

その常識、間違っている!?

# 腸内細菌のホントはなし



ヨーグルトを食べれば腸内環境がよくなる?

腸内環境が悪いと、うつ病になる場合がある?

腸内環境は体質によって決まる?



監修 森 茂樹先生

森 茂樹先生  
宇都内科小児科医院院長、総合内科専門医、医学博士。1982年日本大学第一内科大学校修了、カナダ州立オンタリオがんセンター一室学、理道中央病院内科部長、千代田県クワニック病舎を経て原籍、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。著書に『腸内環境は加水化合物コントロールでよくなる』(合同フォレスト)など。取材協力：チーベック株式会社

腸内におよそ1000種類、合計で約100兆個も生息している「腸内細菌」。食生活や生活習慣などが崩れると、体によい腸内細菌と、悪影響を及ぼす腸内細菌とのバランスも崩れてさまざまな体調不良につながります。そこで、総合内科専門医の森茂樹先生に腸内環境を整える方法をお聞きしました。

## 腸内細菌にまつわる疑問

▲ ヨーグルトを食べれば腸内環境がよくなる?

ヨーグルトなどの発酵食品や、野菜や大豆などの食物繊維が豊富な食材は、腸内環境を整える上で重要です。ただし、腸内環境の状態は個人差があるので、お腹の調子を整えるのに役立つ食べ物も人それぞれ。そのため、いろいろな食品を試してみるがおすすです。相性を判断する目安は「2週間ほど習慣的に食べた結果、お通じがよくなるかどうか」。下痢などになった場合、あまり体に合っていない可能性があります。

○ 腸内環境が悪いと、うつ病になる場合がある?

腸内細菌には、体によいほたらきをする善玉菌と、悪影響を及ぼす悪玉菌、そしてそのどちらでもない日和見菌があります。研究段階ではあるものの、「腸内の善玉菌が少ない場合、うつ病の発症リスクが高くなる」とも考えられており、腸内細菌と精神的な疾患との関係が注目されています。

▲ 腸内環境は体質によって決まる?

もともと体質などによって、腸内細菌のバランスや種類はある程度決まってくるものといわれていますが、腸内環境に配慮した食材を積極的に取り入れることで善玉菌を増やすことも可能です。

## 日々の食生活で腸内細菌のバランスを整えましょう

腸内環境が悪化すると、お腹の不調だけでなく、肌荒れや自律神経の乱れにもつながります。大腸がんや糖尿病、うつ病、認知症など大きな病気の原因になるケースも。そのため、腸内環境を整えることは全体の健康にとって重要なことです。

健康的な腸をつくる上でカギになるのが腸内細菌のバランスです。腸内細菌は、①消化吸収を促したり、自律神経を整えたりする「善玉菌」、②腸内で有害な物質をつくる「悪玉菌」、③善玉菌でも悪玉菌でもない「日和見菌」の3種類に分かれます。善玉菌の数が悪玉菌の数を上回っている場合、健康的な腸といえます。自分の腸内状態は、日ごろのお通じでチェックを。もしも「下痢や便秘になりやすい」「便が黒っぽい」などの自覚があれば、悪玉菌が優位になってしまっているサイン。腸にある善玉菌の数や種類は、体質や生活習慣などによって個人差もありますが、食生活で善玉菌を補うことも可能です。たとえば発酵食品を食べると、善玉菌を直接取り込むことができます。また、食物繊維は善玉菌のエサになり、善玉菌を増殖させることができますので、野菜や大豆など、食物繊維が豊富な食材もおすす。日々の食事でも腸内細菌のバランスを整え、腸の健康を保ちましょう。

## “腸内細菌”は体全体の健康に関わります!

### そもそも腸内細菌って?

腸内細菌の集合体を「腸内フローラ(正式名称:腸内細菌叢)」といいます。この集合体は、善玉菌・悪玉菌・日和見菌の3種類に分かれます。

#### 善玉菌

ビフィズ菌、乳酸菌など、体によいほたらきをする細菌。悪玉菌の増殖を防ぐ役割も。

#### 悪玉菌

大腸菌、ウェルシュ菌など、腸内で有害な物質をつくり出す細菌。ストレスや不規則な食生活などさまざまな原因で増え、腸内の炎症などにつながる。

#### 日和見菌

善玉菌でも悪玉菌でもない細菌で、腸内フローラの中では一番数が多い。

善玉菌と悪玉菌の数は常に変動しており、お互いに競争を争っています。一般的に、「善玉菌:悪玉菌:日和見菌=2:1:7」というバランスが健康な腸内環境といわれています。

### 腸内細菌のバランスが悪くなると…

善玉菌が優位になると、お腹の調子が悪くなります。さらには肌や神経、脳にも影響が及ぼされることも。

症状 ●便秘 ●下痢 ●高コレステロール ●肌荒れ ●うつ病…etc



### 自分の腸内の状態を知るためには?

#### ☑ 普段の便をチェックする

普段から下痢や便秘になりやすい場合、それは腸内細菌のバランスが乱れている証拠かもしれません。また、便の色や臭いも重要なヒント。善玉菌が多いと黄色や茶色っぽい便になり、臭いも強くありません。一方、悪玉菌が多いと便が黒色に近くなり、悪臭がします。

#### ☑ 検査で詳しく調べる

近年は、腸内環境の検査ができる医療機関も、便の状態から、腸内にすむ細菌の種類や量、善玉菌と悪玉菌のバランスなどが数値化されます。製薬会社などで販売されている自宅用検査キットを使うのも一つの方法です。

### 腸内細菌のバランスを整えるためには?

#### ☑ 発酵食品を食べる

ヨーグルト、納豆、漬物などの発酵食品を食べることで、ビフィズ菌や乳酸菌といった善玉菌を体に直接取り込むことができます。

#### ☑ 食物繊維が豊富な食材を取り入れる

大豆、野菜、果物など食物繊維が豊富な食材を食べると、もともと腸の中にすんでいる善玉菌のエサが与えられて、善玉菌の数が増えると考えられています。

注意: オリゴ糖も食物繊維と同じ善玉菌のエサになりますが、摂取し過ぎるとお腹がゆるくなってしまいますため、用法量、腸内環境を整える目的の場合、1日の量142~10gまでにしてきましょう。