

腸内フローラってなに？

「腸内フローラってなに？」

腸内フローラとは

皆さんは、腸内フローラという言葉聞いたことはありますか？

腸内フローラとは、腸の中に生息している細菌のことです。

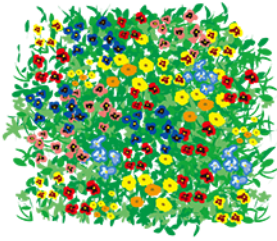
私たちの腸の中には、1,000種類以上の細菌が約100兆個住んでいます。

細菌は1つの種類ごとに塊

腸の壁に張り付

ているの

ですが、その様子がカラフ



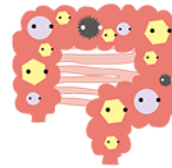
るようになりました。

細菌は

『善玉菌』

『悪玉菌』

『日和見菌』



の3種類に分けられます。

『善玉菌』・・・腸内環境を

整える

『悪玉菌』・・・毒性物質を

作り出して腸内環境を悪

くさせる

『日和見菌』・・・善玉菌・悪

玉菌の優勢なほうの味方に

つき、その仕事を手助けす

る

腸内環境が悪化すると・・・

腸内フローラのバランスが乱れて腸内環境が悪くな

ると、便秘や下痢だけにな

く、皮膚トラブルやアレルギー

小椋 麻美
(健康管理センター 保健師)

保健師



ギーを引き起こすこともあります。また、腸では免疫細胞を作るため、腸内環境が悪くなると免疫機能も低下してしまい、感染症やさまざまな病気を引き起こします。

腸内環境をよくするために

腸内環境を良くするには、腸内フローラのバランスを良くすること、腸内細菌の多様性を高める(より多くの種類の細菌が共存すること)がポイントです。

腸内環境は食べたものに大きく左右されるため、食生活を見直すことが大切です。

善玉菌を増やすには、

☆善玉菌を含む食材摂取

・ヨーグルト

・納豆

・ぬか漬け

などの発酵

食品と善

玉菌のエサ

になる食材

・バナナ

・はちみつ

・野菜

などのオリゴ糖や食物繊維を含む食品を摂ることがお

勧めです。

☆偏食をしない

また、腸内細菌の多様性をより高めるために、偏食をしないことが大切です。

☆いろいろな食材を

料理をするならいろいろな食材を使ってみる、外食

