



【伊勢市】  
 医療法人 MSC  
 齋藤 公正 理事長  
 <経歴>  
 愛媛大学医学部卒  
 山田（現伊勢）赤十字病院  
 呼吸器科副部長  
 <現在>  
 さいとう内科呼吸器科  
 三重スリープクリニック院長  
 三重ハートセンター非常勤医

病気の基礎知識や予防法をアドバイス

# Simple 健康カルテ

## File No.19 「腸内フローラ②」

— 腸内フローラの整え方 —

前号では「腸内フローラの基礎知識」として、そのバランスが人の健康・病態を左右することを紹介しましたが、まずその具体例の一部を紹介します。

肥満・米国のゴードン博士は、無菌のマウスを2つのグループに分けて、肥満マウスと正常マウスの腸内フローラをそれぞれに与えた所、肥満マウスの腸内フローラ群の方が、約2倍近く脂肪が増加したと報告しました。それまでは太りやすい体質は遺伝によると考えられていましたが、「**腸内フローラを整えれば肥満は改善できる。**」と常識をくつがえす発表となりました。

がん…ある種の乳酸菌が、大腸がん発症の予防効果がある事も明らかになって来ました。また、大豆などに含まれるイソフラボンがヒトの体内で「エクオール」になり、女性ホルモン様の働きをし、「乳がんの発症リスクを下げる、お肌のシワを防ぐ」と考えられています。男性にとつては、「前立腺がんや男性型脱毛症の予防効果」が期待できます。しかし腸内環境が良くないと「エクオール」はつくられにくくなり、つまり、「**腸内フローラを整える事で、がんや老化の予防効果が期待できる。**」訳です！

### 【腸内フローラの整え方】

①腸内フローラを整えるための基本的考え方  
 まず最も大切な事は、善玉菌がすみつき増殖しやすい腸内環境をつくり、逆に悪玉菌がすみつきにくくする事です。

(1)添加物や防腐剤、トランス脂肪酸が多い偏った食事をしない事。添加物、防腐剤、塩素等、善玉菌が生きにくくなってしまふからです。

(2)善玉菌のエサになるオリゴ糖や食物繊維を多く取る事。

(3)悪玉菌のエサになる動物性脂肪は少なめにし、悪玉菌が増殖しにくい様に毎日排便する事。ですから食事だけでなく、運動などの生活習慣も大切です。

### ②腸内フローラを整えるための具体的な食材

※腎臓などの病気のある人は、主治医の指示に従ってください！

(1)基本は「まごわやさしい」です。以前本誌の健康カルテでも紹介した食材の覚え方です。これらの食品を偏りなく摂取することで、腸内フローラは格段に整いやすくなります。毎日意識していく姿勢が大切です。

(2)なかでも腸内フローラを整える観点から、特にオススメの食材を紹介します。

**わかめ等の海藻類**…わかめだけでなく、昆布やメカブ等メリのある海藻類は、フコダインを豊富に含みます。善玉菌のエサになる食物繊維だけではなく、全身の健康にも作用します。便秘解消にもなり、悪玉菌の増殖を防ぎます。

**味噌**…大豆から発酵された発酵食品であり、豊富な善玉菌を含みます。前述の「エクオール」が作られやすくなります。特に味噌汁は海藻もとることができま



すので、おすすめです。  
**きのこ**…腸内フローラを活性化する食材です。βグルカンという成分が豊富で、強力な抗酸化作用があり、免疫細胞を刺激する働きもあります。βグルカンは水溶性で、汁物にして飲むのもよいです。

**たまねぎ**…オリゴ糖と水溶性食物繊維をバ



ランスよく含んでいます。

**酢**…短鎖脂肪酸の一種である酢酸が含まれています。また、酢があると、腸内細菌は効率よくこの短鎖脂肪酸を作ることが出来ます。この短鎖脂肪酸に発がん予防や抗肥満の働きがあるとされています。

**納豆**…たくさんの善玉菌が含まれています。

**ごぼう**…食物繊維が豊富で、善玉菌のエサとなります。人の腸は食物繊維を消化でき

ませんが、腸内細菌はこれを発酵させて、短鎖脂肪酸などの成分を作り出します。



**バナナ**…食物繊維を豊富に含むので、善玉菌にとつて最適なエサになります。さらに善玉菌を増やすオリゴ糖も含まれます。くわえてビタミシB群が豊富で、美容にも最適です。

### ③「プロバイオティクス」

今の医学では、体内に病原菌が侵入すると薬で退治する治療が主体です。その薬を抗生物質「アンチバイオティクス」と呼びます。これに対し、腸内フローラを整えるために用いられるのが、「プロバイオティクス」＝**生きてたまま腸に届く善玉菌またはそれを含む食品**の事です。このプロバイオティクスを利用し、病気を予防治療するのが、今後期待される分野です。その善玉菌を増殖させるオリゴ糖や食物繊維を持ち合わせた混合食品がサプリメントとして販売されています。ヨーグルトも良いのですが、それだけで乳酸菌を摂ろうとしても、乳酸菌や糖分を摂り過ぎてしまう危険性があります。まずは、バランスよく上記の食材をとりながら、その上で各自が目的に応じたサプリを併用するやり方がおすすめです。