

# 注目の有用菌

肥満予防や代謝促進、免疫機能調整など、さまざまな健康効果のある菌を記載しています。日本人1,803名の研究データを統合解析し、それぞれの項目での全体平均、疾患関連度が低いタイプと比較しています。

菌名	全体平均	疾患関連度が低いタイプ	今回の結果	前回の結果
<b>ビフィズス菌</b> ビフィドバクテリウム属 ・日本人に多く存在する菌で、酢酸や乳酸を産生し、腸内環境をよくする善玉菌の代表です。高齢とともに減少する人が多いようです。食物繊維を多く摂ることで増加します。	7.56%	7.14%	<b>0.70%</b>	0.63%
<b>乳酸産生菌</b> ラクトバチルス属 ・乳酸を産生する菌が含まれ、発酵食品に含まれています。善玉菌が多いとされていますが、なかには腸内環境に悪影響を与えるものもあり、多ければよいわけではありません。	1.12%	0.23%	<b>0.00%</b>	0.00%
<b>酪酸産生菌</b> フィーカリバクテリウム属 ・短鎖脂肪酸を産生し、腸管の異常な炎症を抑える菌です。腸管の炎症性疾患や全身の炎症性疾患で低下することが多く、低脂肪食で増加します。	5.80%	5.39%	<b>7.73%</b>	5.24%
<b>酪酸産生菌</b> ロゼブリア属 ・酪酸産生菌の代表で、長寿地域の優勢菌として報告されています。	3.81%	3.00%	<b>5.59%</b>	3.31%
<b>その他</b> ルミノコッカス属 ・もともと日本人には多い菌でしたが、最近では減少傾向です。短鎖脂肪酸を産生します。	4.29%	2.83%	<b>4.39%</b>	4.16%
<b>その他</b> アッカマンシア属 ・肥満や糖尿病と関連性があると考えられており、BMIなどが高い人は腸内のアッカマンシア属が少ないとされています。	0.84%	0.13%	<b>0.00%</b>	0.00%

※オンライン（パソコン・スマートフォン）で閲覧の方は、比較対象をチェックして変更いただくことができます。

## 有用菌を増やすために…

菌そのものを含む補菌食材（プロバイオティクス）と、菌のエサとなる育菌食材（プレバイオティクス）をいっしょに摂る「シンバイオティクス」は腸内細菌を整えることにつながります。

ビフィズス菌

**期待できる健康効果**

整腸作用、有害菌の増殖抑制、風邪などの感染予防、アレルギーなど免疫機能の調整など


**補菌食材**



ビフィズス菌入りヨーグルト      チーズ

**育菌食材**

オリゴ糖



玉ねぎ      バナナ      大豆製品 (豆腐、納豆、豆乳など)


