



トムズの「知っとど」コラム

明けましておめでとうございます。
いつも「知っとど」コラムをご愛読いただきまして
ありがとうございます
本年もどうぞよろしくお願いたします。



VOL.101



あなたの腸は健康ですか？

2013.1.7

★ 動物性乳酸菌・植物性乳酸菌

腸は食物を消化し、栄養素を吸収して老廃物を排泄する役目をします。また、病原微生物の侵入からカラダを守る腸管免疫の作用があり、食物と一緒に摂取された細菌やウイルス、食品添加物などの化学物質も腸で無毒化し、糞便として排泄します。つまり、腸が元気で健康なら病気や老化を予防することにもつながります。

腸内には腸内細菌叢と呼ばれる細菌群が存在します。これらがバランス良く常在することによって健康が維持されます。例えば、乳酸菌は糖を分解して乳酸を作る細菌のことで、発酵食品に多く含まれます。ヨーグルトなどの動物性食品に含まれる動物性乳酸菌と、漬物や味噌・醤油などの発酵食品を生育させる植物性乳酸菌があります。

植物性乳酸菌は生命力が強く、pH 1～3の胃酸の強酸性下でも死滅することなく生きのまま腸に届きます。日本人は昔からこの植物性乳酸菌を摂取してきました。ところが、1970年代以降徐々に植物性乳酸菌の摂取量が減少し、動物性乳酸菌が増加してきました。植物性乳酸菌の摂取量が減少するにつれて、大腸ガン・胃ガン・十二指腸潰瘍の患者が増加しました。これは食生活が欧米化したため、日本人の腸内細菌叢のバランスが少しずつ変化してきています。

★ 腸は『第2の脳』

腸の働きの中で、特に大切なのが排便です。約1億個ある腸の神経細胞が蠕動運動ぜんどうに関与しています。腸は『第2の脳』とも呼ばれるように、腸の神経細胞は脳とは別の独立したネットワークを形成し、他の消化器官と協調して働いています。蠕動運動を働かせ、便意を起こしたり、食物の分解や消化に関与する酵素やホルモンの分泌を促すのも腸の神経細胞の仕事です。胃に食物が入ると、まず結腸が動き始めます。すると食物は胃から小腸、結腸、直腸へと移行します。食物が直腸に移行すると直腸から脳に信号が送られ、便意が生じます。

外界からの異物や細菌・ウイルスなどの病原微生物が食物と一緒に入ってくる腸には、体内の免疫機構としての役割の約60%が集中しています。腸管粘膜にはリンパ球が集まる特有のリンパ組織があり、これが外からの侵入者を排除します。しかし、排便回数の減少（週に1～2回）・便が硬い・下剤の服用・朝食を食べない・あまり水分を摂らない・野菜を食べない・過剰なアルコール摂取やタバコ・疲れやすい・風邪をひきやすい・肥満などによる便意の消失が腸機能の低下や腸の老化を早めます。

★ 腸の健康はカラダの健康に

毎日の排便をスムーズにするには、植物性乳酸菌の摂取が有効です。乳酸菌などの善玉菌は腸の蠕動運動を活発にし、排便を助けます。また、ビタミン類やミネラルはタンパク質の合成や免疫機能の強化、ガンや生活習慣病などの原因となる悪玉菌（ウェルシュ菌）の増殖を抑制します。

また、ミネラルは植物性乳酸菌の働きを活性化させます。亜鉛は免疫力を保持しながら腸粘膜を補修するミネラルです。食物繊維やカルシウム・マグネシウムなどのミネラルは吸収しにくいので、余分な分は便となって便のカサを増やします。ミネラルを豊富に含む水は、便を柔らかくして便通を良くします。また、水溶性マグネシウムは腸粘膜を守り、神経細胞の働きを円滑にし、腸ストレスを取り除きます。便秘を防ぐことは大腸ガンや生活習慣病の予防につながります。腸の健康に留意しましょう。

