



知って得する あかいかさんち の健康情報⑧

第8回目は「シンバイオティクス」を知って腸内環境を健康にしよう！！

シンバイオティクスとは??

「シン」は「一緒に」という意味で、「プロ」バイオティクスと「プレ」バイオティクスを組み合わせたもの

- プロバイオティクス** … 有用菌を含む食品
 ヨーグルト、納豆、漬物などの発酵食品
 有用菌は生きてそのまま腸に到達しなくても有効。
 死菌の中には免疫機能を高める働きを持つものもある。
- プレバイオティクス** … 腸内細菌のエサになる食品
 食物繊維、オリゴ糖など
 食物繊維は、腸内細菌のエサになって、腸内環境をよくする。
 多くの種類の食物繊維を摂取することが腸内フローラの多様化につながる

腸内フローラ(腸内細菌叢)とは??

大腸に棲む細菌の集団で、人体にいい働きをする善玉菌や人体に悪影響をおよぼす悪玉菌、どちらでもない中間的な日和見菌がお互いにいい影響を与えながらバランスをとって存在している。年齢によって細菌のバランスは変化するが、生活習慣、特に食生活の影響が大きい。

健康な腸内フローラとは??

- ・ ビフィズス菌、乳酸菌に代表される善玉菌が多い
- ・ 病原菌などの身体に悪影響を与える悪玉菌が少ない
- ・ 細菌の種類が多い

腸内細菌がつくる健康成分

- ビタミンK** … 骨の形成促進作用があるため、骨粗しょう症の予防に役立つ
 ケガなどによる出血を止めることができる
- ビタミンKB群** … 3台栄養素を分解してエネルギーを生み出すのに必要不可欠
 タンパク質や脂質などの体内合成にも必要
- トリプトファン** … 睡眠、体温などの生活リズム調節、消化器官運動調節
 精神を安定させるなどの作用があり、幸せホルモンといわれるセロトニンの材料
- GABA(ギャバ)** … 神経伝達物質のひとつで、リラックス作用や血圧を下げる作用があるとされている

腸内細菌とエネルギー

牛や馬などの草食動物は、長い消化器官をもち、腸内細菌が草に多く含まれる食物繊維からエネルギー源となる糖質や、身体をつくるアミノ酸などを作っています。一方、ヒトは食物繊維を消化できないため、食物繊維はエネルギーにはならないと長い間考えられていました。しかし近年、ヒトの腸内細菌も一部の食物繊維を発酵させてエネルギーを作ることがわかってきました。

食物繊維そのものの健康効果

- 食物繊維は短鎖脂肪酸の材料になるだけでなく、以下のような多くの健康効果もあります。
- ・ 血糖値の上昇を抑える
 - ・ 有害物質を排泄する
 - ・ 脂肪の吸収を抑える
 - ・ 血中コレステロールを低下させる
 - ・ 便秘の予防、改善

多くの種類があり、個々に異なる働きを持っていることもわかっている食物繊維
 その健康効果をより引き出すために、穀類・野菜・果物・豆類・芋類・海藻
 などの食品から食物繊維をとりましょう！