乳酸産生菌

**期待できる健康効果**

整腸作用、血圧の安定化、脂質代謝の改善など


**補菌食材**

動物性



ビフィズス菌入りヨーグルト      チーズ


植物性



漬物      味噌      キムチ


**育菌食材**

水溶性食物繊維




きのこ類      海藻類

オリゴ糖



大豆製品      バナナ

レジスタントスターチ



冷えたおにぎり      長いも

酪酸産生菌

**期待できる健康効果**


主に腸内の炎症抑制、アレルギーなどの免疫機能の調整、肥満の予防、代謝促進など

**補菌食材**

酪酸産生菌はサプリなどから摂ることも可能ですが、菌のエサとなる食材を摂るプレバイオティクス（育菌）が中心となります。


**育菌食材**

レジスタントスターチ




冷えたおにぎり      長いも

水溶性食物繊維



きのこ類      海藻類

緑黄色野菜



かぼちゃ、小松菜、ブロッコリーなど

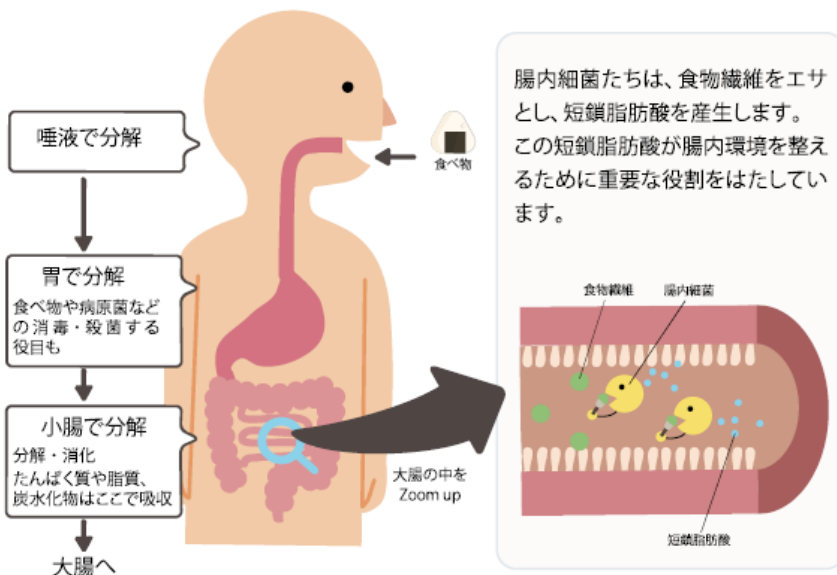
10

11

# 腸内環境を整えるために

## 1. 食物繊維を摂る

食物繊維は、ヒトの消化酵素の作用を受けず大腸まで到達することができる成分です。整腸作用があることで知られていますが、腸内細菌たちのエサにもなる重要な栄養素です。



### 短鎖脂肪酸とは

短鎖脂肪酸は、食物繊維など腸内細菌によって発酵・分解して生成される成分です。その中でも酪酸、プロピオ酸、酢酸が特に重要と考えられています。

#### <主な働き>



腸の運動を活発化する



エネルギー源になる



免疫力を高める

## 食物繊維が含まれる食材

### 穀類

100gあたりの白米で0.5g、玄米で3g、パスタ1人前(乾麺で100g)では5.4gの食物繊維が含まれています。

白米を玄米に変えるだけでも多くの食物繊維を摂取することができ、実はパスタも食物繊維が豊富です。



### 野菜類

野菜は食物繊維が豊富で生活習慣病改善にも期待されています。

100gでの食物繊維含有量は、モロヘイヤが5.9g、切り干し大根が20.7gと豊富です。日々の食事の一品に取り入れてみましょう。



### 芋類

じゃがいもやさつまいもは食物繊維が多く含まれていることで知られています。皮付きで蒸したり、干し芋にすることで手軽に多くの食物繊維を摂取できます。ただし、糖質も多く含まれておりますので、食べすぎにはご注意ください。



### 豆類

大豆などの豆類には非常に多くの食物繊維が含まれております。乾燥させた大豆100gに対し食物繊維含有量21.5gと豊富です。納豆や豆腐などの加工食品で補うことも良いでしょう。



### 海藻類

100gあたりの食物繊維量は、干しひじきが51.8g、乾燥わかめが39.2gと、どの種類も食物繊維がふんだんに含まれています。味噌汁にわかめを加えたり、海藻サラダなどで手軽に食物繊維を摂取いただけます。



### きのこ類

きのこには食物繊維だけでなく、ビタミンやミネラルなどさまざまな栄養素が豊富に含まれています。1日に不足する食物繊維を補うためには、まいたけだと1.5パック(約140g)程度、えのきたけだと2/3袋(約130g)程度が目安です。



参考：大塚製薬、食品に含まれる食物繊維量一覧(<https://www.otruka.co.jp/health-and-illness/fiber/intake/food-amount/>)

食物繊維は不足しがちな栄養素の1つです。厚生労働省が発表している「日本人の食事摂取基準(2020年版)」で、18~64歳の食物繊維摂取目標量を男性21g以上、女性18g以上と定められています。食物繊維を多く含む食材を取り入れ、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。



## 2. シンバイオティクスを意識する

食物繊維をただ摂取するだけでなく、食べ合わせを意識するとより効果的です。食物繊維は、腸内細菌のエサとなる育菌食材(プレバイオティクス)です。ビフィズス菌や乳酸菌などの有用菌そのものをもつ補菌食材(プロバイオティクス)と一緒に「シンバイオティクス」で、より効果的に腸内環境を整えていきましょう。

(P.11参照)



