

新婦人しんぶん

新日本婦人の会目的

- ☆核戦争の危険から女性と子どもの生命をまもりまします。
- ☆憲法改悪に反対、軍国主義復活を阻止します。
- ☆生活の向上、女性の権利、子どものしあわせのために力をあわせまします。
- ☆日本の独立と民主主義、女性の解放をかちとりまします。
- ☆世界の女性と手をつなぎ、永遠の平和をうちたてまします。

今週の紙面

- 2面 緊急要請/女性ニュース
- 3面 読者のページ/まんが/乱楽パズル
- 4~5面 負担増と供給削減ねらわれる介護保険制度/女性 働く/ホットライン
- 6面 食事情/子育て相談/時事クローズアップ
- 7面 新婦人のページ/主張/母の歴史



川崎市 立岩泉

新日本婦人の会は国連に認証されたNGOです

腸内環境を整えて、健康的な生活をめざす「腸活」。注目の腸内細菌から健やかな腸を保つ生活習慣まで、東長崎駅前内科クリニック（東京・豊島区）の吉良文孝先生に聞きました。



東長崎駅前内科クリニック 吉良文孝院長

腸活で健康に！

注目の「酪酸菌」

これまで一般的に腸活というと、乳酸菌やビフィズス菌などに代表される善玉菌を摂取することによって、腸内環境を整えていくことが主流でしたが、この頃「酪酸菌」が注目されています。酪酸菌は腸に届いた食物繊維を発酵・分解して「酪酸」を作る細菌の総称です。

酪酸は、短鎖脂肪酸(①)の一種。酪酸を作り出せるのは酪酸菌だけで、乳酸菌やビフィズス菌には作ることができません。酪酸菌が作り出す酪酸は腸内を弱酸性にする一方で、腸内にある悪玉菌が発育することを抑制し、善玉菌が住みやすい環境を作るのに役立ちます。腸内が弱酸性になることによって、カルシウムやマグネシウムなどのミネラルの吸収性が上がり、ミネラル不足を補うこともできると言われています。酪酸は腸内フローラ(②)が健康な状態を維持する上で重要な

役割を果たしているのです。脂肪の燃焼を助けたり免疫を高めるなど、体にいい影響を及ぼすといわれている「フィーカリバクテリウム」という細菌酪酸を増やすには、酪酸菌の働きを促し、腸内の酪酸菌を増やしていくことが重要となってきます。

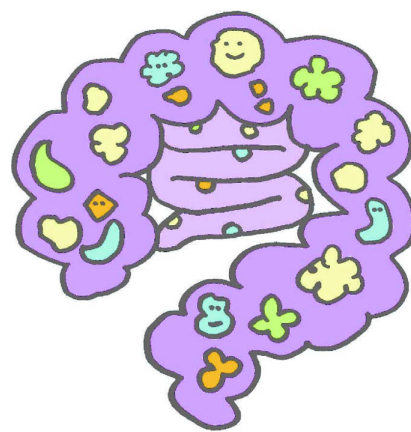
複合摂取が大事

酪酸を増やすには、酪酸菌の働きを促し、腸内の酪酸菌を増やしていくことが重要となってきます。発酵食品に多く含まれる「プロバイオティクス」と、オリゴ糖や食物繊維など、善玉菌のエサとなる成分を指す「プレバイオティクス」、そのふたつを組み合わせて食べる「シンバイオティクス」(③)が大事です。

は、ほぼ酪酸菌です。また、長生きしている高齢者の多い地域で、元気な高齢者の腸内細菌を調べてみると、酪酸菌が多いという調査結果もありました。

② 腸内フローラ
私達の体は約37兆個の細胞からできています。腸内には、100兆個以上の細菌が住んでいます。

ます。人の腸は、すべて広げるとテニスコート1面分の広さに相当します。その表面上に1000種類以上の細菌が生息しているようすを、花畑に例え、「腸内フローラ」とまたは「腸内細菌叢」と呼ばれています。



まるでお花畑のような腸内細菌

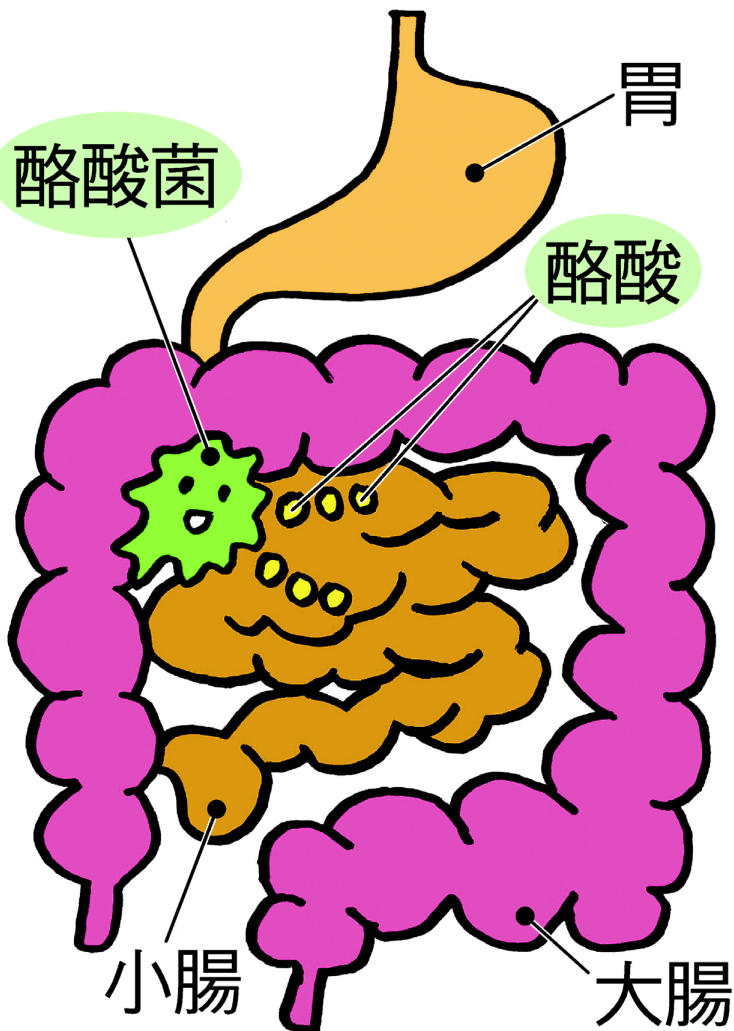
③ シンバイオティクス

腸に有用な菌を直接届ける食材(プロバイオティクス)と、その菌のエサとなり、腸内細菌を育てる食材(プレバイオティクス)を組み合わせる

取ること。プロバイオティクスを含む食材だけを取っても、有用な菌は腸には定着せず、腸内細菌自体を増やすことにはつながりにくいことがわかっています。プロバイオティクスであるエサを与えることで、自分に合った腸内細菌が腸の中で育ち、良い影響を及ぼしてくれるのです。

① 短鎖脂肪酸

大腸内で腸内細菌によって作られる有機酸の一種で、腸内を弱酸性に保ち、有害な菌の増殖を抑制したり、肥満予防や腸の炎症予防、免疫機能の調整など、さまざまな健康効果があることで注目されています。



8月20日号は休刊です



組み合わせで食べよう

