

健康通信 6月号

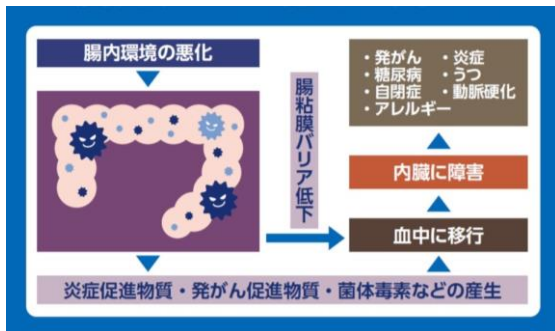


■腸内環境を整えて生き生き健康な毎日を！Part2

先月末29日、九州北部、四国、中国、近畿、東海で一斉に梅雨入りの発表があり、平年に比べて、1週間程度早い梅雨入りとなりました。東海と近畿では5月に梅雨に入るのは、10年ぶりとなるそうです。じめじめむしむしと過ごしにくい季節、なんだかすっきりしないこの時期だからこそ、身体の中から元気になる秘訣、先月に引き続き腸内環境についてお話ししましょう。

悪玉菌が増えるとコワイ理由

動物性脂質の多い欧米型の食事を続けたり、ストレスが過度にかかったり、便秘が続いたりすると、悪玉菌が優勢になり、腸内環境は悪化します。悪玉菌が幅を利かせる腸内では、腐敗菌が増え、毒性のアンモニアやアミン、硫化水素などの有害物質や、発がん性物質が増加。これらの有害物質や発がん性物質は、腸から吸収され、血液を介して全身へ運ばれていくのです。



悪玉菌が増えると…

①肌荒れ：血液を介してめぐる毒素が肌にダメージを与え、肌荒れやニキビの原因になる。

②免疫力の低下：外部の敵から身を守る

免疫システムを担うのは白血球の一種のリンパ球。小腸や大腸にもっとも多く、腸管免疫と呼ばれています。腸内細菌のバランスが崩れると、腸管免疫の働きが低下し、口内炎、風邪などの感染症、大腸がんを発症しやすい状態に。

③生活習慣病：腸内環境の悪化→代謝も悪化し、太りやすくなったりすることで、生活習慣病を発症させる原因にも。

④鬱状態：腸内細菌は、幸福感やポジティブな思考をつくるセロトニンやドーパミンの合成にもかかわっています。腸内環境が悪いと、これらをうまく合成できないので気分が落ち込みやすくなります。

⑤便秘：便秘が続くと腸内環境が悪化する、腸内環境が悪化すると便秘が治りにくいという悪循環に。

このように、腸の健康状態は、私たちの心と身体の健康に密接に関わっています。では、善玉菌優勢の腸内フローラに整えるには、何をすればよいのでしょうか。続いては、善玉菌を増やして健やかな腸にする秘訣をお話しします。私たちの普段の生活で実践できること、その秘訣は「和食」にありました。健康に生きるための先人の知恵、和食のすばらしさも再認識しました。裏面に続く…

理学療法士 奥村 大地

腸内フローラって何?!

先月号でもお話ししたように、私たちの腸内には、約1,000種100兆個といわれる程、多種多様な細菌が生息しています。そして、これらの様々な細菌は種類ごとにテリトリーを保って棲んでおり、全体として集団を形成しています。この集団（細菌の密集している様子）が「お花畑（[英] flora）」のようにみえることから『腸内フローラ』と呼ばれるようになりました。この『腸内フローラ』は健康に関わる3つの役割を担っています。

1. 消化できない食べ物を身体に良い物質へ作り変える
2. 腸内の免疫細胞を活性化し、病原微生物（ウイルスや菌など）から身体を守る(腸のバリア機能向上)
3. 「腸内フローラのバランス」を保ち、健康を維持する

健康な腸内では、善玉菌が悪玉菌の定着・増殖を抑え、有害物質を体外に排出するのを助けています。何らかの原因で、腸内の悪玉菌が優勢に(多く)になると、悪玉菌が作り出す有害物質も増え、便秘や下痢、肌荒れやアレルギーなどを引き起こすことも。悪玉菌より善玉菌が多い『腸内フローラ』に整えることが健康への第一歩です。最近よく聞く「腸活」はまさに、『腸内フローラ』を整え、維持する活動のことなのです。

腸内環境をセルフチェックしましょう

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 野菜や果物をあまり食べない | <input type="checkbox"/> 吹き出物ができやすく肌荒れやすい |
| <input type="checkbox"/> 朝食をとらないことが多い | <input type="checkbox"/> トイレの時間が決まっていない |
| <input type="checkbox"/> ストレスをいつも感じている | <input type="checkbox"/> 睡眠不足や運動不足が気になっている |
| <input type="checkbox"/> おなかがかたまることがある | <input type="checkbox"/> 便秘と下痢を繰り返すことがある |

5つ以上当てはまる人は「腸内環境の乱れ」に要注意!

