



# 健康豆知識

## 腸内環境

みなさんこんにちは

いきなりですがみなさんは腸内環境を意識したことはありますか？実は免疫機能にも関係しており悪くなると感染症などにかかりやすくなってしまふ恐れがあります。また、腸内が乱れることにより代謝がスムーズにおこなわれず肥満の原因にもなります。そこで今回は悪化してしまう原因や免疫機能との関係をご紹介します。

### 腸内環境が悪くなる原因

- ◆食生活:悪玉菌のエサとなる油物やタンパク質を含む肉類などを日頃から多く食べていると腸内環境が悪化してしまいます。また、アルコールも過度の飲酒は悪玉菌を増やすとされているため普段から飲む方はほどほどにしておきましょう。
- ◆ストレス:脳と腸は自律神経やホルモンを介してお互いに情報交換をおこなっています。そのため脳がストレスを受けると腸に情報が行き腹痛や下痢などの症状を引きおこす可能性があります。逆に腸内環境が悪化すると情報が脳に伝わり自律神経が乱れやすくなってしまいます。
- ◆加齢:年をとると様々な機能が低下していくように腸も衰えていきます。腸内の善玉菌が減っていき悪玉菌が増えていってしまいます。腸は目に見えないため生活習慣が乱れていると感じている人は見直していくことが大切です

### 改善するには？

普段の食事を少し工夫するだけでも腸内環境は改善できる可能性があります。積極的に摂りたい食べ物としては善玉菌が多く含まれる味噌・チーズ・納豆・ヨーグルトなどの発酵食品や食物繊維がおすすめです。食物繊維が多く含まれている食べ物は穀類・いも類・きのこ類・海藻類が挙げられますが日本人の食事摂取基準2020年版によると18歳～64歳で1日あたり男性24g・女性21gが基準となっていますが平均摂取量は14gと少ないです。不足しがちな栄養素になるので継続して摂れると良いですね。

### 腸内環境と免疫の関係

腸内環境が悪くなると免疫機能が低下してしまうのはご存じですか？実は腸内には免疫細胞の7割程が存在しており免疫機能を保つのに重要な場所になっています。これらがストレスや食生活の影響で悪化してしまうと免疫機能低下になってしまうのです。では、腸内環境が良い状態とはどのような状態でしょうか？良い状態というのは善玉菌が多いわけではなく細菌のバランスが整っている状態になります。

比率で表すと・・・



日和見菌とは悪玉菌と善玉菌どちらの味方にもなれる菌です。例えば、腸内の環境が悪いと悪玉菌よりになってしまうためバランスの良い食事、適度な運動で良い状態を維持するのが大事です。

### ☆スタッフからのコメント☆

皆様、いつもお世話になっております。7月より入社いたしました櫻田でございます。五輪や高校野球等、例年以上にスポーツが盛り上がった8月が終わりました。しかし、まだまだ暑い時期は続きます。外で汗をかくこともあるかと思いますが、汗で失ったミネラルと水分を効率よく摂取するためには、3倍に薄めたスポーツドリンクを500ml程度飲むことがおすすめです。今月は櫻田がお届けいたしました。今後ともよろしくお願いたします！