

腸内細菌を大切にしましょう

食に関連する予防医学と豆知識

皆さんのお腹にある「腸」ですが、「セカンド・ブレイン（第2に脳）」とも言われているのをご存じでしょうか。ここには神経細胞が脳の半分もあり、自律神経支配（自分で調節できない所）で、心臓と同じく独立しています。そして、そこには沢山の細菌が住んでいます。腸の長さは約7m、表面積はテニスコート1面分になります。ここに種類にして約400種、その数100兆個、重さ1Kgにもなる菌が群生しています。善玉、悪玉、日和見菌の三つに大別され、善玉菌の代表がビフィズス菌などの乳酸菌です。これらの菌と共生することで、様々な恩恵を受けていることを知って頂き、愛おしく感じて欲しいと思います。

- (1) 食物を消化し、栄養分を更に小さく分解して吸収しやすくしてくれます。
- (2) 乳酸菌は文字通り、乳酸を作り酸性になり、悪玉菌の勢力を弱めます。
- (3) 免疫力を活性化します。異物を食べるマクロファージ、癌細胞をやっつけるNK細胞などの活動を高めてくれます。菌が居ることで、免疫システムが構築されているのです。
- (4) それと同時に、アレルギー反応や自己免疫疾患を起きにくくします。
- (5) 有害物質の分解と無害化に役立っています。
- (6) ビタミンや酵素、ホルモンを作ってくれます。
- (7) 腸の蠕動（ぜんどう）運動を促進してくれます。

善玉勢力が強まると日和見菌と同盟を結び、悪玉菌をおとなしくさせることが解っていますが、善玉菌の定着は悪いため常に補給が必要です。まずはプレーンヨーグルト(ビフィズス菌)やヤクルト(加糖イ菌)などの生きた乳酸菌、納豆などの発酵食品が良いでしょう。オリゴ糖が豊富な蜂蜜を組み合わせると善玉菌が増えます。そうすると腸の中で発酵が起こり、オナラや便の悪臭が減ります。その便は柔らかめで、色は明黄色系になります（焦げ茶で臭いと悪玉優位）。腸内細菌叢を崩しやすいことは、ストレス、疲労こんぱい、睡眠不足、便秘（繊維質&水分&運動不足も関与）、抗生物質（善玉菌も死ぬ）ですから、この点も気をつけて下さい。腸内細菌叢は腸と共に免疫システムに深く関わっているため、癌やアレルギーの方は特に善玉菌が優位になるように気をつけるべきと考えます。普通に健康を維持しようとする方にも極めて重要なのは言うまでもありません。