

栄養士のちょこっと情報

皆さん、こんにちは！

栄養士からちょこっと「良い話」をお伝えできればと思い、このコーナーを設けました。

栄養の事・健康の事・知って得する事などちょこっと情報をお話しします。

4月に入りほかほか陽気がこのまま続くのかと思いきや急に冷え込んだり、このように気候の変動が激しいと体調も崩しやすくなります。そこで今回は、体調管理の方法の一つとして「腸活」についてお話しようと思います。

「腸活」とは、腸内環境を整えて健康の維持・増進を図ることです。ここ数年、様々なメディアで紹介され話題となっている「腸活」ですが、なぜこれほど注目されるのでしょうか。それは、腸内環境の良し悪しが私たちの健康に大きな影響を及ぼすことがわかってきたからです。

腸内環境の良し悪しは、腸内細菌のバランスが保たれているかどうかで決まります。腸内細菌には、ビフィズス菌や乳酸菌のような身体に良い影響を及ぼす「善玉菌」、サルモネラ菌のような毒素や腐敗産物を作り出す「悪玉菌」、その他の「常在菌」とがあり、これらの菌が常にせめぎ合い、多種多様な細菌が群れをなしていることからお花畑に例えて「腸内フローラ」とも呼ばれます。

この腸内フローラは、生活習慣によって大きく変化します。そのため、腸内フローラのバランスを改善するには生活習慣を改善していかなければなりません、それがなかなか難しい方も多いと思います。そこで、私が最も簡単に取り組める方法としておすすめしたいのが、ヨーグルトなどビフィズス菌を含む食品を摂取することです。

ビフィズス菌は腸内の善玉菌の99%を占めているため、それが生活習慣の乱れによって減少してしまうと腸内フローラのバランスは崩れてしまいます。そのため、ビフィズス菌の数を減らさないようにすることが腸内フローラを保つ上で重要になってきます。

ビフィズス菌には整腸作用のほかにも優れた働きがあります。ヒト由来（ヒトの腸内にすんでいる種類）のビフィズス菌BB536には、毒素産生菌の除菌作用、インフルエンザ発症予防作用、術後感染予防作用、花粉症状の緩和作用があることがわかっています。

ビフィズス菌は種類が多く働きも様々ですが、どの種類であっても身体によい細菌です。例えばカップヨーグルト1個を週に1、2回摂取するだけでも「腸活」になります。効果が現れるまでに時間を要するかもしれませんが、継続することが大切です。

食べ方のポイントとしてはオリゴ糖や水溶性食物繊維を含む食品と一緒に摂取すると効果的です。オリゴ糖と水溶性食物繊維、どちらもビフィズス菌の栄養となるものです。ドライフルーツには水溶性食物繊維が多く含まれているので個人的にはおすすめです。また、ドリンクタイプのもので効果は同じです。生活スタイルと好みに合うものを選んで、ぜひ「腸活」にチャレンジしていただけたらと思います。

最近話題の「腸活」は、健康に良いことばかりですね♪
自分に合った方法でチャレンジしていきたいです！

