

知って  
得する

## 健康情報まんさい便

No.62

# 腸内細菌と健康

腸内には細菌がおよそ100種類、100兆個も生息していることが知られています。

体の健康には、この腸内細菌に占めるビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌が占める割合を増やすことが重要です。

善玉菌を増やすオリゴ糖や食物繊維を十分に摂って、同居人である腸内細菌と協同して健康を作ることが大切です。

人の腸内細菌は、大きく分けて3グループで構成されています。

### 腸内細菌(腸内フローラともよばれます)

#### 善玉菌

- ビフィズス菌
- 乳酸菌など

#### 悪玉菌

- ウエルシュ菌
- ブドウ球菌など

#### どちらでもない 中間菌

- 腸内細菌の中で一番数が多い菌

これらの菌は互いに密接な関係を持ち、複雑にバランスをとっています。

<b>善玉菌</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>●悪玉菌の増殖を抑えて腸の運動を活発にし、食中毒菌や病原菌による感染の予防や発がん性をもつ腐敗物を作らないような腸内環境にしていく</li><li>●腸内でビタミンをつくる (ビタミンB1、B2、B6、B12、K、ニコチン酸、葉酸)</li><li>●消化管の免疫を高める</li><li>●善玉菌のからだを構成する物質には、からだの免疫力を高めて 血清コレステロールを低下させる効果あり</li></ul>
<b>悪玉菌</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>●たんぱく質や脂質が中心の食事・不規則な生活・各種のストレス・便秘などが原因で腸内に増えていく</li></ul>

健康的な腸内細菌は、ビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌が優勢であり、その他の菌ができるだけ劣勢である状態です。

☆善玉菌を増やして、腸内環境を整えましょう☆

## <腸内の善玉菌の割合を増やす方法>

### ①ビフィズス菌や乳酸菌を含む食品を直接食べる

善玉菌を継続して腸内に補充すると効果的であるため毎日続けて摂取することをおすすめします。

### 善玉菌を多く含む食品

**ヨーグルト 乳酸菌飲料 めか漬け、納豆 など**

### ②オリゴ糖や食物繊維を食べる

→これらの成分は、善玉菌の栄養源となって増殖を促します。

### オリゴ糖を多く含む食品

**大豆 たまねぎ ごぼう ねぎ にんにく  
はちみつ バナナなど**

オリゴ糖を急にとると下痢を起こしたり、おなかが張ったりすることがあります。オリゴ糖に対する腸内細菌の「慣れ」を考えながらとることが重要です。

## <腸内細菌のバランスがとれている健康的な状態であるか？>

 便を観察しましょう

	色	におい	状態
バランスが取れている状態のときの便	黄色～黄色がかった褐色	あっても臭くない	柔らかいバナナ状
バランスが悪くなっているときの便	黒っぽい	悪臭	細い・コロコロ ネバネバ・下痢など

☆ 腸内細菌の状態をよく知り仲良くなることが健康づくりには大切です。

厚生労働省 e-ヘルスネット 腸内細菌と健康より

まんさい便お問い合わせ  
豊明市役所 保険医療課  
国保係

窓口または電話(92-8366)  
☆まんさい便についてのご質問等は、  
保健スタッフがお答えします。  
[不在の時はこちらからお電話させていただくことがあります。  
ご了承ください。]

■過去のまんさい便のバックナンバーをご用意しております。ご希望の方は窓口までお越しください。

※(参考)過去のテーマ

- ・食中毒について(No. 60)
- ・健診検査項目について(No. 61)

■豊明市のホームページでもまんさい便のバックナンバーを見られるようになりました！

ホーム>各課案内>保険医療課>健康情報まんさい便