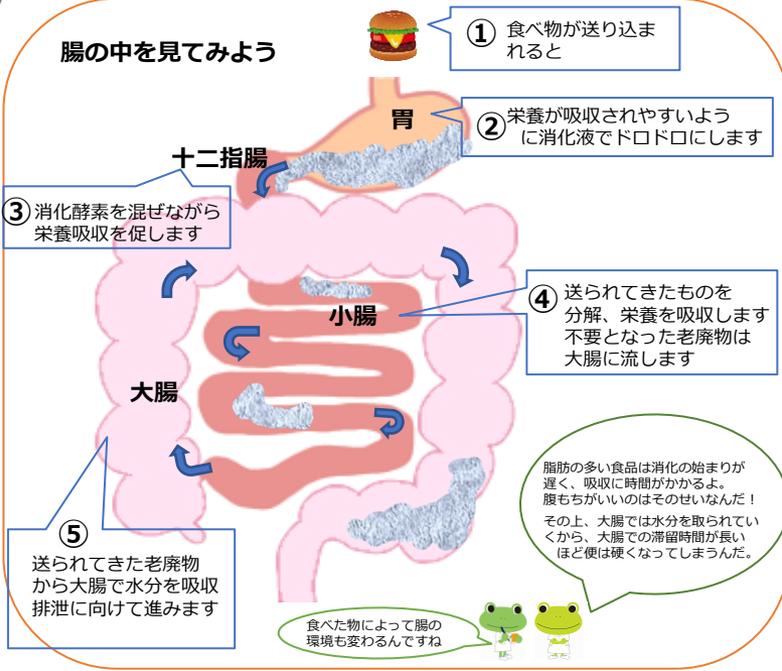


あなた、健康のためにもっと野菜を食べてよ。

野菜は好きじゃないし、この通り健康だよ！

食べた方がいいよ！便秘になっちゃうかもよ！

腸の中を見てみよう



腸内環境を整えよう

なぜ繊維質を摂った方がいいの？

腸のお掃除屋さんと呼ばれる食物繊維は、消化吸収されることなく、大腸にまで達することができる食品成分です。食物繊維には「水溶性食物繊維」と「不溶性食物繊維」の2種類があります。

「水溶性食物繊維」の働き

水に溶けてゲル状になる性質があるため、便を柔らかくして排泄を促したり、栄養素（特に糖質）の吸収を緩やかにしてくれます。



「不溶性食物繊維」の働き

水に溶けない性質があるため、水分を吸収して膨らむことで腸管を刺激し、大腸のぜん動運動を促すことで排便をアシストしてくれます。また、便のカサを増やして排泄しやすくしてくれる効果も期待できます。



食物繊維は、野菜・果物・豆・いも・きのこ・海藻・穀類などに多く含まれます。

便秘の原因ってなあに

便秘って、腸の動きも悪いの？心配だな...

そうだね。でもね、便秘の原因はたくさんあるんだ。

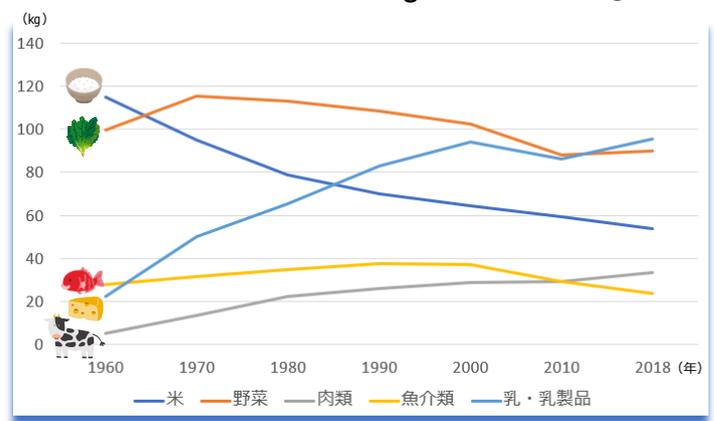
- 消化器の病気**
おかしいな？と思ったら必ず消化器系内科を受診しよう！
- 水分・脂質不足**
朝コップ1杯のお水を飲むだけでも便秘予防の効果があるの。
- 繊維質不足**
野菜やきのこ海藻が無いね
- ストレス**
ストレス解消しないと爆発しそう
- 運動不足や生活習慣の乱れ**
明日からは運動しなきゃね
- 便意の抑制**
我慢を続けてしまうと、便意があっても感じにくくなります

