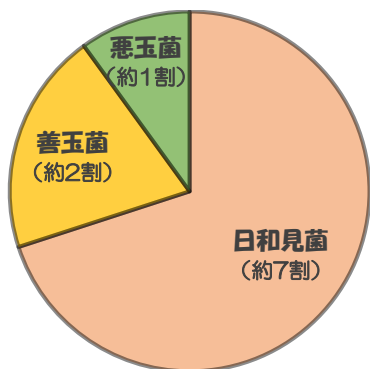


腸内細菌のバランスを整えましょう！

ヒトの腸管（主に大腸）には、細菌がおおよそ 1000 種類、100 兆個も生息しているといわれています。腸内に占める善玉菌の割合を増やし、同居人である腸内細菌と協同して、健康な体をつくりましょう！

腸内にすむ3つの菌



体内の腸内細菌の割合

- 1 善玉菌**：腸の消化・吸収を促進する(ビフィズス菌など)
体に有用な物質を生成し、腸内の有毒物質を無毒化することもあります。
- 2 悪玉菌**：腸の働き鈍らせる(大腸菌、ブドウ球菌など)
増えすぎると腸の内容物が腐敗しやすくなり、有害物質の発生率が高まります。
- 3 ひよりみ 日和見菌**：善玉菌と悪玉菌の優勢な方に同調して作用する

どうして善玉菌が増えるといいの？

1 腸の運動を活発にする

善玉菌は乳酸や酢酸などを作り、腸内を酸性にすることによって、**悪玉菌の増殖を抑えて**腸の運動を活発にします。



2 ビタミン類を産生する

善玉菌は、腸内でビタミン（特にビタミンB₁、B₂、B₆、B₁₂、葉酸など）を産生します。ビタミンには、**さまざまな栄養素の働きを助ける働き**があります。

その他

- 体の免疫機能を高める
- 血清コレステロールを低下させる
- etc.



善玉菌の割合を増やすためには？

1 「**プロ**バイオティクス」を直接摂る

プロバイオティクスとは、生きたまま腸に届き、腸内環境を整える人体に有益な微生物のことで、それを含む食品をプロバイオティクス食品といいます。

これらの菌は一定の期間を過ぎると腸内から消えてしまうため、継続的に摂取することが重要です。

例)ヨーグルト・乳酸菌飲料・納豆・漬物など、
ビフィズス菌や乳酸菌を含むもの



特定保健用食品なども市販されているので、効率的に摂取するために利用することもできます。

※利用する際は、用量などをよくご確認ください。

2 「**プレ**バイオティクス」を摂る

プレバイオティクスとは、腸内にもともと存在する善玉菌を増やす作用のある物質のことで、食品成分としては**オリゴ糖**や**食物繊維**が該当します。

消化・吸収されることなく大腸まで達し、腸内にもともと存在する善玉菌に、「エサ（炭水化物）」を優先的に与えて数を増やします。

【食物繊維の多く含まれる食品】

例)きのこ類、海藻類、豆類、いも類、根菜など



【オリゴ糖を多く含む食品】

例)大豆・たまねぎ・ごぼう・ねぎ・にんにく・
アスパラガス・バナナなど



●**特定保健用食品**：厚生労働省認可の機能性食品で、「食生活において特定の保健の目的で摂取するものに対し、その摂取により当該保健の目的が期待できる旨の表示をする食品」と定義されています。