



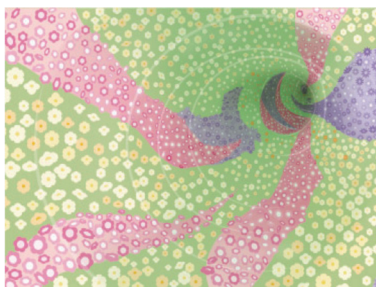
今月のテーマ



腸内フローラ (腸内細菌叢)ってなに？

腸内環境を整える方法として「腸活」が注目されています。「腸活」をはじめるとして、欠かせないのが、腸内環境を左右している腸内フローラの知識です。今回は私たちの腸に棲みつく華やかな？腸内細菌の正体を紹介していきます。

腸内フローラ(正式名称は腸内細菌叢 ちょうないさいきんそう)



腸内フローラのイメージ

腸内フローラとは、主に大腸にいる腸内細菌集団のことです。腸内細菌の種類は1,000種類以上、数にすると100兆個にもなります。腸内細菌は種類ごとにテリトリーを保持して棲んでおり、全体として集団を形成しています。腸壁の粘膜にびっしり生息しているため、まるでお花畑(フローラ※お花畑=flora[英])のように見えることから、「腸内フローラ」という名前がつけられました。

腸内細菌は、その機能から大きく3つに分類されています。

ぜんだまきん

善玉菌

ひよりみきん

日和見菌

あくだまきん

悪玉菌

善玉菌 ☺️ 腸に良い影響を与える細菌。代表的な菌:ビフィズス菌・乳酸菌

日和見菌 😐 どちらにも属さない菌。善玉菌・悪玉菌のうち、数的に優位なほうに加勢する。代表的な菌:バクテロイデス・ユウバクテリウム・連鎖球菌・大腸菌(無毒株)

悪玉菌 ☹️ 腸に悪い影響を与える菌。代表的な菌:ウェルシュ菌・大腸菌(有毒株)

これら理想的なバランスは

2 : 7 : 1
善玉菌 : 日和見菌 : 悪玉菌



味方する!

☺️ 善玉菌優勢 = 健康

バランス化が悪化すると...

1 : 7 : 2
善玉菌 : 日和見菌 : 悪玉菌



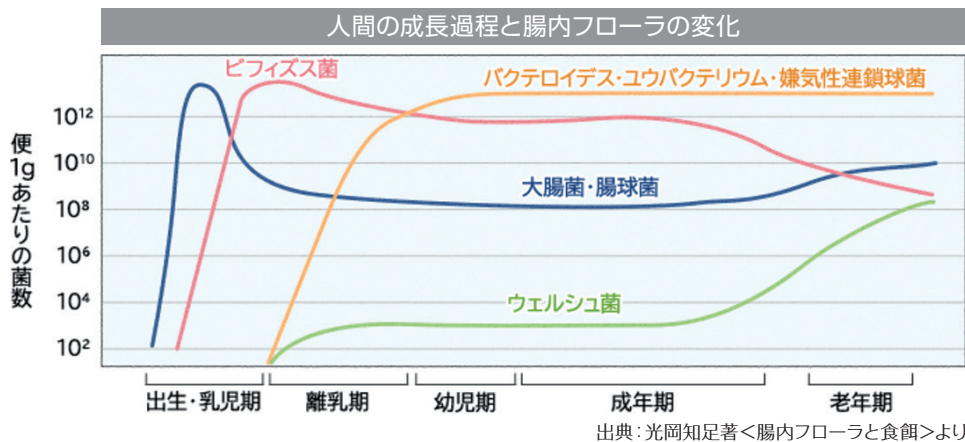
味方する!

☹️ 悪玉菌優勢 = 不調

多数派である日和見菌は、数的に優位な方に味方するため、つねに善玉菌の優勢な状態に保つことが大切

腸内フローラは加齢とともに変化する

加齢により腸内フローラの組成に大きな変化が訪れます。加齢とともに善玉菌が徐々に減り始め、悪玉菌が増えていきます。より長く健康を維持するためには、きれいな腸内環境を整える努力も大切なのです。



健康な腸にしてくれる「 」

特に腸内環境に大きな影響を与えているのが、食事です。腸内細菌は、人が生まれて死ぬまで腸の中で食べ物をエサにして生きています。健康な腸の条件は、腸内細菌のバリエーションが多いこと。1日に食べる食品の数を増やし、自分の善玉菌を育てることが大切です。

<p>発酵食品</p> <p>特徴</p> <ul style="list-style-type: none"> 善玉菌を活性化させる 腸内を弱酸性にして悪玉菌が増えるのを抑える <p>ヨーグルト、味噌、納豆</p>	<p>食物繊維</p> <p>特徴</p> <ul style="list-style-type: none"> 善玉菌のエサとなり、加齢とともに乱れがちな腸内フローラを整える <p>海藻、ごぼう、もち麦</p>
<p>オリゴ糖</p> <p>特徴</p> <ul style="list-style-type: none"> ビフィズス菌など乳酸菌のエサとなって善玉菌を増やす <p>はちみつ、バナナ、玉ねぎ</p>	<p>EPA・DHA</p> <p>特徴</p> <ul style="list-style-type: none"> 潤滑油として便の通りをよくする 腸の炎症を整え、善玉菌が増えやすい環境にする <p>青魚、鮭</p>

腸内細菌が私たちの腸内に棲みついている理由は、エサとなる食物繊維やオリゴ糖などが豊富で、細菌にとって居心地の良い環境だから。つまり、私たちと腸内細菌は持ちつ持たれつの関係なのです。腸内フローラを整え、より健康的な生活を目指しましょう。 参考：新しい腸の教科書 江田証 池田書店

お薬や介護、食事(栄養)についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、お気軽にお尋ねください。 担当 みやこ薬局 本店

各店舗のイベント情報や、お得な情報など配信いたします。お友だち追加・フォローよろしくお願いいたします！



みやこ薬局

本店・北山店・山科店・薬大前店・紫竹店
マツヤスーパー店・大宮店・桂店・北花山店

<https://www.miyako-ph.co.jp>

