

なに？腸内フローラって！

菌活について知っておきたい基礎知識

100兆匹もの細菌が腸に棲みついている！

私たちのカラダのあらゆる表面に細菌が棲みついています。ヒトのからだすべての細菌を合わせると、重さはなんと1~2kg。腸の中に棲む腸内細菌は、そのうちの9割を占めており、その種類は1,000種類以上、100兆匹もの数になります。腸内細菌は種類ごとにテリトリーを保って、集団を形成。この集団を「腸内フローラ」と呼びます。

腸は、それぞれの部位によって酸素の有無や酸性の度合いなどの環境に違いがあり、腸内細菌毎に棲みやすい環境が異なります。小腸の上部では、胃酸が影響し棲みつく細菌は少なく、大腸に近づくとも数が増加します。便1gの細菌数は1兆匹にもなります。

腸内フローラとのWinWinな関係？

細菌にとって腸内は居心地のいいところだから腸内に棲みついています。食物繊維やオリゴ糖などは、腸内細菌のエサとなり、小腸で消化吸収されずに大腸まで届きます。腸内は細菌にとってエサが豊富な環境です。また、酸素が少ないことも多いことから、腸内は細菌が好む場所の1つです。

私たちの腸に都合よく腸内細菌が棲みついているだけでなく、腸内細菌の中には、酸を作りだし、腸内環境をキレイに整えてくれる効果もあります。特に、短鎖脂肪酸と呼ばれる酸（特に酪酸）は、大腸が働くためのエネルギー源にもなり、腸内細菌と私たちはWinWinな関係なのです。

理想的な腸内フローラは、研究でわかってきた！



腸内フローラを構成する細菌は、有用菌（善玉菌）、有害菌（悪玉菌）、日和見【ひよりみ】菌と大きく3つのタイプに分けられます。

腸内フローラのいい状態とは、有用菌（善玉菌）の働きで有害菌（悪玉菌）の増殖が抑えられていることです。理想的なバランスは、有用菌（善玉菌）：有害菌（悪玉菌）：日和見菌 = 2：1：7の割合がよいとされています。近年の研究で、それぞれの細菌の中に、良い働きをする菌とそうでない菌がいたりすることもわかってきました。

腸内細菌のバランスも重要ですが、重視されているのが腸内細菌は多様性であること。仲良く色々な細菌が共存することが大切です。

「腸内フローラ検査」で腸内の細菌状態を把握してみませんか？



※イメージ

腸内フローラは、健康な状態であれば大きな変動はありません。年を重ねるとバランスは徐々に変化します。60代以降は、一般的に有用菌（善玉菌）代表のビフィズス菌が減り、有害菌（悪玉菌）が増えます。また、偏った食事やストレス、抗生物質の使用などによっても変動します。

腸内フローラが乱れると、下痢や便秘などの原因となり、有害菌（悪玉菌）が作る毒素は、腸から吸収されると血液に乗ってカラダ全体に悪影響を与えます。また、免疫機能の低下を招き、いろいろな疾患につながることもあります。

そこで、ご自身の腸内フローラの状況を把握し、生活習慣を改善するきっかけづくりをしませんか？

「“菌活”で元気なカラダを作り、腸内フローラのバランス保つ」 そのお手伝いが出来れば幸いです。