

【腸活のゴール】腸活が成功するってどういうこと？

「善玉菌を増やしましょう!」「腸内環境を改善しましょう!」
いたるところで目や耳にすることが多くなりました。食事、運動の改善や、腸もみマッサージまで、
様々な「腸活」がブームです。でも、「腸活」の目標とは、そもそも何なのでしょう？

腸内環境が整った状況とは？

腸内細菌に多様性があり、善玉菌、悪玉菌、日和見菌のバランスが保たれていることが腸内環境が整っているといえます。大腸には様々な細菌が生息しています。善玉菌の代表格のビフィズス菌、悪玉菌であるウェルシュ菌のように多種多様です。一人ひとりで腸内に生息している菌の種類は異なりますが、腸内細菌は約1000種、数10兆~100兆個の細菌がいるといわれています。かつては善玉菌:悪玉菌:日和見菌で、「2:1:7」のバランスがよいとされていました。

しかし、最近では、極端な偏りがなければ、善玉菌でも、悪玉菌でも、より多くの種類の細菌がいるほうがよいとされつつあります。まだまだ研究段階であり、悪玉菌とされていた菌が有用であったり、善玉菌とされていた菌が身体に害を及ぼしたりすることが明らかになってきています。

病気に罹患した人の腸内細菌叢は、健康な人と比べて菌種が少ないという傾向もあるからです。腸内細菌は多様性が大切です。

腸活成功の一つのゴール

「短鎖脂肪酸」の存在
腸活において「短鎖脂肪酸」の存在は外せません。「短鎖脂肪酸」とは、酢酸、酪酸、プロピオン酸などの総称で腸内細菌が食物繊維を発酵させる過程で産生します。
例として、ビフィズス菌は、酢酸を作り出します。

短鎖脂肪酸がなぜ必要か？

「短鎖脂肪酸」は、体内で様々な働きをしています。たとえば、

- ・ 大腸が蠕動運動をするときのエネルギー源
- ・ 大腸の動きを活発にする
- ・ 腸管が水分やミネラルを吸収する働きを高める
- ・ 便秘を予防し快便になりやすい
- ・ 免疫を高める
- ・ ダイエット効果、肥満・生活習慣病予防

短鎖脂肪酸のはたらき

「短鎖脂肪酸」はムチンという粘液を作っていて、大腸の腸管の粘膜を刺激から保護し、病原菌や毒素の侵入を防いでいます。

免疫力を高め、病原菌からからだを守るために役立っています。余分なエネルギーを、脂肪細胞に蓄積されるのを抑える働きもしています。

ダイエットに効果的で、ガンや認知症、糖尿病などの生活習慣病の予防につながる効果も期待されています。

腸内環境は、加齢とともに悪化することがわかっています。日本では高齢化が進み、食事の偏りや強いストレス下での生活を余儀なくされていますので、腸内環境が悪化してしまいます。腸内環境を整えるには、まずは食事や生活習慣を改善していくことが大切です。

「私の想いを聞いてください。」

杉本接骨鍼灸院
杉本敏男



僕は今45歳で子供が3人います。40代になってから不調とまでは行かないまでも、身体のだるさや疲れやすさを感じることが多くなっていました。人生100年時代に、このままでは健康で長生きは難しいと考えるようになりました。そこで有名なボディビルダーに師事し、『食事』と『栄養』につい

て学び、実践しました。すると、短期間で体調が改善。ダイエットだけでなく、長年の腰痛や不眠、頭痛、生理痛、原因不明の痛みを抱える患者さんにも試していただくと症状が改善することがとても多いことに驚きました。今では全ての方に「栄養指導」をさせていただいております。原因がわからない不調などお悩みであれば一度ご相談ください。きっとお役に立つことができます。