

〒270-1516
千葉県印旛郡栄町安食938-1
ふれあいプラザさかえ 1階
子育て包括支援センター 子育て相談員
URL <http://www.town.sakae.chiba.jp/>
Eメール kosodate@town.sakae.chiba.jp

～腸をととのえる～

最近のトレンド、腸活。腸には1000種類 100兆個以上の細菌があるとされています。どんな種類の細菌がどんなバランスですみついているかはひとりひとりすべて全くちがいます。自分の腸にビフィズス菌がどのくらいいるのか？どんな種類の菌がどんなバランスでいるのか？下痢や便秘になりやすい、また太りやすい体質なのか？などが腸内検査でわかるようになり、費用はかかるにもかかわらず予約が殺到しているそうです。「腸の見える化」により、食習慣で腸をよくしていける時代になりました。

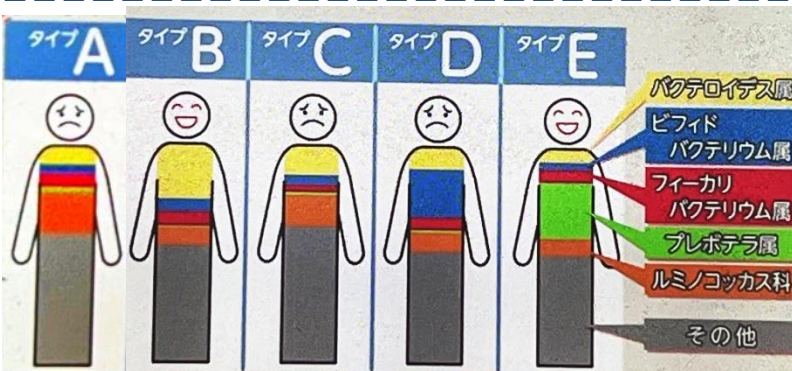
日本人の腸はA～Eの5つのタイプにわかれるそうです。また、食事と病気の関連も判明してきました。それぞれのタイプと病気になる可能性の関係を調べるとこのようになります。

- Aタイプ：たんぱく質・脂質とりすぎ → 高血圧 11倍・糖尿病 12倍など
- Bタイプ：洋食バランスタイプ（和食に続いて健康的）
- Cタイプ：炭水化物とりすぎ・野菜不足 → 機能性胃腸症 7倍・炎症性腸疾患 12倍など
- Dタイプ：たんぱく質・脂質・ショ糖が多い → 肝疾患 11倍・炎症性腸疾患 27倍など
- Eタイプ：和食バランスタイプ（一番健康的）

B・Eタイプの方はバランスよい食事をとって、豆類などの食物繊維やヨーグルト・納豆などの生きた菌を取り入れています。A・C・Dの食事がダメということではなく、その食事に何かを加える、どれかを少し減らすなどの工夫をすることで改善できます。

また、ひとりひとりに住みつく腸内細菌（レギュラーメンバー菌）は3歳までに決まります。無菌状態だった赤ちゃんは、出生後いろいろな食べ物を食べたり人とふれあったり、空気中の環境の中で菌を取り入れていきます。3歳までに固定メンバー菌となり入れ替えがありません。でも、食べた栄養素（新しい菌）は体に入り吸収し、あとは「レギュラーメンバーよろしくね！」と排出されていきます。食物繊維は住みついている菌も、あとから入る菌も増やす役割をします。だから食物繊維ってとても大事なんですね。

京都府立医科大学教授
内藤裕二氏の話より



穀物	きのこ類 (ゆで)	果物	野菜	豆類
大麦(押し麦) 10.3g	キノコ 5.2g	アボカド 5.6g	しそ(生) 7.3g	きな粉 18.1g
ライ麦パン 5.6g	シイタケ 4.8g	ブルーベリー 3.3g	オクラ(ゆで) 5.2g	インゲン豆(ゆで) 13.6g
雑穀混合品(五穀) 5.2g	エノキタケ 4.5g	キウイフルーツ 2.6g	ほうれんそう(ゆで) 3.6g	小豆 12.1g
全粒粉パン 4.5g	マッシュルーム 3.3g	リンゴ 1.9g	大豆もやし(ゆで) 2.2g	ひよこ豆 11.6g
パスタ(ゆで) 1.7g	ナメコ 2.8g	パイナップル 1.2g	キャベツ(生) 1.8g	納豆(市引納豆) 6.7g