

腸活のホントのはなし

その常識、間違っている!?



腸活をすれば腸の免疫力が上がる?
 腸活に必要なのは食事の改善だけ?
 整腸剤を飲めば腸活できる?
 腸活=ダイエット?



監修 田谷 隆樹 先生

学部内科小児科医病院長、総合内科専門医、医学博士。1982年日本大学第一内科大学院修了。カナダ国立オンタリオがんセンター留学、原田中央病院内科部長、千代田東方クリニック院長を経て現職。東洋医学にも詳しい。総合内科専門医として幅広い診療をモットーとする。

取材協力：ティーベック株式会社

腸内の状態を良好に保つことで、体内の環境も改善し健康な体を手に入れることにつなげられる「腸活」。具体的にどのようなことに取り組めばよいのでしょうか？今回は総合内科専門医の田谷隆樹先生に、腸活の基本と気をつけたいことについてお聞きしました。

腸活にまつわる 疑問



腸の免疫力向上に腸活は効果的?

腸活は腸の中に多数存在する腸管免疫細胞の強化につながり、腸から病原菌やウイルスなどが侵入するのを防ぐことが期待されます。



食べ物だけ気を付ければ腸内環境が改善する?

腸活のキーワードは「食事」「運動」「睡眠」の改善。食生活以外にも日常の生活習慣全般を見直すことが大切です。



整腸剤の服用が腸活につながる?

整腸剤はもちろんお腹の調子を整えるのに役立ちますが、それが善玉菌を増やすなど腸活に効果があるという裏づけはありません。整腸剤に限らず、腸活に明確に有効な医薬品はないのが現状です。



腸活をすればダイエットもできる?

自分にとって腸活は肥満を防止することもありますが、それが善玉菌を増やしダイエットにつながるわけではありません。ただし、やせやすい体の状態をつくるため、ダイエットの助けにはなるといえます。腸活とダイエットに関してはさまざまな理由がありますが、個人個人が判断されると思います。

生活習慣を見直し自分に合った腸活を続ける

現在、「腸活」という医学用語や腸活に関する医学論文は見当たりません。一方で、腸内細菌の研究から便秘権による腸活性低下や一部のがん治療などへの試みが始まっています。腸管などにおける病原菌やウイルス感染に対する防御機構の解析もおこなわれており、これにはEIAという血液や体液中にあり抗体の機能を持つ免疫グロブリンが重要な役割を持っています。この腸活は、腸の研究が盛んな現状を踏まえた言葉とします。

腸活の利点は、腸が正常に働くようにして体内環境を改善できることです。中でも注目したいのは、腸活で腸管免疫細胞とEIAの機能が強化され、病気の発症の予防、改善(図1を参照)につながる点です。まずは腸内環境をチェックしてみましょう(図2を参照)。

ここで結果が気になった方は、腸活の肝となる「食事」「運動」「睡眠」の改善が大切。図3の項目においてはまらないようにし、図4の食材で腸内バランスを整え、腸内環境も改善しはじめます。一方で、腸活のため摂取を減らしたヨーグルトが腸内環境を悪化させるなど、体質や疾患次第では悪影響が出ることもあり注意が必要です。腸の働きが再生される1~2ヶ月の間続けておき目を判断し、自分に合った腸活を続けていきましょう。

腸活で予防・改善の可能性がある病気・症状

病名・症状	特徴
肌荒れ・ニキビ	便秘で生じる有害物質が溜えたと改善の可能性
アレルギー	腸管免疫細胞の強化で消化がスムーズになり解消の可能性
生活習慣病	腸活を継続した食生活や運動により生活習慣病を改善
ストレス	腸の改善でストレス要因の一つが解消
各種感染症	腸管免疫細胞の強化で感染症にかかりにくくなる

※以上は一例です。また、腸内環境の改善で必ずしも病状・症状がよくなるとは限りません。

便の状態から腸内環境をチェック

腸内環境は便の状態である程度チェックが可。悪化している時は、おならやググッにもう傾向にあります。

	色	におい	形状	頻度
理想的な便	● 黄褐色から茶色	ほとんどない	バナナに似た形	1~3日に一度
好ましくない便	● 黒に近い(便秘の可能性) ● 薄い黄色(下痢気味の可能性) ● 白色や血が混じる(消化器官に問題)	強い (悪玉菌が増え腸内環境が悪化)	液状や粒状	● 4日以上出ない(便秘の可能性) ● 1日に何度も

生活習慣から腸内環境をチェック

下記のチェックポイントに該当しない状態が理想です。多く当てはまる場合は、腸内環境が乱れている可能性があります。

- 食事の時間が不規則
- 魚より肉、焼き物より揚げ物が好き
- 運動していない
- 発酵食品をあまり食べない
- よくお酒を飲む
- 早食いの傾向がある
- タバコの煙を吸う機会が多い(受動喫煙を含む)
- 就寝時間が不規則

腸活に効果的な食材

個人差や適量がありますが、以下の食材を摂取すると腸内の善玉菌・悪玉菌・日和見菌のバランスが改善し、腸の働きがよくなる傾向があります。発酵食品やオリゴ糖などは善玉菌を増やし、食物繊維は悪玉菌を減少させる働きが、逆に、肉類や揚げ物、スナック菓子のとり過ぎは腸の働きを悪化させることがあるため、注意が必要です。

