

# クリニックレポート

## 今月の話題：腸内フローラ

「腸内フローラ」という言葉を聞く機会が増えました。たくさんの腸内細菌（善玉菌・悪玉菌・日和見菌）が腸の中で互いに密接なバランスを保ちながら群れを成し、花畑のように敷き詰められていることから、腸内細菌の群集のことを「腸内フローラ」と呼んでいます。

「腸内フローラ」の有用な作用として、病原菌の定着阻害、免疫系の活性化、ビタミンの産生などが挙げられ、有害な作用として、腐敗産物や発がん物質の産生、各種腸疾患へ関与があげられています。

（ヤクルト中央研究所 HP より引用）

「腸内フローラ」のバランスを保つことが、健康へのカギとなるようです。



イメージ図

### 腸内フローラの状態を知る方法



#### 便の状態をみる

- ・「黄色」か「黄色がかった褐色」で臭くはない  
…腸内細菌のバランスが好ましい状態
- ・「黒っぽい色」で悪臭がある …腸内細菌のバランスが悪い状態

### 腸内フローラの状態をよくする方法



#### 善玉菌（乳酸桿菌・ビフィズス菌など）優位の状態にする

- ・食物繊維やオリゴ糖をとる（野菜類、果物類、豆類など）  
…善玉菌の餌となり腸内細菌の数や種類が増える
- ・発酵食品をとる（漬物、みそ、ヨーグルト、チーズなど）  
…腸内の善玉菌の補充
- ・加工食品や添加物を控える（インスタント食品など）  
…ソルビン酸の影響で腸内細菌が減ることをふせぐ