

体調を崩しやすい季節の変わり目に、 「腸活」のススメ

腸内環境を整えることで「免疫力」がアップ。ガンや老化予防にも

腸内には約1000種類、100兆個もの細菌が寄生しています。腸内細菌は、人間が消化できない食物繊維やオリゴ糖などを餌にして繁殖。その過程で「短鎖脂肪酸」という体に有益な物質を産生しています。

短鎖脂肪酸には「免疫力」を高めて病気を予防する効果や、老化やガンの原因物質を作り出す「悪玉菌」の増加を防ぐ効果があります。短鎖脂肪酸は、「ビフィズス菌」や「乳酸菌」が中心となって、さまざまな細菌が複雑に働くことで産生されるため、多様な細菌がバランス良く共生している状態が、良い腸内環境です。

ビフィズス菌や乳酸菌には、腸内細菌の多様性を保つ働きもあり、それらの菌が優勢な腸内環境を整えることが「腸活」の目的です。方法は主に2つ。

ビフィズス菌や乳酸菌が含まれた食物を食べる

ヨーグルト、乳酸菌飲料、納豆、漬物などに多く含まれています。菌を定着させるためには、毎日継続的に食べることが大切です。

ビフィズス菌や乳酸菌の「栄養源」を食べる

「オリゴ糖」や「食物繊維」が栄養源です。特に、水溶性食物繊維のイヌリンは、ビフィズス菌の好物。

<オリゴ糖が含まれている食品>

大豆、にんにく、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、アスパラガス、バナナなど

<イヌリンが含まれている食品>

大豆、にんにく、たまねぎ、ニラ、菊芋、ヤーコン、チコリなど

腸活で免疫力を高めることで、季節の変わり目を風邪知らずに乗り切っていきましょう!



文 宮本 貴司 text by Takashi Miyamoto

Profile

株式会社デルフィーノケア 代表取締役

1972年生まれ。日本文学部卒業。事業会社でITサービス、地域コミュニティーサイトなど新規事業上げを経験後、2015年12月に代表取締役に就任。「感染症ゼロを目指して」のコンセプトのもと、警察、病院、薬局、学校、オフィス等に「まるごと抗菌」を提供しています。