
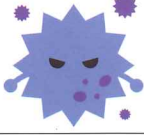



体内の免疫細胞の約70%、幸せホルモン「セロトニン」の約90%が腸で作られます。

腸には約千種類、百兆個以上、重さ約1kgの腸内細菌が生息しています。

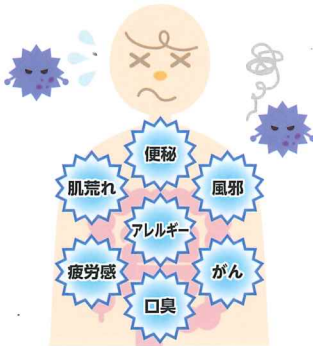
腸内細菌は大きく分けて、善玉菌：悪玉菌：日和見菌「2：1：7」がベストな状態です。日和見菌は優位な方の味方をするので、善玉菌の好物、乳酸菌やオリゴ糖、食物繊維を意識した食事を心がけましょう。

腸内細菌の分類

分類	代表的な菌	働き	身体への影響
善玉菌 	<ul style="list-style-type: none"> ● ビフィズス菌 ● 乳酸菌 	<ul style="list-style-type: none"> ● ビタミンを作る ● 消化吸収を助ける ● 感染を防ぐ ● 免疫力アップ 	<p>健康維持 老化を防ぐ</p>
悪玉菌 	<ul style="list-style-type: none"> ● ウェルシュ菌 ● ブドウ球菌 ● 大腸菌（有毒株） 	<ul style="list-style-type: none"> ● 腸内の腐敗 ● 細菌毒素を作る ● 発がん物質を作る ● ガス発生 	<p>健康を害する 病気の引き金 老化が進む</p>
日和見菌 	<ul style="list-style-type: none"> ● バクテロイデス ● 大腸菌（無毒株） ● 連鎖球菌 	健康な時はおとなしくしているが体が弱ると腸内で悪い働きをする。	

悪玉菌が増えると

大腸菌、ウェルシュ菌など



善玉菌が増えると

乳酸菌、ビフィズス菌など



善玉菌を成長させる食品

1 発酵食品

善玉菌を活性化させる



ヨーグルト
味噌
納豆

2 水溶性食物繊維

善玉菌のエサとなり腸内を整える



海藻
ごぼう
もち米

3 オリゴ糖

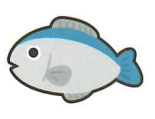
乳酸菌のエサとなり善玉菌を増やす



バナナ
玉ねぎ
はちみつ

4 EPA・DHA

腸の炎症を抑え善玉菌が増えやすい環境にする



青魚
鮭

食事のポイント

毎日3食規則的にバランスよく食べる

・食事を抜かない ・主食 主菜 副菜をそろえる

主食



主菜



副菜



まとめ

腸内環境を良い状態に保ち、免疫細胞や短鎖脂肪酸、神経伝達物質などの産生や活性化に役立つ「善玉菌」の割合を高めることが大切です。

「短鎖脂肪酸」

善玉菌が行う発酵によって作られる物質＝酪酸、酢酸、プロピオン酸

悪玉菌の繁殖を抑える。腸のバリア機能を高める。免疫機能を調整し炎症性腸疾患やアレルギー疾患を抑える。腸のぜんどう運動を推進する。大腸粘膜の血流を増やす。脂肪の蓄積を抑える。過剰な食欲を抑える。

「脳腸相関」＝腸は第2の脳

脳（心）と腸が多方向に影響しあい、幸せホルモン（セロトニン、ドーパミン）の生成にも関わっている。感情のコントロールや精神の安定、自律神経のバランスを保ち、ストレスに負けない精神を保つことは免疫力アップに繋がる。