



腸内環境を整える食生活のススメ

冬は、寒さや気温差、運動不足などにより、腸内のバランスが乱れやすい季節です。また腸内環境が乱れていると免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなります。今回は、腸の働きをよくする食生活についてご紹介します。

「腸内環境を整える」ってどういったこと?

私たちの腸内には、1000種類にもおよぶ様々な細菌がおよそ100兆個も生息しています。これらは、腸内フローラや腸内細菌叢(そう)と呼ばれますが、体に良い影響を及ぼす「善玉菌」、悪い影響を及ぼす「悪玉菌」、そのどちらでもない菌(一般に「日和見菌」と呼ばれます)の3種に大別されます。

腸内環境の良し悪しは、この3種のバランスによって決まります。つまり、善玉菌が悪玉菌よりも優勢となり、悪玉菌が腸内に住み着くのを抑えられている状態が、腸内環境が整っているということになります。反対に、生活習慣やストレスなどが要因で悪玉菌が腸内に増殖し、善玉菌よりも優勢になってしまふと、腸内が不健康な状態となり、便秘や下痢、消化不良といったトラブルを引き起こすこともあります。

◎参考:あなたの腸内環境を簡単チェック!

- 毎日排便がない
- 便の形がバナナ状ではない
- 口臭・体臭を感じることもある
- アレルギーがある
- 肌荒れが気になることがある
- 胃腸の重さを感じる
- なんとなく体がだるいと感じる

※当てはまる数が多いほど、腸内環境が悪化している可能性があります。

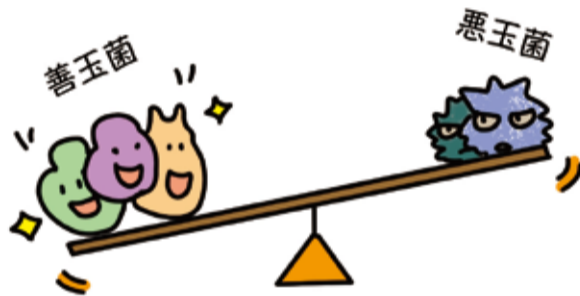
腸内バランス＝栄養バランス!

先述のように、腸内環境を整えるためには、善玉菌が優勢となるようにバランスを整えることが重要です。腸内細菌は、私たちが食べたものをエサとして、様々な活動を行っています。このことから、私たちの食生活は腸内環境

にそのまま直結していることが分かります。ここからは、腸内環境を整えるために心掛けた生活習慣、主に食事について詳しく見ていきましょう。

まず、腸内環境が悪化する、つまり悪玉菌が優勢になりやすい食事とはどのようなものでしょうか。悪玉菌が増殖しやすい食事の特徴として、①脂質・たんぱく質の摂りすぎ②食物繊維の不足があげられます。

本来、腸内細菌が理想的なバランスを保っている状態であれば、腸内は酸性の状態ですが、アルカリ性に傾くと、悪玉菌が増殖しやすい状態になります。脂質やたんぱく質を摂りすぎると、腸内がアルカリ性に傾くため、悪玉菌が優勢となりバランスを崩してしまうのです。また、私たちが食べた食物繊維は、消化されずに腸まで届き、善玉菌のエサとなります。昨今の日本人の食事においては、10代以上のすべての世代で食物繊維が不足していると言われますが、慢性的な食物繊維の不足は、腸内環境の乱れにつながります。



こうしたことから、大前提として「栄養バランスを整える」ことが、腸の健康のためにも重要であることがわかります。では具体的に、どのようなバランスを意識したらよいのでしょうか。

私たちの体を構成する3大栄養素といえ「炭水化物」「たんぱく質」「脂質」ですが、これらの理想的なバランスは、炭水化物50〜60%、たんぱく質13〜20%、脂質20〜25%とされています。このことを意識して、脂質・たんぱく質を極端に多く摂りすぎないこと、さらに食物繊維を積極的に取り入れることが大切です。

腸内環境を整える食事のポイント

「炭水化物」「たんぱく質」「脂質」の理想的なバランスを守るといってお伝えしましたが、ここからはより具体的に、腸内環境を整えるためにおすすめの食事内容についてご紹介します。以下にポイントをあげますので、取り入れやすいところから実践してみてください。

1. 主食の一部をもち麦やライ麦パンに換える
食物繊維といえば野菜を思い浮かべる人が多いかもしれませんが、炭水化物にも含まれていることをご存知でしょうか。食物繊維は炭水化物の一種で、米やパンといった穀物にも含まれる栄養素なのです。穀物のなかでも大麦・もち麦・ライ麦・オートミールなどは善玉菌のエサとなる水溶性食物繊維が豊富なので、主食の一部を置き換えることでも手軽に摂取できます。

2. 豆類や海藻類を意識的に食べる
豆類や海藻類も、水溶性食物繊維を豊富に含みます。納豆・おから・いんげん豆・わかめ・昆布なども意識的に取り入れるとよいでしょう。特に大豆には、整腸作用のほか腸内の善玉菌を増やすはたらきのあるオリゴ糖が多く含まれます。

◎水溶性食物繊維が豊富な食べ物

- 穀物類: 大麦・もち麦・オートミール
- 野菜類: 玉ねぎ・大根・ごぼう・にんじん・おくら・にんにく・らっきょう
- 果物類: キウイフルーツ・ブルーベリー・アボカド・パイナップル
- 豆類: 大豆・納豆・おから・いんげん豆
- 芋類: さつまいも・里芋・こんにゃく
- 海藻類: わかめ・昆布

3. 発酵食品を摂る
発酵食品には、善玉菌そのものである乳酸菌・ビフィズス菌・こうじ菌・納豆菌などが含まれており、腸内環境を整える効果が期待できます。発酵食品の主なものには、味噌・ぬか漬け・納豆・ヨーグルト・チーズ・しょうゆ・みりんなどがあります。野菜をたくさん入れた具沢山の味噌汁なら、食物繊維と発酵食品を同時に摂ることができておすすめです。

4. 塩分の摂りすぎに注意する

塩分を過剰に摂取すると、腸内の塩分濃度も高くなり、その環境で生息できる細菌が増殖していきます。その結果、腸内細菌のバランスが乱れてしまうと言われています。

このように腸内環境を整えることで、便秘や下痢になりにくい・免疫力が上がる・太りにくい・体調を崩しやすくなるこの季節、食事習慣を見直すことで腸内環境を整え、健康な毎日を過ごしましょう。



お米に混ぜて炊くだけ

もちり麦

内容量
420g (35g×12袋)

機能性表示食品

白米の22倍の食物繊維

- 食後の血糖値の上昇をおだやかにする。
- 高めのLDLコレステロール(悪玉)をさげる。

もちり五穀

内容量
400g

食物繊維たっぷり

- 大麦β-グルカン豊富な「厳選大麦」もちり麦を使用。
- もち性100%のもちり麦使用だから、お米との相性も抜群。