

免疫カアップの秘訣は 腸内環境めんえきりよくにあり!



本部保健師 加藤 暁子



保健室
中建国保の

新型コロナウイルス感染症の流行により、「免疫力」が注目されています。「免疫」とは、ウイルスや細菌などの病原菌から体を守る防護システムのことで、体内の免疫機能の約70%が腸（小腸・大腸）に集中しています。今回は、病原菌に負けない「免疫力」アップのポイントをお伝えします。

ポイント 腸内細菌の バランス!

腸の中には「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」の3つの種類の細菌が、約100兆個以上すんでいます。それぞれの働きは下図の通りで、理想的なバランスは【善玉菌2：日和見菌7：悪玉菌1】といわれています。

日和見菌は、善玉菌・悪玉菌のうち、優勢な方に味方をするので、善玉菌優位の環境を保つことが大切です。



腸内細菌のバランスは、体調・食生活・年齢・ストレス・抗生物質などの薬の服用…といった、様々な要因によって日々変化しています。

食事

もともと日本人は野菜や穀類中心の食生活で、善玉菌にとって良い環境でした。肉類中心の食生活に代わると、油や動物性たんぱく質を好む悪玉菌が増えてしまいバランスが崩れやすくなってしまいます。

加齢

乳幼児の腸内環境は善玉菌がいっぱいですが、成長するにつれて腸内は変化します。老年期になると悪玉菌が急激に増えてしまいます。

ストレス

腸と神経は密接な関係にあるため、精神的なストレスによって腸内環境が乱れてしまうことがあります。

良い腸内環境を保つために …



ポイント
自分の腸に合う
食品を見つける

腸内環境を整えるものには、
発酵食品や食物繊維せんいなどがあります。
しかし、人によっては下痢や腹痛を
起こしてしまうこともあるので、
自分の体に「合う」食品を選びましょう。



発酵食品の多くに含まれる乳酸菌やビフィズス菌は、腸内細菌の活性化が期待できます。



食物繊維が多い野菜や豆類、海藻類には腸内細菌のバランスを整える効果があります。

ポイント
偏った食事や
不規則な食習慣
に要注意!

毎日の食事
いろいろな食材を使ったり、
間食に注意するなど、できる
ことから始めてみましょう。



● 食事はバランスよく食べましょう。

高脂肪や高たんぱくに偏った食事は、腸内細菌のバランスを崩したり、腸粘膜のバリア機能を低下させたりします。肉類はたっぷりの野菜と組み合わせ、適量を摂りましょう。

● 規則的に食べましょう。

規則的に食べることで、胃腸の消化・吸収がよくなり、腸内環境も整います。1日の食事の始まりである朝食は、胃腸の働きを促すために重要です。

● よく噛んで食べましょう。

噛むことで唾液による消化が進み、胃腸への負担が抑えられます。

● 空腹の時間をつくりましょう。

腸にはリセットする「お掃除時間」が必要です。ちょこちょこ食べることは避け、食事と食事の間を4時間以上空けるようにしましょう。