

平成 28 年 11 月 23 日放送

腸内環境を整えて健康に!



土浦協同病院なめがた地域医療センター  
栄養部 栄養技師部長 菅谷 富士子

司会者：今はたくさんの乳酸菌入り商品が多く販売されていますね。

菅 谷：はい、最近は健やかな毎日は腸が握ると言われ、おなかの調子を整えてくれる乳酸菌などに注目が集まっています。乳酸菌と言えばヨーグルトや飲むヨーグルト、乳酸菌飲料を皆さんも思い浮かべると思います。その他にサプリメントでは顆粒タイプや液状タイプもあります。プロバイオティクスが含まれる商品が数多く販売されています。

司会者：プロバイオティクスとはなんですか？

菅 谷：プロバイオティクスとは、腸内フローラのバランスを調整し、人の身体に有益な働きをしてくれる生きた微生物のことです。乳酸菌やビフィズス菌もプロバイオティクス的一种に含まれています。近年健康の分野で大きな注目を集めていて、習慣的にプロバイオティクスを摂れば高い健康効果が期待できると言われています。

司会者：どんな健康効果が得られるのですか？

菅 谷：はい、よく知られているのは便秘促進や整腸効果です。大腸の腸内フローラは善玉菌の乳酸菌やビフィズス菌などが優勢になると、これらが作り出す有機酸によって腸内は弱酸性に保たれます。この酸が大腸の内壁を刺激して腸のぜん動運動が活発になり、スムーズな排便につながります。その他に免疫力アップです。全身の免疫細胞のうち 60%から 70%も腸に集中しています。乳酸菌はこの免疫システムを刺激することによって、活性化させる働きがあり、風邪やインフルエンザなどの感染症予防効果が期待できると言われています。また、ビタミン B1、B6、B12、ビタミン K などを作り出して身体に補給する役割をしています。腸の悪玉菌から作り出す毒素は健康をむしばむものですが、この悪玉菌の増殖を抑える効果があります。近年の研究では、花粉症やアトピー性皮膚炎、ぜんそくなどのアレルギー疾患を抑える効果もわかってきました。血中の善玉コレステロールの低下を抑え、中性脂肪の値を低下させる効果が期待できることも認められています。

司会者：腸内フローラとはなんですか？

菅 谷：私達の腸の中にすむ腸内細菌は、さまざまな多くの細菌がすみついています。そして細菌が集団としてすみついている様子がお花畑になぞられて腸内フローラと呼んでいます。腸内フローラを形作っている腸内細菌は、その働きや人間に対する影響から、乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌とウエルシュ菌などの悪玉菌、どちらとも区別のできない中間的な日和見菌に大別することができます。腸の中には善玉菌が20%、なんと悪玉菌は10%にすぎません。残りは日和見菌が占めています。日和見菌は常に優勢の方に肩を持つという性質があるので厄介です。ですからいつも善玉菌を優勢にして日和見菌を味方につけておくことが大切です。しかし、加齢や、高たんぱく・高脂肪食などの偏った食事、ストレスや過労、細菌感染などで悪玉菌が増えてしまいます。悪玉菌がつくりだす有害物質は、高血圧、がん、老化の促進に影響するなど健康を害します。健康維持には、善玉菌が悪玉菌を抑えて腸内環境のバランスを整えることが大切となります。

司会者：腸内環境を整えることが健康維持につながるとのことですね。では善玉菌を優勢に保つにはどうすれば良いのでしょうか？

菅 谷：高たんぱく、高脂肪の食事は悪玉菌のエサとなってしまうので、肉や魚などは食べ過ぎないこと、油っぽい食事はほどほどにしましょう。また食物繊維の多い野菜料理や豆料理を組み合わせるなど、副菜は野菜たっぷりの食事にしましょう。特に食物繊維やオリゴ糖は善玉菌のエサになるので必要です。食物繊維が多く含まれる食品は、今、ブームの雑穀米や、切干大根、大豆、アーモンド、さつまいも、ごぼうなどです。オリゴ糖を増やす食材は、バナナ、たまねぎ、じゃがいも、とうもろこし、キャベツなどです。もちろん乳酸菌が多く含まれる食品を毎日摂ることも大切です。毎食の食事は主食、主菜、野菜料理2品の組み合わせで食べることをおすすめします。こうすることでたんぱく質を摂り過ぎない、油ものを摂り過ぎない、食物繊維をたっぷり摂ることができます。乳酸菌を増やすためには、乳酸菌を含む食材を摂ることはもちろんです。ヨーグルトや乳酸菌飲料などですね。実はその他にも味噌や漬物、塩麹、しょうゆ、納豆などの日本古来の発酵食品にも多く含まれています。このような食材も摂りいれると良いですね。その他、ストレスをためないことです。腸は自律神経がコントロールしています。強いストレスを受けると自律神経のバランスが乱れて、大腸のぜん動運動が鈍くなり、悪玉菌が活発になる環境に傾いてしまいます。自律神経のバランスを整えるには、朝コップ1杯の水を飲むことや1日3食食事をしっかり摂ることも有効とされています。このような食生活を心がけて腸内環境をよくして頂きたいですね。

司会者：習慣的に乳酸菌を簡単に摂り入れるには、ヨーグルトのような食品が便利と思うのですが、乳酸菌商品なら全てプロバイオティクスなのですか？またどう商品を見極めたらよいでしょうか？

菅 谷：はい、乳酸菌商品すべてがプロバイオティクスと呼ばれるわけではありません。またプロバイオティクス商品でも「プロバイオティクス」と明記してあるものばかりではありません。しかし科学的な証明に基づいてその機能性の表示が許可されていますから、「生きて腸まで届く」「リスクと戦う乳酸菌」「強さ引き出す乳酸菌」などの機能性表現がされているものや、有効性や安全性が立証されている特定保健用食品のマークが付いているもの、乳酸菌名が表示されているものを選ぶとよいのではないのでしょうか。

司会者：乳酸菌名が表示してあるということですが、乳酸菌の種類によって効果が違うのですか？

菅 谷：はい、乳酸菌は種類によって期待できる効果が違います。便通の改善にはシロタ株、ラブレ菌、ビフィズス菌 BY 株、ガセリ菌 SP 株などです。免疫力強化に期待できるものはシロタ株、ラブレ菌、ガセリ菌 SP 株、ロイテリ菌などです。花粉症に期待できるものは BB536 菌、LGG 株、シロタ株、高血圧の改善には BC90 株、CM4 株、コレステロール値の改善には、ガセリ菌、N - 1 株、大腸がんのリスクを下げることに期待できるものは、シロタ株、BB536 株です。ご自分の目的や期待する効果にあわせた乳酸菌を選ぶとよいでしょう。そして、ただ単に乳酸菌を摂るだけでなく、普段から栄養の偏りや不足がないバランスのよい食事を心がけましょう。乳酸菌の効果をより引き出す食事をして腸内環境を整え、健やかな毎日が送れたらいいですね。