや種類、割合などを検査を提供しているサービスがあります。また、その結果に合わせて効率的に短鎖脂肪酸を生み出すための栄養源を届けるサービスも増えており、腸活の注目度は高まっています。

腸内細菌を整えましょう～腸活～

「腸活」の3つのアプローチ

- ① **プレバイオティクス**：菌の餌となる**食物繊維**、**オリゴ糖**などをとる
- ② **プロバイオティクス**：生きた菌をとる
- ③ **ポストバイオティクス**：腸内細菌の死菌、代謝物をとる

腸活として、ヨーグルトやサプリメントで「いい菌（ビフィズス菌など）」をとる「②プロバイオティクス」がイメージしやすいと思います。プロバイオティクスでは「**多様な菌をとる**」ことがポイントで、**日頃から異なる発酵食品を積極的に食べることが**おすすです。

近年、腸内細菌が**体に良い代謝物**（特に短鎖脂肪酸）を産生することを促す「①**プレバイオティクス**」が注目されてます。「**様々な食品から十分な食物繊維をとること**」が日常で重要なプレバイオティクスです。

腸内細菌のために何を食べたら良いのか？

・高発酵性食物繊維：腸内細菌による食物繊維の発酵が健康のカギであり、腸内細菌が利用しやすい食物繊維を「**高発酵性食物繊維**」と呼びます。

・毎日の食事で十分な食物繊維をとることで、良い菌を増え、良い代謝物が産生されます。
様々な食品から十分な食物繊維をとることが腸活として非常に重要です。



出典：日経Gooday 「発酵性食物繊維の役割」

腸内細菌を乱す要因

現時点で分かっているだけでも、**抗生物質**、**胃酸分泌抑制剤**などの医薬品、**過剰な砂糖や塩分**、**動物性の飽和脂肪酸の摂りすぎ**などは腸内フローラを乱す要因となります。

人工甘味料も腸内細菌の乱れの要因となります。砂糖を含め、**甘いもの**（特に**甘い飲料**）は控えることが望ましいです。

参考：腸年齢の推定式

莫大な数の腸内細菌研究をもとに、生活に関わる項目から腸年齢を算出する方法として作成された計算式を紹介します。ご自身の腸年齢を確認してみましょう。

- ☐ 朝食を取らないことが週に4回以上ある
- ☐ 外食が週4日以上ある
- ☐ コーヒーには砂糖を入れる
- ☐ アルコールは週に4回以上飲む
- ☐ 野菜不足だと思う
- ☐ 牛・豚・羊など肉類が好き
- ☐ 便秘である
- ☐ いきまないと便が出ないことが多い
- ☐ コロコロしたべんのことが多い
- ☐ おなら・便がくさい、くさいと言われる
- ☐ 仕事でも、休日でも運動不足である
- ☐ タバコを吸う
- ☐ ストレスを感じている
- ☐ 寝不足である
- ☐ 肌荒れや吹き出物で悩んでいる
- ☐ 胃酸分泌抑制薬を飲んでいる
- ☐ 抗生物質をよく服用する
- ☐ コンビニをよく利用する
- ☐ 仕事、買い物には車で出かける

- ☐ 豆腐、厚揚げが好き
- ☐ 塩分は制限している
- ☐ 玄米、麦など全粒穀物を3食に一度は食べる
- ☐ 朝食後に便が出るが多い
- ☐ 見た目が若いといわれる
- ☐ 発酵食品が好き
- ☐ スープより味噌汁が好みである
- ☐ 田舎、地方の出身である
- ☐ 3人以上のきょうだいがいる
- ☐ 週に3回以上運動している
- ☐ 深夜0時までには就寝している

$$\text{腸年齢} = \text{実年齢} - \text{右側（青）のチェック数} + \text{左側（赤）のチェック数}$$