食物繊維の目標摂取量

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」より

成人男性 1日 **21g** 以上

成人女性 1日 **18g** 以上



みんな目標摂取量に到達できるの？

それが問題なんだよ。現在は15gが平均値で大幅に足りていないんだ。

食の欧米化とよく言われるけど左のグラフでも分かるように日本人の食生活は本当に大きく変化したんですね。

約50年前と比較すると1年間1人当たりで、

- 米は -41.3kg
- 野菜は +25.5kg
- 肉類は +20.1kg

と摂取量が大きく変わっているんじゃ。

そうすると摂取している栄養素も50年前とは大きく変わってきたということですね。

野菜中心の生活は心にかけているけどよく腸内細菌がどうか言うよね？



私もよくわからないけど、とりあえずヨーグルトが書いてテレビで言ってたから、食べてるの。

腸内細菌を知ろう

腸内にはおよそ1000種100兆個の細菌が生息

それらの細菌をグループ分けすると、**3種類**になるんだ。



グループ	善玉菌	そのどちらでもない菌 (日和見菌)	悪玉菌
	腸内に良い働きをします 	数では私達が一番多いの 	増えすぎると身体に悪い影響があるぞ。
代表的な名前	<ul style="list-style-type: none"> ビフィズス菌 乳酸菌 	<ul style="list-style-type: none"> バクテロイデス 大腸菌(無毒株) 連鎖球菌 	<ul style="list-style-type: none"> ブドウ球菌 ウエルシュ菌 大腸菌(有毒株)
働き	消化吸収を助ける 乳酸や酢酸などを作りだし、腸内を弱酸性に保つ	善玉菌と悪玉菌のうち優勢な菌と同じ働きをする	毒性物質を作り出し腸内をアルカリ性に傾ける。



善玉菌は、糖分や食物繊維を食べて発酵させ、乳酸や酢酸などを作り出し、腸内を弱酸性に保ちます。
腸内が酸性に傾くと、悪玉菌は増殖ができなくなります。



どうしたら悪玉菌を0にできるんでしょうか？

悪玉菌を0にすることはできないし、そうはならないよ。それよりも悪玉菌を増やさないことが必要なんだ。



悪玉菌はタンパク質や脂質中心の食事、不規則な生活、ストレス、便秘などが原因で腸内に増えていくんじゃよ。

善玉菌を増やそう

プロバイオティクスとプレバイオティクス？新商品のヨーグルトかな？



プロバイオティクス	プレバイオティクス
身体に良い影響を与える生菌	善玉菌を増殖させる働きを持つ食品
乳酸菌・ビフィズス菌など	食物繊維、オリゴ糖など

ヨーグルト・乳酸菌飲料・納豆・漬物など



オリゴ糖を含む食品

大豆・たまねぎ・ごぼう・ねぎ・にんにく



プロバイオティクスとプレバイオティクスを含む食品を毎日の食事に効率よく取り入れていこう

アスパラガス・バナナ



急に摂りすぎるとお腹がゆるくなるよ



オリゴ糖製品の有効摂取量は一日あたり2~10g

腸内細菌が健康的かどうかを知りたい！



最近では採尿や採便のキットで腸内の状態を検査してくれるところもあるみたいですね。

でも自分でできる一番簡単な方法があるよ。それは便を観察することなんだ！



善玉菌がたくさん酸を作っていると、色は黄色から黄色がかった褐色で、においがあっても臭くなく、形状は柔らかいバナナ状です。



逆に黒っぽい色で悪臭がある便は、腸内細菌のバランスが悪くなっている状態です。



便秘もないし、お通じの状態も良いみたい、これなら当分の間、安心できるでしょ？

腸内の理想的なバランスは

善玉菌 2 : 悪玉菌 1 : 日和見菌 7

腸では、毎日のように善玉菌と悪玉菌の縄張り争いが起こり、腸内のバランスが変わっています。

腸内のバランスは日々変化していくからやりがいもあるぞ。自分の食生活を見直す良いチャンスでもあるんじゃ。

