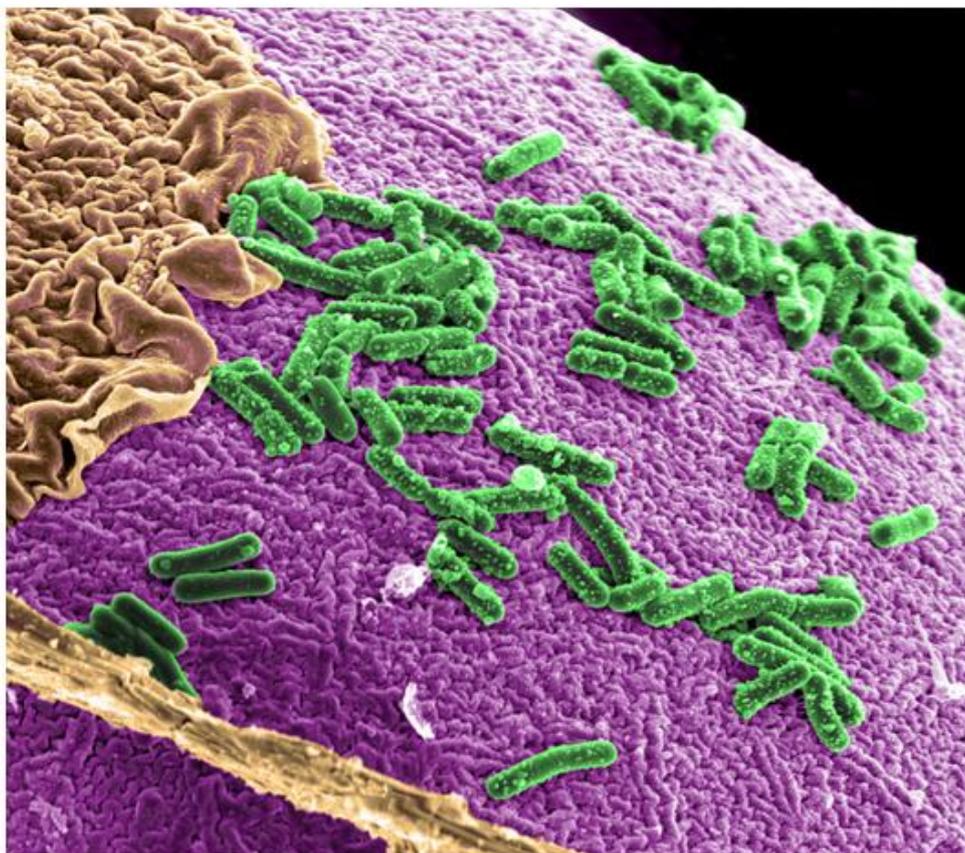


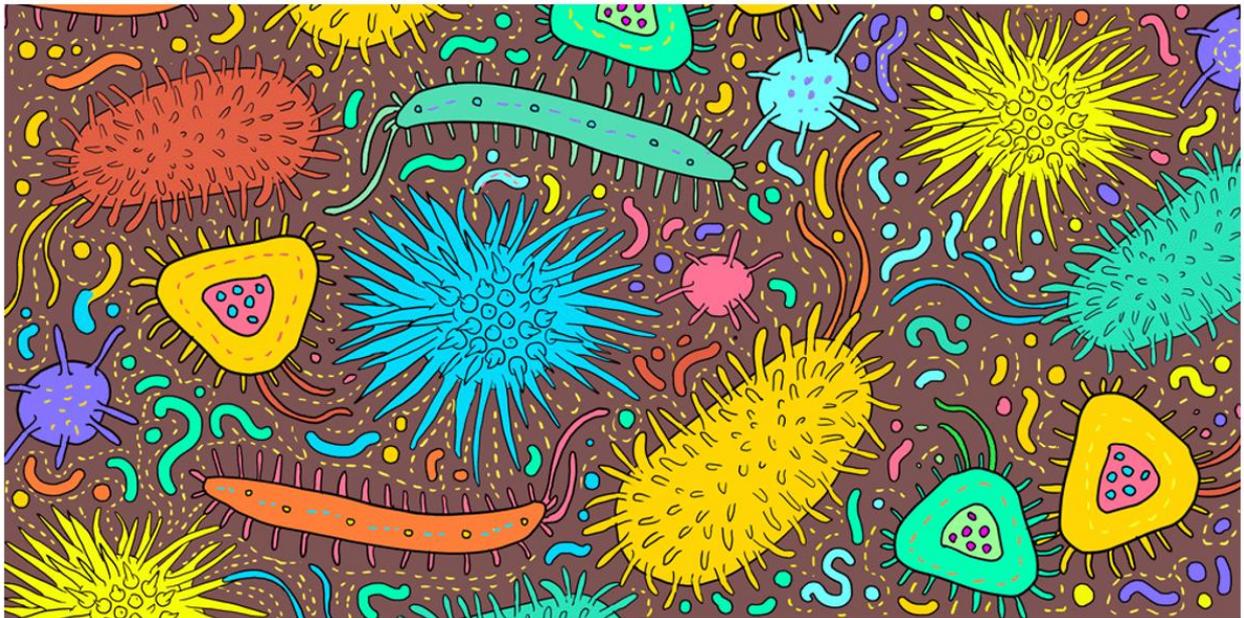
腸内細菌（腸内フローラ） について

人間の腸内には100~1000兆の細菌がフローラ（お花畑）のように棲んでおり、腸内フローラと呼ばれています。



● 「腸内細菌」は、大きく3つに分類されます

1. 体によい働きをする「善玉菌」
2. 体に悪い働きをする「悪玉菌」
3. どちらにも属さない「日和見菌
(ひよりみきん)」



| 分類 | 代表的な菌 | 作用 | からだへの影響 |
|---|--|-------------------------------------|--|
|  有用菌(善玉菌) | <ul style="list-style-type: none"> ・ビフィズス菌 ・乳酸菌 | ビタミンの合成 消化吸収の補助 感染防御 免疫刺激 | 健康維持 老化防止 |
|  有害菌(悪玉菌) | <ul style="list-style-type: none"> ・ウェルシュ菌 ・ブドウ球菌 ・大腸菌(有毒株) | 腸内腐敗 細菌毒素の産生 発ガン物質の産生 ガス発生 | 健康阻害 病気の引き金 老化促進 |
|  日和見菌 | <ul style="list-style-type: none"> ・バクテロイデス ・大腸菌(無毒株) ・連鎖球菌 | | 健康な時は、 おとなしくしているが からだが弱ったりすると、 腸内で悪い働きをする |

