

栄養部ニュース 1月



発行: 杏林大学医学部付属病院栄養部 発行日 平成 31 年 1 月 1 日 No.19-01



腸内環境を整えて、免疫力をアップしましょう！

寒さが厳しくなり、風邪などの流行に注意したい季節になりました。
近年注目されている「腸内フローラ（腸内細菌叢）」を整えて、免疫力を上げましょう。

腸内フローラとは…

ヒトの腸内には約 1000 種類、100 兆個以上の細菌が棲みついています。この腸内細菌の集まりを花畑（フローラ）や叢（くさむら）になぞらえて腸内フローラなどと呼ばれています。

ヒトの免疫機能は、腸内細菌の働きにより鍛えられます。腸内細菌には、ヒトに有用な働きをする「善玉菌」と有害になる「悪玉菌」があり、善玉菌が活発に活動できる環境にすることが重要です。

腸内フローラを決める要因



腸内フローラは生後 2~3 年で安定しますが、その後のライフスタイルで大きく変化します。中でも食事の影響は大きいので、善玉菌を増やす食品をとり、悪玉菌を増やす高脂肪食には注意しましょう。

善玉菌を増やす食品

ビフィズス菌・乳酸菌を含む食品



ヨーグルト 乳酸菌飲料 納豆

善玉菌の栄養源になるもの



野菜類 オリゴ糖

食事のバランスを考えた上で、これらの食品を取り入れましょう。

腸内細菌の様々な働き

腸内細菌には、過剰な免疫反応を抑える働きもあり、アレルギーや自己免疫疾患との関連が報告されています。

また腸内細菌が食物繊維を発酵することにより産生される短鎖脂肪酸は、交感神経系を活性化させてエネルギー消費を増やす、食欲抑制ホルモンを増やす、脂肪の蓄積を抑制するなど、エネルギー代謝にも大きく影響します。



日本人の腸内フローラ

日本人の腸内フローラは独特で、欧米人と比べて善玉菌のビフィズス菌などが多く、海藻に含まれる食物繊維を分解できる細菌の保有率が高く認められています。

しかし食生活の欧米化により、腸内フローラに変化が起きているとも言われています。

食物繊維たっぷりの食事で、腸内環境を整えましょう。



参考：健康情報誌「消化器のひろば」No.11（日本消化器学会）、腸内細菌と健康（厚生労働省 e-ヘルスネット）機能より読み解く腸内細菌の重要性（消化器病学サイエンス Vol.1 no.3 2017）

監修：杏林大学医学部付属病院 消化器外科 竹内 弘久