

# さくら通信 3月号



🍀 毎月、食と健康に関するお得な情報をお届けしています！

## レッツ腸活！<sup>✨ ✨ ✨</sup>

みなさんは、ご自身の腸内環境について気になったことがありますか？




「お腹の調子が悪い」という、誰もが経験のある悩みを解決すべく、今月号では「腸内フローラ」に注目してみました。一緒に腸活してお腹の調子を整えましょう！



## 腸内フローラとは？<sup>※1</sup>

●小腸の一部と大腸に棲みついている細菌は1000種以上あり、それらの細菌は種類ごとに塊となって腸の壁に隙間なくびっしりと張り付いています。その様子が、品種ごとに並んで咲くお花畑に見えることから「腸内フローラ」と呼ばれるようになりました。正式な名称は「腸内細菌叢(ソウ)」です。

### 腸内細菌の分類<sup>※2</sup>

分類	代表的な菌	働き・身体への影響	理想的な割合
善玉菌 	・ビフィズス菌 ・乳酸菌	・体によい働きをする菌。 ・人間にない消化酵素で栄養素を分解する。 ・有害物質の分解や体外への排出に役立つ。 ・腸内環境を整え、悪玉菌を減らす。	2割
悪玉菌 	・ウェルシュ菌 ・ブドウ球菌 ・大腸菌（有毒株）	・体に悪い働きをする菌。 ・有害な化学物質をつくる。 ・老化を促進させ、がんのリスクを高める ・免疫力が低下すると増え、さらに免疫力を低下させる。	1割
日和見菌 	・バクテロイデス ・大腸菌（無毒株） ・連鎖球菌	・健康なときは特に働くことのない菌。 ・悪玉菌が優位になったり体が弱ったりすると、悪玉菌と同様に有害な作用を及ぼす。	7割

★腸内細菌には、善玉菌、悪玉菌、日和見菌があり、これらのバランスは、「善玉菌2割、悪玉菌1割、日和見菌7割」が理想的といわれています。しかし、食生活の乱れ、運動不足、睡眠不足、ストレスなどによる自律神経の乱れ、便秘、細菌感染、加齢など、ちょっとしたことが原因で腸内フローラのバランスは崩れてしまいます。

★腸内フローラが理想のバランスとなるよう、**食事や適度な運動、休息など、生活習慣を見直してみましょ！**日ごろから、悪玉菌を過剰に増やさないこと、善玉菌を優勢にしておくことが大切です！

# 腸内フローラのバランスを整える食生活<sup>※3</sup>

●腸内フローラのバランスを整える食生活で大切なポイント3つ！

## ①毎日3食、定期的にバランス良く食べる

- ・食事を抜かない
- ・主食、主菜、副菜をそろえる
- ・PFCバランスを意識する

P：たんぱく質  
13～20%

F：脂質  
20～30%

C：炭水化物  
55～65%

★バランスの良い食事について詳しく知りたい方は  
さくら通信6月号、6月増刊号をご覧ください！



## ②善玉菌を含む食品(発酵食品や乳酸菌飲料)を食べる<sup>※4</sup>

- ・善玉菌を含む食品には、**発酵食品**や**乳酸菌飲料**があり、ヨーグルト、納豆、チーズ、甘酒、ぬか漬け、キムチ、みそなどはビフィズス菌、納豆菌、麹菌、乳酸菌などの善玉菌を含んでいます。
- ・食べた後の善玉菌は、腸内にある程度の期間は存在しますが、**しばらくすると体の外へ排出されるので毎日食べることが大切です。**ただし、塩分や糖分の多い食品もあるので食べ過ぎには注意しましょう！

- ・納豆
- ・甘酒
- ・ヨーグルト
- ・乳酸菌飲料

塩分注意！

- ・チーズ
- ・ぬか漬け
- ・キムチ
- ・味噌

## ③善玉菌のエサとなる食品(オリゴ糖と食物繊維)を食べる<sup>※4</sup>

- ・善玉菌のエサとなる食品には、**オリゴ糖**や**食物繊維**を多く含むものがあります。どちらも消化されずにそのまま大腸に到達し、善玉菌のエサとなることで腸内環境を整えてくれます。

★食物繊維について詳しく知りたい方はさくら通信10月号をご覧ください！

### オリゴ糖を多く含む食品

玉ねぎ・ゴボウ・長ねぎ・大豆、大豆製品・バナナなど



### 水溶性食物繊維を多く含む食品

バナナ・リンゴ・納豆・里芋・きのこ類・こんにゃく・海藻類・オクラなど



### 不溶性食物繊維を多く含む食品

さつまいも・かぼちゃ・豆類・きのこ類・大根・ブロッコリー・れんこんなど



・善玉菌と善玉菌のエサを多く含む食品を一緒に摂ると、効率よく善玉菌を増やすことができおすすめです！

例：ヨーグルト×バナナ



メールやSNSでも相談をお待ちしております！

桜町調剤薬局 管理栄養士 武藤 菜央

Mail: [sakuramati.nao@outlook.jp](mailto:sakuramati.nao@outlook.jp)

Twitter: [sakuramati\\_nao](https://twitter.com/sakuramati_nao)



- ※1 厚生労働省 腸内細菌と健康 (<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-05-003.html>)
- ※2 免疫力がアップする！胃腸のしくみ (澤田幸男,成美堂出版,2023)
- ※3 栄養教室がすぐ〜盛り上がる！疾患別わくわくスライド&シナリオBOOK (北島幸枝,株式会社メディカ出版,2022)
- ※4 知っておきたい栄養学 (白鳥早奈英,最新版 知っておきたい栄養学,2014)