出典： 大塚製薬 からだと食物繊維 http://www.otsuka.co.jp/health_illness/fiber/
より引用



● 腸内フローラの働き

- 免疫力

- ➔ 免疫細胞の約70%を占める

- 病原菌の排出

- ➔ 病原菌を下痢などで体外に排出

- 病気を予防する

- ➔ 糖尿病、肥満、がん、心筋梗塞

- セロトニンを生成する

- ➔ ストレスやうつ病を予防する

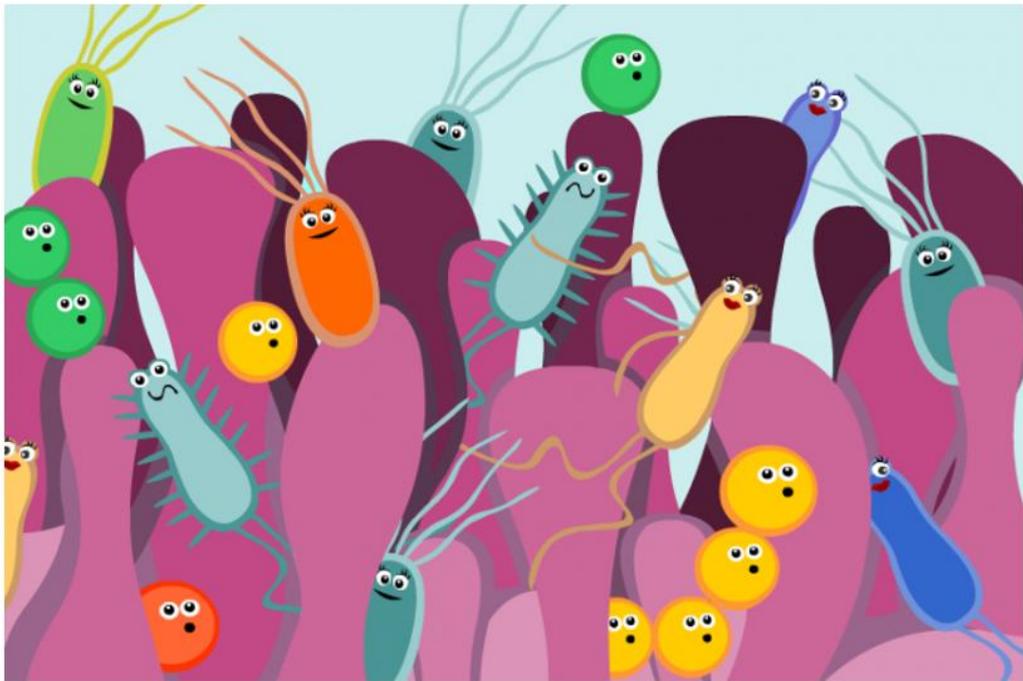
- メラトニン

- ➔ 睡眠にかかわるホルモン

- ドパミン

- ➔ やる気や運動にかかわるホルモン

- ビタミンBを作る
 - ➔ 健康に不可欠
- ビタミンKを作る
 - ➔ 動脈硬化、骨粗鬆を予防する



- そのほか、喘息、自閉症、アレルギー、潰瘍性大腸炎、クローン病、過敏性腸症候群などさまざまな病気と関係しています。

- 最近では、健康な人の便を移植することにより、これらの病気を治療する試みが行われ、成果が得られています。

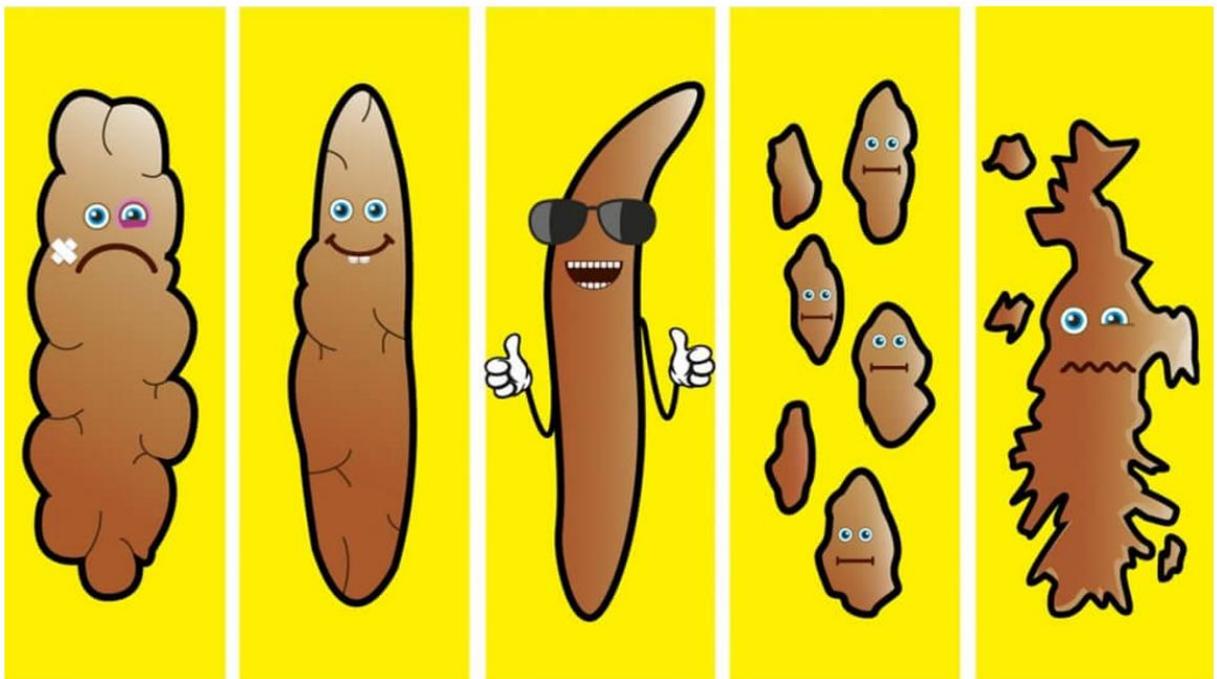


● 腸内フローラと便

- 私たちの便のほぼ半分は腸内細菌で成り立っています。



- 腸内環境が整えば、バナナのような便が排出されます。
- 便が「臭い」、「固くコロコロ」、「下痢」は腸内環境がよくない証拠です。



● 腸内フローラを整えるためには

- 善玉菌：悪玉菌：日和見菌を
2：1：7に整える

善玉菌（ビフィズス菌、乳酸菌など）

悪玉菌（大腸菌、ウェルシュ菌など）

日和見菌（腸球菌、バクテロイデスなど）



○ とるべきもの

- 食物繊維の多い野菜や豆類
- 海藻類
- オメガ3系脂肪酸（EPA、DHA、青魚、くるみ、豆類など）
- 発酵食品（味噌、納豆など）
- ヨーグルト
- 野菜や果物のスムージー
- オリゴ糖（玉ねぎ、アスパラガス、にんにく、バナナ、など）

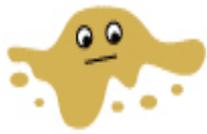


× 避けるべきもの

- 動物性脂肪や合成食品など
- 糖質やグルテン（パン、ケーキなど）
- 食品添加物
- 悪い油
