



5月1日から新元号『令和』となります

～ あらためて腸のことを考え、腸内環境を整え令和の時代を健康で楽しく過ごしましょう ～

●大腸と小腸の働きは違う？腸のメカニズムを知ろう

そもそも大腸には、どのような働きがあるのでしょうか？

腸は大きく分けて小腸と大腸があります。胃、十二指腸から続く小腸は「空腸」「回腸」からなり、栄養素の吸収が主な働きです。長さは約6mあります。小腸で吸収された食べ物の残りかすや吸収されなかった食物繊維は大腸に送られます。小腸は我々の生命に重要な臓器のため、免疫が発達しており、他の臓器に比べて病気が少ないのです。小腸と大腸の境界に盲腸があります。大腸は「上行結腸」「横行結腸」「下行結腸」「S状結腸」「直腸」からなり長さは約1.5m前後です。上行結腸では内容物は水様ですが、徐々に水分が吸収され横行結腸終末部から下行結腸では粥状に、S状結腸で初めて便の形状になりためられます。そして、食事等の胃結腸反射などにより直腸に下り、大脳から排泄指令が出て、肛門括約筋の働きにより排便されます。便が形成されるS状結腸・直腸で大腸がんの発症頻度が高いのは、特に便が形成されるこの部位に腸内細菌の数が多く、腐敗菌による有害物質の発生が多いからと考えられています。



●有害物質が全身に!? 大切な大腸のフローラ

便が形成されるS状結腸・直腸などでおもに発生する腐敗菌による有害物質。

これらは大腸だけに悪影響を及ぼすのではなく、腸管壁を介して血流にのり、全身に送られるといわれます。そして肌荒れや肥満、免疫力の低下、うつ病や認知症といった全身のさまざまな病気の原因となることを示唆する研究が出てきています。では、大腸に有害物質を発生させないためには、どうすればよいのでしょうか。そのカギを握るのが腸内細菌です。私たちの体には多くの細菌が存在していますが、特に多く存在しているのが大腸です。その数は1000種類以上、数百兆個以上にも及び、総重量は約2kgもあると言われています。そして種類ごとに、腸内に定着している領域が分かれています。その様子がお花畑に似ていることから腸内細菌の集合体は「腸内フローラ」と呼ばれています。腸内細菌は酸素や胃酸、胆汁がない場所を好んで生息します。大腸は消化管の最も奥にあり、酸素や胃酸、胆汁が行き届かないことから、その多くは大腸に生息しているのです。



●日本人の大腸に異変?! 食生活の変化が影響

約20年間で2倍以上に増え、今後も増加することが予想されている大腸がん。男性は胃がん、肺がんに次いでかかる人が多く、女性は乳がんに次いで多い身近ながんです。大腸がんが増加している大きな原因と考えられているのが、日本人の食生活の欧米化です。牛、豚、羊などの赤肉、ハムやソーセージなどの加工肉の摂取は、大腸がんになるリスクを高める可能性が指摘されています。近年ブームにもなっている糖質オフの食習慣も、大腸内の環境を悪化させる一因になると考えられます。大腸がんの予防には、食物繊維の摂取が効果的であることがわかっていますが、糖質オフにより食物繊維を含む炭水化物を極端に制限すると、食物繊維が不足してしまうのです。また、大腸などの粘膜に慢性の炎症または潰瘍を引き起こす潰瘍性大腸炎やクローン病もこの10年で倍増しています。原因は明らかになっていませんが、かつての日本人にはあまり見られなかった病気で、食生活が欧米化して以降、増加傾向にあることが指摘されています。大腸の病気が増加していることからわかるように、日本人の腸内環境は、悪くなりつつあるといえます。



指紋のように一人一人異なる腸内環境ですが、健康長寿をもたらす腸にするのか、病気を引き起こす腸にするのかは自分次第。自分の食べるものが腸内環境をつくることを意識して健康長寿を実現する腸を育てましょう。



