

スマイル通信

管理栄養士編

Vol.60

特集：腸内環境

OTC 紹介：今月おすすめの商品
～腸内環境を整える～



Smile
えがおの保険薬局

トピックス

腸内環境



寒さの厳しい時期が続いていますが、皆さん体調は崩されていませんか？冬になると、風邪やノロウイルスなどの感染症が流行します。食事で腸内環境を整えることでウイルスに負けない体を作りましょう！

腸内細菌について



人の腸内には約 1000 種類、100 兆個もの腸内細菌が生息し、これらの無数の腸内細菌は「腸内細菌叢（そう）」あるいは「腸内フローラ」と呼ばれています。そして、腸内細菌は大きく以下の 2 つに分けられます。

①善玉菌

良い菌

善玉菌の代表的なものはビフィズス菌や乳酸菌です。

腸内で悪玉菌の繁殖を抑え、腸内環境を整える役割も持ちます。ビフィズス菌は乳酸菌の一種で、乳酸と酢酸を作り出します。この酢酸が腸内を酸性にすることによって、悪玉菌の増殖が抑えられて腸の運動が活発になり、食中毒菌や病原菌による感染を予防します。

②悪玉菌

悪い菌

悪玉菌が増えると免疫力が低下します。

悪玉菌の増える原因としては、たんぱく質や脂質が中心の食事、不規則な生活、ストレス、便秘などがあります。

善玉菌：悪玉菌＝7：3 の比率が理想！



腸内環境を整える食品～善玉菌を増やすために～

①発酵食品

発酵食品に含まれる乳酸菌やビフィズス菌は善玉菌を増やします。

代表的な発酵食品は納豆、ヨーグルト、チーズ、漬物、甘酒、味噌です。

ただし、チーズや漬物など塩分の多いもの、甘酒のように糖分の多いものは摂りすぎには注意しましょう。



②食物繊維を多く含む食品

食物繊維は、腸内細菌のエサとなるため、腸を刺激してぜん動運動を活発にし、便の排泄をスムーズにさせる効果があります。

食物繊維を豊富に含む食品は、穀類（玄米に多い）、豆類、きのこ類、海藻類です。野菜ではモロヘイヤやオクラなどのネバネバ成分を持っているものや、ごぼうなどの根菜に多く含まれます。



③プレバイオティクス食品

プレバイオティクス食品はオリゴ糖や食物繊維、難消化性のデンプンを多く含みます。食物繊維は上記、オリゴ糖は玉ねぎ、ごぼう、アスパラガス、バナナ、大豆などに多く含まれます。難消化性のデンプンはライ麦パン、じゃがいも、長芋などに多く含まれます。



今月おすすめの商品～腸内環境を整える～

◎森永(株) おなか生き生きビフィズス菌

【値段(税込)】2700円

スティック1本で4つの成分を一緒に摂れます。

①ビフィズス菌 BB536

生きて腸まで届くヒト由来のビフィズス菌を1本に **100億個配合**

②シールド乳酸菌

健康力をサポートする乳酸菌を1本に **100億個配合**

③オリゴ糖

ビフィズス菌を増やす

ラクチュロースを配合(1本300mg)

④食物繊維

水溶性食物繊維を配合



◎森永(株) レモンと乳酸菌の水分補給ゼリー

【値段(税込)】150円

①電解質バランスに配慮した

さわやかな塩レモン風味の水分補給ゼリー

②手軽に乳酸菌を摂りたい方に

③汗をかいた後に



エスマイル通信に関して何かご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。

管理栄養士 山下