- 抗生物質やピル
- ストレスや睡眠不足



◎ 食物繊維をとりましょう

| | | | |
|---|--|--|------------------------|
| 不足気味です | 不足しています | かなり不足しています | かたい ↑ ↓ やわらかい |
|  食物繊維を摂れていますが、少し不足しているようです。食生活にもう少し食物繊維を取り入れましょう。 |  食物繊維が不足しているようです。食物繊維が摂れるような食事を心がけましょう。 |  食物繊維がかなり足りていないようです。食物繊維を意識した食事を心がけ、難しい場合は栄養補助食品で補いましょう。 | |
| 正常です | 正常です | 不足気味です | |
|  食物繊維がきちんと摂れています。この状態を維持して健康な毎日を目指しましょう！ |  食物繊維がきちんと摂れています。この状態を維持して健康な毎日を目指しましょう！ |  食物繊維を摂れていますが、少し不足しているようです。食生活にもう少し食物繊維を取り入れましょう。 | |
| 正常です | 正常です | 不足しています | |
|  食物繊維がきちんと摂れています。この状態を維持して健康な毎日を目指しましょう！ |  食物繊維がきちんと摂れています。この状態を維持して健康な毎日を目指しましょう！ |  食物繊維が不足しているようです。食物繊維が摂れるような食事を心がけましょう。 | |
| 不足気味です | 不足しています | かなり不足しています | |
|  食物繊維を摂れていますが、少し不足しているようです。食生活にもう少し食物繊維を取り入れましょう。 |  食物繊維が不足しているようです。食物繊維が摂れるような食事を心がけましょう。 |  食物繊維がかなり足りていないようです。食物繊維を意識した食事を心がけ、難しい場合は栄養補助食品で補いましょう。 | |

黄色 ←————→ 黒褐色

出典： 大塚製薬 からだと食物繊維 http://www.otsuka.co.jp/health_illness/fiber/
より引用

=====
当クリニックでは、大学病院
と連携し、腸内細菌を整えるた
めのさまざまなアプローチを実
践しております。

ぜひ一度、ご相談ください。

