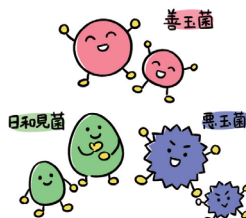


免疫力アップのカギは腸内フローラ

私たちの腸には平均200種類、100兆個以上の細菌が棲息（せいそく）しています。これらの腸内細菌は集団を作り、顕微鏡で覗くとお花畑のように見えることから、「腸内フローラ」と呼ばれます。腸内フローラのバランスが乱れると、免疫力が弱まり様々な不調の元に。毎日の食習慣を見直し、腸内フローラを整えましょう。

腸内細菌は3種類

腸内細菌には「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」の3つがあります。大切なのはバランス。免疫力を高めるには善玉菌2、悪玉菌1、日和見菌7の比率がよいとされます。



7：2：1 が腸内フローラの黄金バランス！

加齢で悪玉菌が増える

腸内フローラのバランスは年齢によって変化します。赤ちゃんの腸内フローラは90%以上が善玉菌（ビフィズス菌）ですが、老年期になると多くの人は悪玉菌が急増します。ただし、若くても食生活の乱れやストレス過多などにより悪玉菌が増えるケースも。このような状態になると便秘や下痢の他、様々な不調が表れやすくなります。

腸内フローラを整えて不調解消！

腸内フローラを整えることで様々な病気の予防・改善につながります。なかなか治らない不調がある人は、生活習慣を見直してみましょう。

大腸がん予防

高カロリー、高脂質の食事や食物繊維不足で大腸に負担をかけていることが原因の一つとされています。善玉菌のエサとなる食物繊維をしっかり摂り、腸内環境を整えることが大腸がんの予防に。

うつ病予防

腸内の善玉菌の量が増えると、「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンやドーパミンの分泌が増えるため、うつ病の予防に。

ダイエット効果

腸内の日和見菌には「デブ菌」（→P31）と呼ばれるものがあり、これが増えると太りやすい体になります。食生活を見直し「デブ菌」を減少させれば糖質の吸収率が低くなり、肥満を防ぐことができます。

アレルギー予防

過剰に清潔な環境で育った子どもはアレルギーが出やすいとされています。多くの菌に触れることで、アレルゲンに対応できる腸内フローラが整っていきます。

感染症予防

除菌のし過ぎは善玉菌まで減少させてしまうこともあり、感染症にかかりやすくなります。抗菌・除菌グッズの使い過ぎに注意。



腸内フローラを整えて病気をよせつけない体！