★善玉菌を増やすには？ 善玉菌を含む食品 × 善玉菌の餌になる食品！

腸内フローラに存在する細菌たちは、はがれた腸の粘膜や大腸に送り込まれた食べかすを栄養源に生きています。善玉菌を増やすには、善玉菌が多く含まれる食品を食べるのはもちろん、善玉菌を元気にする栄養源（餌）となる食品を摂ることが必要です。

善玉菌が多く含まれる食品とは？

発酵食品は善玉菌を含む食品として知られています。代表的なのは、ヨーグルト、ぬか漬け、納豆、キムチ、味噌、チーズなど。これらには、乳酸菌やビフィズス菌、酵母菌、麹菌などの善玉菌が含まれているので、普段から継続的に食卓に取り入れることで、多種多様な善玉菌を増やすことが期待できるでしょう。

和食の強み

毎日の食卓で、醤油、みりん、味噌、漬物、納豆、日本酒を1つも使っていない日ってないのでは？これらの発酵食品は、和食の要です。私たち日本人の食に発酵食品は欠かせません。ユネスコの無形文化財に和食が選ばれた背景にも、昨今の健康志向と共に日々の生活に根付いた発酵食品文化が大きく関係しているのでしょう。

“育菌”で、腸内フローラを整えよう！

善玉菌を育てる食品＝善玉菌の餌になる食品。善玉菌を元気に活動させ増殖を促進させるうえ、悪玉菌が増えるのを抑えてくれます。代表格が「オリゴ糖」と「食物繊維」。善玉菌を増やすのはもちろん、食物繊維は腸内の食べかすをまとめて体外へ排出するので、腸内環境はますます良好に。腸活に欠かせない栄養素です。

■オリゴ糖を多く含む食品

ごぼう、玉ねぎ、りんご、はちみつ、オリゴ糖甘味料

■食物繊維を多く含む食品

水溶性食物繊維：脂質や糖質等の有害物質を絡め取り体外へ排出
バナナ、りんご、いちご、柑橘類、海藻類、きのこ類 など

不溶性食物繊維：水分を吸収して腸のぜん動運動を活性化させ、便通を促進

豆類、穀類、いも類、ごぼう、ブロッコリー など

水溶性・不溶性を問わず、食物繊維は自力で腸を強くする立役者。

日常的にたくさん摂ることを心がけましょう。

🍴 栄養満点腸活豆乳味噌スープ

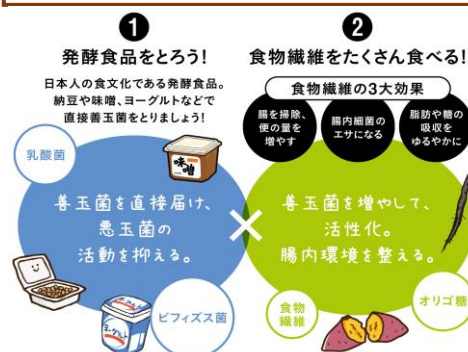
【材料：2人分】

- 玉ねぎ 1/2個 • 舞茸 1/2袋
- ごぼう 1/4本 • 人参 1/2本
- オリーブ油 大匙1 • 塩 少々
- 味噌 大匙 1.5 • 粉チーズ 大匙 1
- 水 250ml • 豆乳 200ml

【作り方】

- ①玉ねぎをくし切り、ごぼうをななめ切り、にんじんを短冊切りにし、まいたけを食べやすい大きさにさく。
- ②お鍋にオリーブオイルをひき、①の材料を入れて塩をふり、炒める。
- ③玉ねぎがしんなりしたら水を入れ中火で煮立たせる。
- ④全体に火が通ったら弱火にし、豆乳を入れ沸騰させないようにゆっくり温める。
- ⑤味噌を溶きほぐし火を止め、粉チーズを入れる。
- ⑥器に入れ、お好みであらびきこしょうを振って出来上がり。

発酵食品、食物繊維たっぷりの育菌メニュー。キノコと粉チーズのうまみで出汁いらず。朝食や夜食にも Good です。



【メディカルフィットネスとは？】

「メディカルフィットネス」と「一般的なフィットネス（ジム）」とは何が違うのでしょうか？

「メディカルフィットネス」とは医学的な要素を導入したフィットネス施設のことを指します。布留メディカルフィットネスは医療法 42 条施設に該当し、施設基準に基づいた設備が完備されているため、アスリートから高齢者、生活習慣病の予防、手術後の方など幅広い方にご利用頂くことができます。

一般的なフィットネスと違い、医師の指導管理のもと理学療法士や健康運動指導士による専門性の高いアドバイスを受けることが可能です。また、メディカルチェックに基づき医学的見地から運動プログラムを提供し、各個人の身体状況に応じて段階的に運動指導と評価を行うことで個々の能力に応じた対応が可能です。

布留メディカルフィットネスは、地域初の「メディカルフィットネス」です。地域の方の健康維持に貢献できることを願っています。