



富山赤十字病院 健診部



# かがやき

第33号

## 腸活のすすめ

～心と身体の健康は、腸内環境を整えることから～

健診部長 仙田 聰子

### すべての病気は腸から始まる by ヒポクラテス

腸内には1000種類以上、約100兆個の細菌がお花畠のようにびっしりと棲みついています。これらの腸内細菌をまとめて「腸内フローラ」と呼びます。古代ギリシアの医師ヒポクラテスが遺した言葉の通り、科学の進歩による腸内細菌研究から、腸内フローラが作り出す物質が脳や免疫細胞に指令を出して、高血圧・脂質異常症・高尿酸血症・糖尿病や、炎症性腸疾患・機能性胃腸症・肝疾患・内分泌疾患・心臓病・精神疾患など、心身の健康や病気に関係することがわかつてきました。

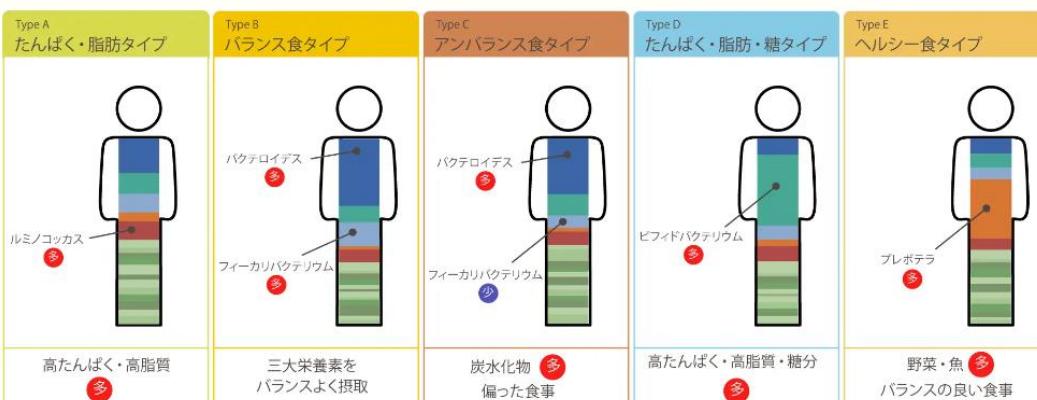
腸は「食べ物が通過して消化吸収し便をつくるところ」から「代謝、免疫、ホルモン系に影響を与える要の臓器」へ認識がシフトしています。腸活も排便コントロールの意味合いから、腸内環境・腸内フローラを整えることにシフトしています。

整った腸内環境のキーワードは、①腸内フローラバランス(細菌の種類、善玉菌・悪玉菌や比率)と②腸内細菌の種類の豊富さ(多様性)です。腸活というとヨーグルトなど補菌(プロバイオティクス)を意識しがちですが、腸活の重要な第一歩は「腸内細菌のエサとなる食物繊維を摂取する育菌(プレバイオティクス)」です。腸内細菌は食物繊維を分解して、「短鎖脂肪酸(酪酸、酢酸など)」を产生します。短鎖脂肪酸は腸や全身のエネルギー源になり、炎症を抑えて免疫を高め、疾病予防や血糖値改善作用もある健康物質です。

腸内フローラは一人ひとり異なり、食事・ストレスなどの生活習慣によって大きく変化します。腸活をすすめて心身の健康につなげていきましょう。

### オプション検査「フローラスキャン」で現在の腸内環境を調べることができます

腸内フローラのタイプ・多様性・バランス、疾患との関連、有用菌と要注意菌を調べます。



検査料金 22,000円(税込)

# 「腸活5力条」で腸内環境を整えましょう

看護師 沢田 悅子

## 1. 食物繊維を摂る(育菌:プレバイオティクス)

:腸内細菌は、食物繊維を発酵して短鎖脂肪酸を作り、有用菌を増やします。

## 2. 有用菌も一緒に摂る(補菌:プロバイオティクス)

:ビフィズス菌や乳酸菌などの有用菌を含むヨーグルト、チーズ、味噌、ぬか漬け、しょうゆ、納豆などを食物繊維と一緒に摂ると効果的です。

**3. 適度な運動をする**:腸の蠕動が促進され便秘が解消します。有用菌が増え、腸内細菌の多様性も増えます。

**4. 睡眠をしっかりとる**:自律神経が整い、腸の蠕動が活発になります。

**5. ストレスをためない**:脳と腸は影響を及ぼし合い(脳腸相関)、ストレスなどの脳のトラブルは腸のトラブルにつながり、有用菌も減少します。



参考: Flora Scan 検査説明ガイド(PreMedica)

## 食物繊維を推奨量摂るコツとは？

管理栄養士 荒川 咲恵

食物繊維は「人の消化酵素で消化されない食物中の難消化性成分の総体」と定義されています。消化されずに小腸を通過し、エネルギー源となることなく大腸まで到達し、腸内細菌のエサとなります。1日に推奨されている食物繊維の摂取量は男性21g、女性18gです。

## ★食物繊維を多く含む食材の食物繊維量★

穀類	ご飯150g	2.3g	食パン6枚切り1枚	1.4g	そば1人前200g	5.8g
芋類	じゃが芋中1個	4.6g	さつまいも中1/2本	2.3g		
海藻類	ひじき1人前	1.8g	もずく1カップ	0.7g	めかぶ1カップ	1.7g
野菜類	ゴボウ小鉢1つ	3.0g	オクラ小鉢1つ	3.1g	ブロッコリー小鉢1つ	2.6g
	人参小鉢1つ	1.7g	ほうれん草小鉢1つ	2.2g	千切りキャベツ100g	1.8g
豆類	大豆水煮1回量	2.0g	納豆1パック	2.7g	おから1回量	4.6g
きのこ類	椎茸中3つ	1.8g	しめじ1/5パック	1.1g	エリンギ1本	1.6g

3食主食+主菜+副菜のそろった食事をとることが食物繊維の推奨量摂取に繋がります。中でも上記の食物繊維の多い食品を意識して摂りましょう。



### ★炊き込みご飯★

あれこれ用意せずに手軽に食べたい時はご飯に食物繊維の多い食品を混ぜるのがオススメ。玄米やさつまいも、ひじき、きのこ、ゴボウなどを入れて混ぜご飯にしてみましょう。



### ★納豆+ネバネバ野菜★

食物繊維が豊富で手軽に食べられる納豆にはオクラやもずく、ねぎ、のり、大根おろしなどを入れて。他にも様々な味の納豆がありますので、和え物や酢の物にプラスするのもオススメです。



### ★おからの煮物★

ゴボウやホウレン草、椎茸、人参をたっぷり入れて。たくさん作ってラップに小分けして1か月程度冷凍保存も可能です。