近年、腸内細菌が生体に様々な影響をおよぼすことが注目されています。その腸内細菌の働きの1つに、食物繊維を餌として酢酸などの短鎖脂肪酸を産生することがあります。最近よく耳にする短鎖脂肪酸ですが、われわれの健康維持に一役買っていると考えられています。今回は短鎖脂肪酸の様々な働きをまとめてみました。

腸内フローラを元気にする短鎖脂肪酸とは？



脂肪酸は、炭素と呼ばれる元素がいくつか鎖状に連なる構造を持っていて「長鎖脂肪酸」「中鎖脂肪酸」「短鎖脂肪酸」があります。炭素の数が12以上のものを長鎖脂肪酸、8~10のものを中鎖脂肪酸、2~6のものを短鎖脂肪酸と分けられます。短鎖脂肪酸は、大腸内で腸内細菌が*1 難消化性炭水化物を分解することによって作られる有機酸の一種です。短鎖脂肪酸は3つあり、酢酸、プロピオン酸、酪酸があります。



ヒトの腸内には、多種多様な細菌が1,000種 1,000兆個以上生息しています。その腸内細菌がオリゴ糖や食物繊維を発酵して短鎖脂肪酸を作ります。この腸内で作られる短鎖脂肪酸には、私たちの腸を元気にしてくれる働きがあることが分かってきているそうです。腸内環境を整えれば、短鎖脂肪酸が増え、腸からカラダを元気にしてくれるということです。

*1 炭水化物にはヒトが持つ消化酵素で消化できる易消化性炭水化物と、オリゴ糖類や食物繊維類など、そのままでは簡単に消化吸収できない難消化性炭水化物があります。腸内細菌の多くが難消化性炭水化物の一部を分解し、消化吸収を助けてくれます。

短鎖脂肪酸はどんな働きをするの？



■悪玉菌を抑える“殺菌・静菌作用”

善玉菌と悪玉菌が常に勢力争いをしている腸内で、短鎖脂肪酸は善玉菌を応援するために腸内を適度な酸性に保ちます。短鎖脂肪酸のなかでも酢酸には殺菌作用や、増殖を抑える静菌作用があり悪玉菌を退治するのに一役かっています。



■ウイルスや病原菌から体を守る“有害物質からのバリア機能の強化”

私たちは、食事とともに口から取り込まれるウイルスや病原菌による感染や炎症の危険といつも隣り合わせにあります。ですが、腸内細菌たちが病原体の侵入を防ぐという腸管バリア機能を担っていて、私たちが簡単に感染を起こすことはありません。酪酸やプロピオン酸には、元気な腸粘膜を維持して、腸のバリア機能の強化を高める働きがあります。

他にも

■発がんの予防 ■肥満の予防 ■糖尿病の予防 ■食欲の抑制 ■免疫機能の調節などがあります。

フェカリス菌は、死滅した状態で摂取しても効果のあるすごい乳酸菌です!!



アイフローラは、フェカリス菌、ラクトバチルスロイデリー菌など腸内細菌を配合したヒト由来の乳酸菌加工食品です!!



ゴールデンウィーク休業のお知らせ 商品発送スケジュール

4月27日(土)~5月6日(月)

誠に勝手ながら弊社では、上記日程を
ゴールデンウィーク休業とさせていただきます。

4月25日(木)
ご注文及びご入金確認
※当日15時ご注文及びご入金まで

4月26日(金)発送

4月26日(金)
ご注文及びご入金確認
※当日15時ご注文及びご入金まで

5月7日(火)発送

4月26日(金)~5月7日(火)
ご注文及びご入金確認
※4月26日15時以降~5月7日15時の
ご注文及びご入金まで

5月8日(水)発送

ゴールデンウィーク休業日の前日及び休業中にご購入頂いた商品の発送は休み明けとなります。余裕を持ってご購入下さい。※5月7日(火)より通常通り営業致します。ご不便をおかけいたしますが、宜しくお願い申し上げます。