

健康 コラム

腸内環境と食生活



秋田厚生医療センター
栄養科 栄養副技師長 田中 誠子

私たちの健康をサポートしてくれるのは、毎日の食事です。腸は、その食べ物から得た栄養の吸収と消化を担う働きがあります。また、全身の健康とも深く関わっているといわれ、腸を健康に保つことの大切さが注目されています。

腸内細菌と健康

大腸には、数多くの腸内細菌が棲んでいることが知られています。大きく3つのグループに分けられ、健康にとって良い方に働く「善玉菌」と、悪い方に働く「悪玉菌」、中間の「日和見菌」があります。

皆さんは「腸内フローラ」という言葉を耳にしたことがあるでしょうか。「腸内フローラ」は、細菌がグループを作って棲みついていて、花畑のように見えることからそういわれ、健康な人は善玉菌が多く棲んでいます。

食生活の乱れやストレスなど、生活習慣が原因で「腸内フローラ」のバランスが乱れると、便通の異常や病気に関係してくる場合もあるとされています。

排便のチェック

「今はおなかに特に悩みはない」や「自動洗浄式トイレでは、自分の便の状態を確認しづらい」という声もあります。

すが、自分の便を観察することで、臭い、色、硬さ、形などから、腸内環境が好ましい状態かどうか、たくさん情報を得ることが出来ます。

【便の状態】

- ◎黄褐色から茶褐色のバナナ状でスルツとでる。
- ◎練り歯磨き程度の硬さで、悪臭がしない。
- ×コロコロ状、硬い、形がない、太い、細い、悪臭がある。

腸内環境を整える食生活のポイント

無理なく毎日続けていくことが大切ですよ。

- ① 3食、主食・主菜・副菜を揃え、バランスよく食べましょう。
特に夕食は遅く摂らず、食べ過ぎないようにする。
- ② 腸内の善玉菌を増やす食品を摂りましょう。

・乳酸菌やビフィズス菌など善玉菌を含む発酵食品をとる。

↓ヨーグルト、乳酸菌飲料（低糖タイプ）、納豆、漬物など。

※漬け物は塩分が多いので量に注意する。

・腸内で善玉菌が増えるために必要な食品を取り入れる。

↓食物繊維（野菜、果物、海藻、豆類）、

オリゴ糖（大豆、玉ねぎ、ゴボウ、アスパラガス、バナナなど）

※オリゴ糖は特定保健用食品として市販されていますので、効率的に摂取するために利用することも一つの方法です。

- ③ オリーブオイルなど、植物油を適量とりましょう。

便をソフトにして、排便をスムーズにする効果があるといわれています。1日の目安量は大きじ1、2杯です。

- ④ 水分を十分にとりましょう。

1日を通して、こまめに水分補給をする。

- ⑤ よく噛んで食べましょう。

よく噛むことで唾液の分泌が増え、消化を助ける効果がある。

毎日の食事で腸内環境を整え、健康な体をつくりましょう。

