

腸内環境を整えよう

およそ1か月半に及ぶ緊急事態宣言が解除となりましたが、
感染症への不安は未だ続いています。
感染症対策のひとつである『免疫力アップ』には、
どのような方法があるか知っていますか？

規則正しい生活習慣、バランスのとれた食事については
過去の食育コラム「食べること、生きること」(R2.4)で触れましたが、
今回は、免疫力アップのカギとなる腸内環境についてのお話です。

そもそも『免疫』とは
細菌やウイルスなど、さまざまな異物の攻撃から身を守る体の仕組みです。

腸には、わたしたちが食べたものを栄養素として吸収し、
不要なものを便として外に出す働きと共に、
体に侵入した細菌を発見・攻撃する『腸管免疫』という力を持っています。

約7割が腸に存在すると言われている免疫細胞は、
腸内細菌と深く関わっていて、
お互いにタッグを組んで外敵から身を守っています。

免疫細胞がしっかり働くためには、腸内環境を整えることが大切なのです。

では、腸内環境って何でしょうか？

わたしたちの腸の中では、たくさんの細菌が働いています。
“善玉菌” “悪玉菌”、また “どちらでもない菌”
3種の菌がそれぞれの役割を持ち、バランスを取り合って存在しています。

“善玉菌”と呼ばれるビフィズス菌・乳酸菌などは腸の働きを活発にする、病気に対する抵抗力を高めるなどその名の通り、腸内環境にプラスの働きをしてくれます。

一方“悪玉菌”は、摂り過ぎたたんぱく質や脂質をエサに腸内で有害物質をつくり出し、体に悪影響を与えます。

“どちらでもない菌”は、日和見菌とも呼ばれ、その時々^{ひよりみ}の腸内環境により、善玉菌・悪玉菌の優勢な方の味方をします。

腸内環境を整えるためには、善玉菌が占める割合を増やすことが重要なのです。

善玉菌を増やすには、

1. 善玉菌を直接摂る

ヨーグルト・乳酸菌飲料・納豆・漬物^(※)などの発酵食品に多く含まれます。これらは腸に住み着くことはないので、継続的に摂り、腸に補充する必要があります

(※塩分の摂りすぎに注意しましょう)

2. 善玉菌のエサとなる食品を摂る

食物繊維やオリゴ糖は、善玉菌のエサとなり、善玉菌の数を増やしてくれます。食物繊維は野菜類・果物類・豆類などに多く含まれ、オリゴ糖は大豆・玉ねぎ・ごぼう・バナナなどに多く含まれます。

バランスのとれた食事に加え、適度な運動、十分な睡眠、規則正しい生活を心がけ、元気な腸から元気な体を作りましょう。