

5月号

# 栄養だより

## ～腸内フローラと腸内細菌～

腸内は顕微鏡で覗くと、まるで植物が群生している花畑（flora：フローラ）に見える事から「腸内フローラ」とも呼ばれています。今回はそんな腸内フローラに住む菌についてお話していきたいと思います。



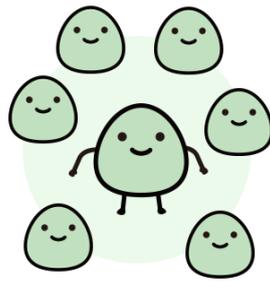
私たちの腸内には1000種類もの多種多様な細菌がバランスを取りながら腸内環境を良い状態にしています。腸内に住む腸内細菌の種類や数は一人ひとり異なり、一生変わらないとも言われています。

この1000種類もの腸内細菌を分類分けすると、善玉菌・日和見菌（ひよりみ菌）・悪玉菌の3つに分類することができます。

善玉菌はビフィズス菌や乳酸菌などのことで悪玉菌の侵入や増殖を防いだり、腸の運動を促すことによってお腹の調子を整えます。



善玉菌



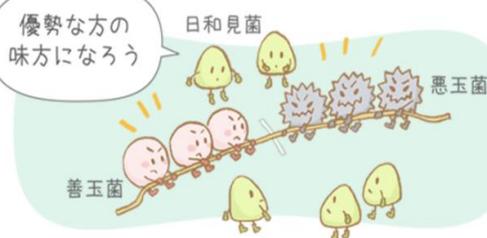
日和見菌



悪玉菌

悪玉菌の好物は動物性のたんぱく質や脂質です。肉類やお菓子などを食べ過ぎると消化しきれなかった栄養素が悪玉菌のエサとなり、悪玉菌が増殖すると腸内環境が悪くなります。

日和見菌は普段はおとなしく、善玉菌・悪玉菌のうち優勢な菌と同じ働きをします。



腸内フローラには「善玉菌2：悪玉菌1：日和見菌7」という理想のバランスがあります。善玉菌が優勢な状態であれば日和見菌が善玉菌と同じ働きをし、発酵活動が行われ腸内環境を整えます。しかし、悪玉菌が優勢になると日和見菌は悪玉菌と同じ働きをし、腐敗活動を行います。



腸内環境は年齢だけでなく、腸内環境は食べたものに大きく左右されます。特に高脂肪の食事は腸内フローラを崩してしまう恐れがあります。

野菜やキノコ、海藻類などもしっかり食べて、毎日バランスのいい食事を心がけましょう！！

参考資料：ビオフェルミン製薬

ひまわり薬局 管理栄養士 武田 知芳里

栄養相談 550円、相談時間は1回30分程度で実施しています。お声掛けください。