善玉菌を増やす体に良い食べ物、食事とは

塚田　定信
Sadanobu Tsukada

1．はじめに

腸内フローラは一般的に善玉菌20％と悪玉菌10％、そして日和見菌が70％でバランスを構成していると言われています。健康になる、また健康を保つためには、この腸内フローラをのバランスを正常に保つ。すなわち善玉菌が活発に活動できる環境を作ることが大切です。正常な腸内フローラ（善玉菌の活躍）がもたらす効果としては、「免疫の働きを高める」「便秘や下痢の改善」「感染防御作用」「炎症性腸疾患の改善」などがあげられていますので、つぎのポイントに取り組んでみてはいかがでしょうか。

2．善玉菌を応援するために

(1) 増やす

ビフィズス菌や乳酸菌を摂取しましょう。ヨーグルトやチーズだけでなく、みそ、しょうゆ、納豆などの日本食にも多く含まれています。食習慣として少量でも毎日食べることが、大切です。また、乳酸菌飲料や、乳酸菌、ビフィズス菌が強化されたサプリメントが有効な場合もあります。なお、これらの菌は、生菌にこだわる必要はありません。死菌は悪玉菌の死骸を吸着して、体外への排泄を行う働きもあります。キレイになった腸内は、善玉菌に良い環境になるのです。

(2) 育てる

オリゴ糖は、ビフィズス菌の大好物です。積極的に摂取するには、これらの菌を多く含む「きな粉」や「大豆」も有効ですが、日常的によく摂取できる「玉ねぎ」や「根深ねぎ」「絹ごし豆腐」「人参」なども有効です。

(3) 悪玉菌をやっつける

食物繊維には、不溶性食物繊維と水溶性食物繊維があります。どちらも大腸内で発酵、分解され善玉菌の栄養源として利用されるとともに、不溶性食物繊維には腸を刺激して蠕動運動を活発化し、便通をよくします。これにより、悪玉菌の増殖を抑え、かつ悪玉菌が作る有害物質の排泄も促されます。

不溶性食物繊維（セルロース、リグニン、キチン、キトサン等）を含む、「ゴボウ」や「タケノコ」、「きのこ」や「こんにゃく」や水溶性食物繊維（ペクチン、アルギン酸、ポリデキストロース等）を含む「わかめ」や「バナナ」、「りんご」、「オクラ」などを積極的に摂りましょう。

3．おわりに

良い腸内環境を保つには、次５つのポイントに心がけましょう。

(1) ビフィズス菌や乳酸菌、オリゴ糖の摂取（毎日欠かさず摂る食習慣が大切です。）
(2) バランスの良い食事（主食、主菜、副菜をそろえましょう。）
(3) 食物繊維の摂取（いろいろな種類を食べましょう）
(4) 水分をしっかりとる（便秘は悪玉菌の排泄が減少。よい便通を確保しましょう。）
(5) 規則正しい生活（不規則な生活は、ストレスをためてしまいます。適度な運動や充分な睡眠もとりましょう。）

食事は、たのしく、おいしく食べることはもとより、満足感が得られる食事であることも重要です。これらのポイントとともに、よりよい食生活に努めてください。