

# 栄養だより 春号

## —行事食—



2月 バレンタイン/節分



3月 ひなまつり



4月 お花見



5月 こどもの日



## 【知って得する?! 豆知識】

### ディスバイオシスとは?

腸内細菌叢を構成する細菌の種類や細菌の数が減少することにより

「細菌叢の多様性が低下」した状態のこと

そもそもヒトの腸内には約 1000 種類、100 兆個以上の細菌が棲んでいます。このような複雑な生態系を構成する腸内環境を称して「腸内細菌叢」または「腸内フローラ」と呼びます。

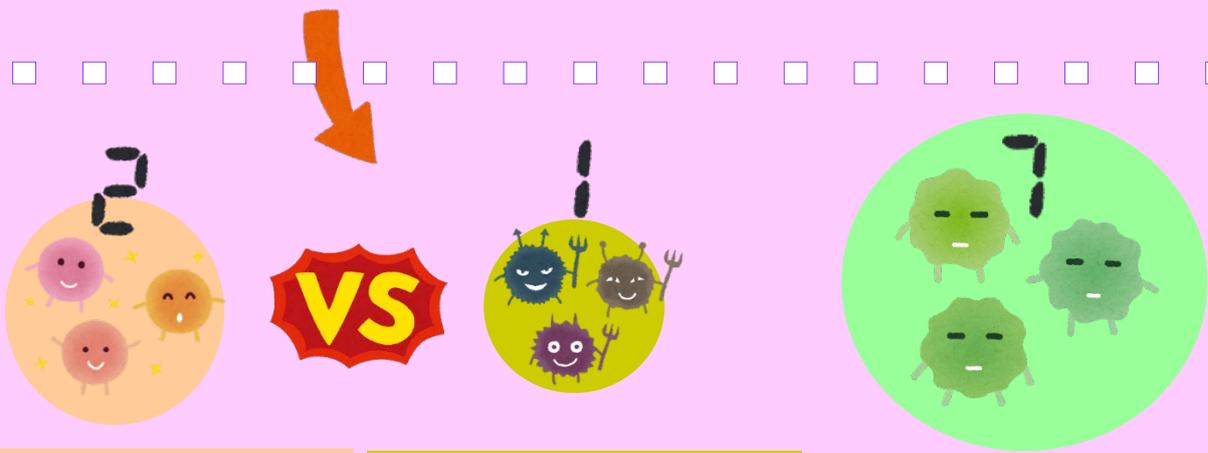
腸内細菌の集まりを草むらや花畑になぞらえてこのような名前と呼ばれています。

### —腸内フローラの役割—

- I 消化できない食べ物(食物繊維など)を身体に良い栄養物質へ作りかえる
- II 腸内の免疫細胞を活性化し、病原菌などから身体を守る
- III 腸内フローラのバランスを保ち、健康を維持する



バランスとは? 次ページへ...



### 善玉菌

→悪玉菌の侵入や増殖を防いだり、腸の運動を促すことでお腹の調子をととのえる

### 悪玉菌

→腸内で有害物質をつくりだす便秘や下痢、肌荒れなどの原因にもなる

### 日和見菌（中間菌）

→腸内で優勢な方に加勢するご都合主義な菌たち

腸内環境のなかでは、常に善玉菌 VS 悪玉菌がパワーゲームを繰り広げています。理想的なバランスは「善20% 悪10% 日70%」といわれており、悪玉菌よりも善玉菌が多い腸内フローラを維持することがディスバイオシス予防の第一歩です。

### 一腸内フローラを決める要因一

腸内フローラの割合はライフスタイルで大きく変化しますが、なかでも食生活は大きな影響を与えます。（右図参照→→→）



こういった様々な要因で善玉・悪玉菌の増減が起こり、ディスバイオシスが起こると考えられています。

ディスバイオシスが原因となる典型的な病気は、**抗生物質の投与による偽膜性腸炎** [抗生物質の効かない菌だけが生き残り、異常増殖し、毒素を産生→下痢や発熱などを起こす]ですが、その他にも消化器疾患(炎症性腸疾患や過敏性腸症候群など)や代謝性疾患(メタリックシンドロームや肥満など)、リウマチ性疾患、精神神経疾患など多岐にわたっています。

日々の生活の中で便通やおならの臭いの変化などに気付いたら、ライフスタイルを見直し、改善がなければ主治医へ相談してみましょう。



### <引用元>

- ・日本内科学会講演会 シンポジウム「腸内細菌と消化管疾患」日本内科学会雑誌 105 巻 9 号
- ・日本消化器学会 HP 健康情報誌「消化器のひろば No.11」
- ・サンスターHP 健康道場コラム ～腸内環境リバランス！ディスバイオシスと戦う腸活・腸育～
- ・ビオフェルミン製薬株式会社 HP ～腸内フローラをもっと知ろう～