



“腸活”で健康的にダイエット!?

私たちの腸内には、細菌が多種多様に生息していて 1,000 種類以上、数百兆個以上にも及ぶといわれています。それはまるで、腸中に広がっているお花畑のように見えることから、フローラ(お花畑)という言葉を使い「腸内フローラ」と呼ばれています。



■わたしたちの腸内細菌はいつからあるの?

赤ちゃんは、お母さんの胎内にいる間は無菌状態です。そして出産のときに初めてお母さんの菌と出会いそれを受け継ぎます。また、生まれて呼吸を始めることで医師・看護師・医療機関にすみついている菌を体内にとり込むことや、母乳を飲むことなどから徐々に腸内フローラが作られていきます。

※赤ちゃんの腸内フローラ形成が始まると、悪玉菌も増殖していきますが、母乳が細菌やウイルスの感染から守る働きをしてくれます。その中でも初乳は、お母さんが出会った病原体に対する抗体となる成分「分泌型免疫グロブリン A (分泌型 IgA)」を成乳よりも多く含んでいて非常に重要だそうです。お母さんの免疫成分が母乳を通して乳児の消化管に送られ、細菌やウイルスなどの感染から守ってくれるわけです。



■腸内フローラは変化しやすい

『腸内フローラ』は、体調・食生活・年齢・ストレスなど、様々な要因によって日々変化します。病気を治す時に飲む抗生物質などの薬も、病原菌だけでなく他の害のない菌まで排除することもあります。腸内の善玉菌が減って『腸内フローラ』のバランスが崩れると、悪玉菌が有利になり有害物質が増え、慢性的な身体の不調、便秘や下痢、アレルギーや肌荒れなど、さまざまな悪影響をおよぼします。

■腸内フローラは 1 人ひとり異なり、同じ『腸内フローラ』を持つ人間は他に存在しないとされています。その腸内細菌の中には、人をやせやすくする『やせ菌』と太りやすくする『デブ菌』が存在します。今回は、腸活と『やせ菌』『デブ菌』から健康を考えてみましょう。

□やせ菌

バクテロイデスという細菌グループの日和見菌。通称「やせ菌」と言われ、このやせ菌が多いと食べても太りにくい体質になると言われています。

特徴 腸内細菌は食べ物を分解するときに様々な物質を排出します。やせ菌が分解する物質の中には短鎖脂肪酸があり、腸から吸収され血液を通じて全身に届けられます。その短鎖脂肪酸が脂肪細胞に働きかけると脂肪の取り込みが止まり、肥満を防いでくれる働きをします。

※短鎖脂肪酸とは、腸内細菌がつくり出す酪酸、プロピオン酸、酢酸などの有機酸です。

□デブ菌

ファーミキューテスという細菌グループの日和見菌。肥満になりやすいと言われています。

特徴 とにかく栄養素を過剰に吸収してしまいます。通常は吸収できない難吸収性の食物繊維ですら分解してしまいます。



『やせ菌』も『デブ菌』も日和見菌なので常に善玉菌と悪玉菌に影響され、善玉菌もしくは悪玉菌の数が優位な環境の方へ味方します。そのため『やせ菌』と『デブ菌』のバランスを取ることで、やせやすい体質に近づくと考えられます。腸活をすることで『やせ菌』と『デブ菌』のバランスが整えられ、やせやすい体質を手にいられるかもしれません。

■腸活って具体的に何をすればいいの？

一般的に下記のようなことがよく紹介されています。

1. 腸に良い食生活
2. 朝のコップ一杯の水
3. 毎日、朝食を食べる
4. 排便を習慣づける
5. 日常の動作でも出来る適度な運動
6. お風呂でカラダを深部から温める
7. 十分な睡眠時間をとる
8. 腸をぐるぐるマッサージ



アイフローは、フェカリス菌、ラクトバチルスロイテリ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!!



お腹の上に両手を重ねておきます。そのまま時計回りに円を描くようにさすります。これを20回くらい繰り返します。

9. S状結腸押し

左下の腰骨のあたりにあるS状結腸の位置は、便が詰まりやすい場所。その位置に両手の指先をおき、斜め下に向かって移動させながら軽く押します。上から下へ10回くらい押し下さい。

■『やせ菌』と『デブ菌』のバランスを整える腸活のお話

人は栄養や水分を小腸で吸収し、吸収されなかったものが大腸を通り排出されます。しかし『デブ菌』が多いと、その排出すべきものまで吸収してしまいます。だから『やせ菌』と、『デブ菌』のバランスを整えることが非常に大切です。

エネルギー消費を促し、脂肪の蓄積を抑え、代謝の向上、腸の働きを活性化させる、食欲を抑えるなどの働きをしてくれる短鎖脂肪酸を作り出す『やせ菌』。善玉菌を増やすことで『やせ菌』も増えます。善玉菌のエサである食物繊維と善玉菌を含む食材をセットでとることにより、効果的に善玉菌を増やすことができ『やせ菌』も増やせます。その結果、短鎖脂肪酸が増えるということになります。



■善玉菌を増やす食材

下記の3タイプの食材を組み合わせて食事をとることで、効果的に善玉菌を増やすことができます。

【食物繊維】 水溶性食物繊維：昆布、わかめ、こんにゃく、果物、里いも、大麦などに含まれます。
※こんにゃくの原料は水に溶けますが、食用こんにゃくになると水に溶けません。

不溶性食物繊維：穀類、野菜、豆類、キノコ類、果実、海藻などに含まれます。
※食物繊維は違った特徴をもつ不溶性食物繊維と水溶性食物繊維があり、摂取量は2：1がよいといわれています。

【発酵食品】 納豆、みそ、ぬか漬、キムチ、米麹、ヨーグルト、チーズなど

【オリゴ糖など】 大豆、ゴボウ、アスパラガス、玉ねぎ、牛乳、バナナなど

*食材はあくまでも一例です。

■『腸活』は腸内環境を整えることで、身体の機能を正しい状態に戻すことが目的です。

不規則な食生活や無理なダイエット、薬の影響などで内臓機能が弱っていたり、腸内細菌バランスが悪く精神的に不安定であったりして、やけ食いやドカ食いなどで肥満になっている人も少なくないでしょう。腸活ダイエットという言葉をよく聞きますが、本当はダイエットではなく、腸活により脂質や糖質代謝、免疫力などの向上や自律神経の乱れを正常な状態に戻すなどして体調改善を目指し、その結果やせやすい体質を手に入れることが期待できるということなのです。

※毎日コツコツと続けることが必要ですが、日々のちょっとした工夫で『やせ菌』を増やし、やせやすい体作りをしてみたいはかがでしょうか？