例えば…



いつもの朝ごはんにバナナを入れたビフィズス菌入りヨーグルトをプラス



ランチの後に乳酸菌飲料も飲む



主食を白米から玄米に変え、漬物や味噌汁などと一緒に食べる

継続していくことが大事です。日々の食生活に無理のない範囲でシンバイオティクスを取り入れながら、腸内環境を整えていきましょう。

## 3. 適度な運動をする

私たちが摂取した食べ物は、腸のぜん動運動(収縮運動)によって奥へ運ばれます。その過程で水分や栄養分を吸収し、便となって排泄されます。腸のぜん動運動が鈍いと便が運ばれず、便秘の原因となります。

適度に運動することでカラダに刺激を与え、血行が良くなり、腸のぜん動運動の促進につながると考えられています。

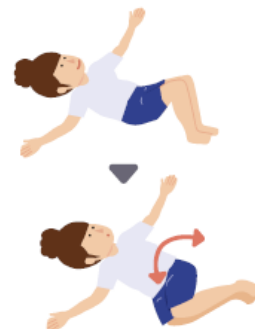
### ☑ ウォーキング

ウォーキングは腸内環境を整えるだけでなく、生活習慣病予防に効果的です。20~30分ほどのウォーキングでも副交感神経が刺激され、腸の動きが活性化することが期待されます。フォームを意識してウォーキングをすることが好ましいですが、時間が取れない場合は移動の際になるべく歩かないようにすることも腸活の第一歩です。



### ☑ ストレッチ

ストレッチを行うと基礎代謝が上がり血行が良くなることで、腸のぜん動運動も促進されます。また、腰をひねるストレッチでお腹を刺激することで腸の動きを活発にさせます。呼吸を意識しながら、仰向けに寝転んだ姿勢で、おなかをしっかりと伸ばし、身体を腰からゆっくりひねってみましょう。ウォーキングや運動前後はもちろん、朝起きた時にストレッチをすることも効果的です。



### ☑ 腸活マッサージ

おなかに少し圧力をかけながらマッサージをすると便の状態が改善するといわれています。腸の内容物が進む方向に合わせて「の」の字にマッサージしてみましょう。入浴に行くと加温効果もあいまってより効果的です。



## 4. 睡眠をしっかりとり

腸の動きは交感神経と副交感神経という自律神経によってコントロールされており、特に副交感神経が優位になると、ぜん動運動も活発になるといわれています。

リラックスしている時や睡眠時に副交感神経が優位になるため、睡眠時間が短かったり、眠りが浅いと交感神経の方が優位になってしまいます。交感神経が優位になると、腸の動きが鈍り、ぜん動運動が低下し、便秘を引き起こしやすくなります。



## 5. ストレスをためない

緊張やストレスを感じるとおなかが痛くなったり、下痢や便秘といった便通異常が起こりやすくなるように、脳と腸は相互に密接な影響を及ぼしあっています。

ストレスがかかっている時には交感神経の方が優位となるため、腸のぜん動運動も低下し、免疫力も低下していきます。

ストレスを完全になくすことは難しいですが、入浴して体を温めたり、リラックスできる時間をつくり、ストレスとの上手な付き合い方を見つけてみましょう。



食事習慣や生活習慣を見直し、  
腸内環境を整えていきましょう。

## 腸内環境を知るには…

便には剥がれた腸粘膜や腸内細菌も含まれており、腸内環境の状態を反映しています。便の形状と硬さで7段階に分類する指標（プリストルスケール）を参考に、日々の便をチェックしてみましょう。



### ✓ 硬さ

理想的なのは、表面がなめらかなソーセージ状の便。便が硬くてコロコロしていたり、液体状だったりする場合は、腸内フローラのバランスが崩れているかもしれません。

### ✓ ニオイ

腸内フローラがいい状態であれば、便のニオイはそれほど強くありません。しかし腸内フローラが乱れ、有害菌（悪玉菌）が増えると、便のニオイがきつくなります。有害菌（悪玉菌）が作り出すアンモニアやインドール、硫化水素などの腐敗物質が不快なニオイの正体です。

### ✓ 頻度

週に3回以上、定期的にお通じがあれば腸内環境は良好と考えられます。ただし、定期的にお通じがあっても「強くいきまないと出ない」「便が残っている感じがある」という場合は、腸内環境が悪化している可能性があります。「硬さ」や「ニオイ」を合わせて確認してみましょう。