



6月(水無月)

「腸内フローラ」と健康



発行 株式会社 マ イ ン ド
東京都港区南青山4-26-6
編集 生活科学研究室

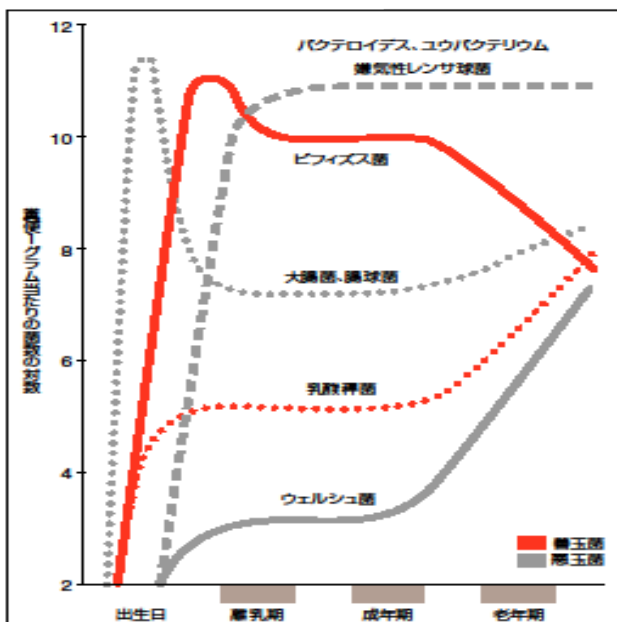
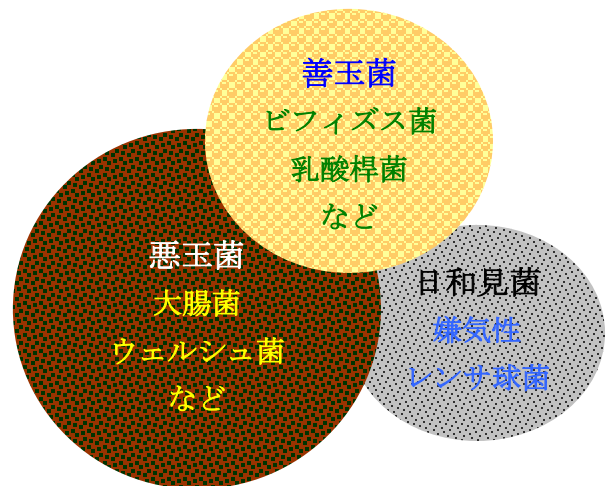
お粥の非常食 5年保存 発売中

最も現代的で切実な課題

腸内細菌叢「腸内フローラ」と「健康」

ヒトの腸の中に沢山の細菌が棲んでいるのをご存じですか。正確には解りませんが100種類、100兆個以上の細菌が棲んでいると言われております。この腸内にいる細菌はヒトの器官では有りませんが、腸の働きに重要な影響を与えています。このコンディションが腸の働きを支配していると言っても過言では有りません。

その細菌類は大きく分けて、ヒトのからだに害を与えず有益な働きをする善玉菌、活躍すると有害物質を出したり、強い毒性を持つ悪玉菌と、状況によって無害であったり、有害であったりする日和見菌の3種類に大別されて説明されています。通常、何もしないと悪玉菌が多く棲息していると言われており、当然、善玉菌が多い方がからだにとって良いとされています。



しめる場合も有ります。(左図はウェルスレターNo.4より引用)

こうした悪玉菌(大腸菌やウェルシュ菌などの腐敗菌)が腸内に増え活躍し始めると、タンパク質や脂質を分解し、さまざまな腐敗産物(アンモニア・硫化水素・アミン・フェノール・インドールなど)、細菌毒素、発ガン物質(ニトロソ化合物・エポキシド体など)をつくり出します。また、脂肪の消化のために肝臓から分泌される胆汁中に含まれる一次胆汁酸を二次胆汁酸に変換します。二次胆汁酸

は、今日では発ガン促進物質とも発ガン物質そのものとも考えられ、大腸ガンの原因ともいわれている物質です。

一方、善玉菌はどんな働きをするのでしょうか、代表的なビフィズス菌を例にとって見ますと、ビフィズス菌が増え活躍し始めると、有機酸（乳酸や酢酸など）を多く作り出し、腸内を弱酸性に保ちます。その結果酸性に弱い大腸菌やウェルシュ菌の活動が抑えられ、悪玉菌が産生する有害物質の量が減ることに成ります。また、この酸によって、腸の神経や平滑筋が刺激され蠕動運動を活発にして、排便促進などの整腸作用が期待出来ます。

このように善玉菌が腸内に増えてくると、からだは健康の方向へと舵をきることに成ります。また、そればかりでなくビフィズス菌は免疫細胞のおおもとマクロファージを活性化して、その他の免疫細胞であるT細胞やNK細胞を活性化して体の免疫力を高める働きがあり、ガンの予防につながると考えられています。

では、悪玉菌の活躍を抑え、善玉菌を増やすにはどうすれば良いのでしょうか。一つにはビフィズス菌に代表される乳酸菌を多く取り入れること、また体内の乳酸菌の栄養源になるオリゴ糖などを多く摂取すること、また、悪玉菌を増やさないで善玉菌が棲息しやすい腸内環境を作る食生活を心がけることなどが上げられます。ここではビフィズス菌が増えるとどんな効果が期待できるか取り上げて見ます。