



今回のテーマ

腸を若返らせよう！

～あなたの腸年齢はいくつ？～



生活が不規則だったり、食生活の偏り、ストレス等でお通じのリズムが乱れてしまった…。

みなさんはそんな経験はありませんか？

おなかの調子が悪くなると便秘や下痢を引き起こしたり、肌が荒れたり、不快な症状が気になる方も多いと思います。

今回は、人のカラダの中でとても重要な臓器である『腸』について、ご紹介していきたいと思います。

1. 腸内環境を左右するのは？

私たちの腸内は環境やライフスタイルによって、一人一人異なります。腸内細菌は、100種類以上、およそ100兆個の細菌が勢力分布を変化させながら、腸管の壁にびっしりと棲みついています。さまざまな細菌がちょうど群生植物のように集団になっているので、その様子をお花畑にたとえて「腸内細菌叢(そう)」あるいは、「腸内フローラ」と呼んでいます。



腸内細菌は、働きによって大きく3つに分類されます。わたしたちのカラダにとって「強い味方」をしてくれる『善玉菌』、

有害成分を産出したり、腸内の食べ物の腐敗を進める『悪玉菌』、存在だけでは良くも悪くもない『中間菌(日和見菌)』です。

腸内細菌の主な働き

■善玉菌・乳酸桿菌・ビフィズス菌など

- 腸内細菌叢(そう)のバランスを良好にし、悪玉菌の影響を抑える。
- 腸の働きを整え、便秘や下痢を予防する。
- 免疫力を高め、風邪や感染症を予防する。
- 食べ物の消化吸収を促進する。
- ビタミンを合成する。

■悪玉菌・ウエルシュ菌・ブドウ球菌・大腸菌(毒性株)など

- 腸内の腐敗を進め、下痢や便秘をおこす。
- アンモニア、硫化水素、インドールなどの有害物質を作る。
- 免疫力が低下する。
- 発ガン性物質を作る。
- 下痢や便秘になりやすく、しばしば慢性化する。

■中間菌(日和見菌)・大腸菌(無毒株)、バクテロイデス(無毒株)など

- ビタミン合成など有用な働きもするが、悪玉菌と善玉菌のうち数が多いほうに味方をする細菌です。

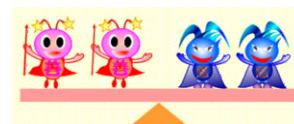


腸内は善玉菌が優位に立っているのが理想的な状態です。腸内細菌のバランスは、日々の食事や運動、加齢、環境などによっても変わりますが、腸内細菌のバランスが崩れると、腸が老化し、生活習慣病にもかかりやすくなったり体の不調を招いてしまいます。

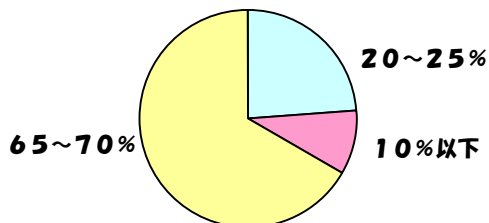
こんなことが原因で腸内バランスは崩れてしまいます…



善玉菌 悪玉菌



理想的な腸内バランス



□ 中間菌 □ 悪玉菌 □ 善玉菌

腸内のバランスは善玉菌が20%以上存在していれば、腸内環境はおおむね良好で健康とされています。

腸内にすてきなお花畑をつくるために、ふだんから十分な睡眠・休息をとり、ストレスを溜めないようにし、腸内環境よくする食品を積極的に摂るようところがけましょう！！

2. 腸年齢がいくつチェックしてみよう！

下記のチェック1～3で該当する項目の数を数えてみましょう。

チェック1 ウンチについて

- いきまないといけないことが多い
- 排便後も便が残っている気がする
- 便がかたくて出にくい
- コロコロした便が出る
- ととき便がゆるくなる
- 便の色が黒っぽい
- 出た便が便器の底に沈みがち
- 便が臭う、臭いといわれる



チェック2 食事について

- 朝食は食べないことが多い
- 朝食はいつも慌しくて短時間
- 食事の時間は決めてない
- 野菜不足だと感じる
- 肉が大好き
- 牛乳や乳製品が苦手
- 外食は週4回以上



チェック3 生活習慣について

- トイレの時間は決まっていない
- おならがおう、または臭いといわれる
- タバコをよく吸う
- 顔色が悪く、老けて見られる
- 肌荒れや吹出物が悩みのタネ
- 運動不足が気になる
- 寝つきが悪く、寝不足気味
- ストレスをいつも感じる



『1項目該当=1点』
として合計点数を診断

診断結果

4点以下⇒実年齢より若い

理想的な腸内環境です！
今の状態をキープしましょう。



5～9点⇒実年齢+10歳

まずまずの腸年齢ですが、油断は禁物です！
これ以上、老化が進まないようにしましょう。



10～14点⇒実年齢+20歳

老化進行中です！腸内環境はかなり危険です
ので生活習慣の改善を心がけましょう。

15点以上⇒実年齢+30歳

腸はもはや老人です！危険な腸内環境で、
病気になる可能性大です。
今すぐ、生活習慣を改めましょう。



診断結果はどうでしたか？点数が多いほど、腸が衰えていることを示します。できるだけ該当項目を減らすよう行動しましょう。

『ウンココミュニケーションBOOK』より引用 監修：辨野義己先生

3. 腸美人になる食事を摂ろう！

もともと、日本人の食生活は炭水化物中心で食物繊維が豊富な食材を使った献立が多く、腸内細菌にとって、とても良い環境であったと思われます。

しかし、食生活が悪玉菌が喜ぶ動物性タンパク質を多く摂る欧米化に変化してしまったため、現代人の腸内細菌は悪玉菌が多くいる環境になってしまっているようです。腸年齢の若さを握る鍵は、なんといっても毎日の食生活！！腸美人になるために、次のような食事を摂るよう心がけましょう。

①根菜を摂ろう

根菜の中でもごぼうは、食物繊維の宝庫で、ビフィズス菌の増殖を助けてくれるオリゴ糖も含んでいます。
根菜類は噛みごたえがあるので早食いや食べすぎ防止の効果も。

②大豆・大豆製品を摂ろう

豆は食物繊維、特に便の量を増やして便秘解消に役立つ不溶性食物繊維が豊富です。
また、大豆にはオリゴ糖もたくさん含まれています。

③芋類をしっかり摂ろう

長寿で知られる地方で常食される食べ物の一つは芋類。
食物繊維が豊富で便秘解消に効果があります！同時にビタミンCやカリウムも摂ることができます。

④乳・乳製品を摂ろう

牛乳や乳製品に含まれる乳糖は、腸内のビフィズス菌の増殖を助け、腸の蠕(ぜん)動運動を高めます。
ヨーグルトに含まれる乳酸菌も腸内環境を整えるのに大活躍します。

⑤野菜をしっかり摂ろう

野菜は大事な食物繊維ですが、中でもにらやブロッコリー、ほうれん草などの青い野菜は全般に含有量が多く、
ビタミンやミネラルもたっぷりです。また、玉ねぎやアスパラガスにはオリゴ糖が含まれています。



お知らせ

コスモス薬局グループでは栄養相談を実施しております。

食事・食品に関して、お気軽にお問い合わせ下さい。

◎食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

☆次回の食通信のテーマは『夏ばて』を予定しております。

栄養士：西光・植田・宇根・坂井・佐々木・篠田・新川・為政・中野・広井・廣田・藤原(汐)・藤原(知)・皆川